

つかさ会 会報

Vol.104
2014.12月発行
つかさ会事務局



つかさ会会員の皆様、こんにちは。



この会報を書いている本日は、二十四節気の小雪です。二十四節気は中国の戦国時代に考案されたと伝えられていますので、2000年以上前の話です。日本では江戸時代に使われており「小雪…わずかながら雪が降り始めるころ」と説明がされているとか。確かに夜は冷え込むようになりました。日本の四季を感じさせる二十四節気は21世紀になった現代でも忘れられていません。皆さんの日々の生活の中で、忙しさの中にも季節を感じられると良いかなと思います。

寒くなると、風邪、胃腸炎、インフルエンザなどウイルス性の感染症が流行します。糖尿病であってもなくても同じように罹るのですが、脱水など何かと注意が必要ですね。心配な方は予防接種なども検討ください。

11月14日は恒例の世界糖尿病デーでした。岐阜城が青く光るのも定番となりました。日本全国ではお城やシンボルトワーだけでなく、東京駅やお寺(薬師寺など)、大仏(鎌倉)、観音像まで青く染まるのですから凄いですね。皆さん1箇所でも見られましたか？

11月2日は、つかさ会秋の研修会として長野県に行ってきました。生憎の曇り空でしたが、36名がバス1台で糖尿病のDVDで勉強しながら、行ってきました。つかさ会のHPに写真をアップしましたので、ご覧いただけると幸いです。

さて今年も12月を残すのみとなりました。体調にも注意して元気に活動しましょう。



今月号の『さかえ』では、特別企画の“年末年始の過ごし方(P19)”をさらっと見て下さい。読み終えた時に一番覚えていることを皆さんそれぞれが実行してみても如何でしょうか。僕は「餅は太る！と心得るべし」が心に残りましたので、ちょっとだけ注意しようと思います。さすがに年末の大掃除で忙しいときに〈ながら運動〉は、僕には無理です。

見たくないけれど、読みたくないけれど、やっぱり見て読んで頂きたい記事は、特集の“足病変の「なぜ？」(P8)”ですね。頑張っている気も付けている気もちょっとした不注意で足潰瘍を発症する方が毎年おられます。記事の写真を見て「他人事」で済まらず、しかし過剰な心配はせず、チョットだけ注意しながら毎日の生活を楽しみましょう。

毎年12月号のさかえには一年分の総目次が掲載されます(P58)。一年間を振り返ってどのくらい読まれましたか？ 僕が印象に残ったのは、毎月その季節ものの野菜が表紙を飾っていたことですね。気付かれましたか？ ただし今月号の表紙のダイコンもニンジンも品種改良などで年中収穫されるそうで、スーパーに行けばいつでも並んでいます(味は違うようですが)。「さかえを手にとって、その季節を知る」のが、良いのかどうかは判りませんが、季節を感じて生きていくのは人間としても良い事なのかもしれませんね。

