



# ふれあい郵便



## オモテ面

# 七月号

サロマ湖の北海シマエビも解禁となり、短い夏がやってきて、畑と海の「旬の幸」がおいしい季節にもなりました。

気候的には、食中毒に注意が必要ですが、食べ物をおいしくいただけるということで、気持ち明るくなり、心も豊かになります。

心にゆとりを持つことで、身体も動きやすくなり、生活にリズムが生まれて、長生きの秘訣ともなります。

皆さんには、先般開催されたサロマ湖100kmウルトラマラソンに参加するだけの体力は無いかもしれませんが。

しかしながら、毎日、散歩をする体力は、まだまだ残されていると思いますので、冬場はなかなかできない早朝のすがすがしい気候の中での散歩や、庭掃除や花畑を手入れすることなどで、身体を動かし、健康的な体力づくりをしていただきたいと思います。

自分の健康は、自分で守る(管理)することが大切です。

そして、朝夕の気候の変動に十分注意されながら、風邪を召されないよう体調に気を配っていただきたいと思います。





# ふれあい郵便



## ウラ面

さて、7月と言えば七夕ですねー！

七夕は年に一度、おり姫星（こと座のベガ）と、ひこ星（わし座のアルタイル）が天の川をわたって会うことを許された特別な日とされています。

短冊に願い事を書いて、柳の枝にぶら下げたら、夜の空を見上げてみませんか？ 手を合わせたら願い事が叶うと思いますよー！

星をながめることが少ない方にとっては、七夕はよい機会です。

私の小さい頃は、夜に「ちょうちん」を持って、近所の人々に「ろうそく出せ、出せよー！出さぬとこっちやくぞー！おまけに食いつくぞー！食いついたらはなさんぞー！」と、ろうそくをもらいに兄弟や友達などの子供達だけで、外灯の無い道を歩きながら、家々の玄関先で叫んだものでした。

時には、ろうそくだけではなく、お菓子や飴もいただいで、とてもうれしかったことを覚えています。

今はもう、そのような光景がほとんど見受けられなくなり、なぜか寂しい気がします。

古くから農村地域では、豊作を祈願して種をまく「種播祭り（たなばたまつり）」が存在していますが、おり姫星・ひこ星の伝説の方がロマンチックで夢がありますね。

（社会福祉協議会 宮崎 祥）

