

カグヤでは、それぞれが別々の場所においても、お互いの気持ちや様子をクルー同士はもちろん、皆様とも共有できるよう、毎日、ホームページでブログ配信しています。ここではその一部を抜粋して、日々の実践をご紹介します。

実りに感謝



スズメの餌になる前に・・・と今年は少し早めの収穫に。

先日、福岡県の「暮らしフルネス農園」でお米の収穫を行いました。こちらの田んぼでは無農薬無肥料ということもあって、昨年は雑草の勢いに稲が負けてしまいました。今年も例年に比べ田んぼに足を運べたこともあり、雑草や天候、鳥被害などの不安も乗り越え、こうして無事に収穫を迎えることができました。

吾亦紅

日本の智と慧

私の好きな秋の花に『吾亦紅（われもこう）』という花びらのない花があります。吾亦紅さし出て花のつもりかな（一茶）と揶揄されたりすることもあります。穂のような赤い花は八吾（われ）も亦（また）紅（くれない）なりとひそやかに（虚子）と「謙虚ながらもその逞しい姿」を詠まれ、桔梗・女郎花・尾花（ススキ）といった秋の主役に負けない「名脇役」を果たしています。私はこの虚子の句を知り「吾亦紅」が好きになりました。昔は見つける度に「がん



野の吾亦紅は、吾も吾も子どもたちがはしゃいでいるようで、一人ひとりの元気な声が聞こえてきそうです！



お月見といえば十五夜が有名ですが、本来は十五夜と翌月の十三夜の二夜を観月することをいいます。

代、中国の「中秋節」がルーツといわれ日本の宮中に伝わりましたが、団欒の意味合いが強い中国と違って、日本では芋類の収穫を祝う旧暦8月15日の「十五夜」（今年は9月21日）の他、栗や豆の収穫を祝う旧暦9月13日の「十三夜」（今年は10月18日）、田の神様に感謝をする旧暦10月10日の「十日夜」（今年は11月14日）と実りに感謝をする習わしがある。

月見団子など自分でつくることが難しい方も買ってきたり、秋の収穫物や草花をお供えしたりして、自然の恵みに感謝しながら空を見上げ名月を愛でてみてはいかがでしょうか。

免疫力を磨く

一期一会庵

最近、感染拡大が急ピッチで進む中でどうコロナウイルスと一緒に生きていくかというのを考える機会が増えていきます。先人はどうやってこのような難局を乗り越えてきたのか、それを調べていると免疫という

素晴らしい知恵があることに気づきます。私たち人間の身体には、生まれつき「免疫」というものが備わっています。これは病原体・ウイルス・細菌などの異物が体に入り込んだ時にそれを発見し、体から取り除いてくれるという仕組みのことです。

まず自然免疫は、生まれつき体内に備わっている免疫の機能で発見した異物を排除します。有名なものに好中球と、NK細胞、マクロファージというものがあります。このどれも、外部からのものをキャッチし食べてくれることで無害化・無効化していきます。

また、獲得免疫というものがあってこれは人生で病原体と接触した際に再び感染しても発病しないようにしてくれる仕組みを持っています。この獲得免疫は、侵入した異物を排除するだけでなく記憶細胞という特殊な機能をもつ細胞に変化し再び感染しないようにしてくれます。有名な

ものにT細胞とB細胞があります。シンプルに言えば、人間の元来持っている免疫がきちんと働いているのなら、外部からの異物は正しくキャッチされ、駆除され記憶され、ずっと身体を守り続けてくれるのです。これが働かないのは、食生活や運動不足、睡眠不足や過度のストレス、不健康な生活習慣などが影響をしているといえます。

コロナウイルスは性質上、これからもずっと様々な変異株が生まれその都度対策を立てていたらキリがありません。生きていけばこれからは私たちの身体は大量のウイルスに日々晒されていますからやはり「先祖たちが今まで生き残ってきた力」を磨いていくのが一番です。方法はシンプルで、食物繊維の多いバランスのよい食生活、適度な日々の運動、早寝早起きと快眠、精神や心の安静静等々、生活習慣の自立、体質改善の見直しでできるはずです。つまり暮らしを整えていくことです。「暮らしフルネス™」は、これらのことを実践するために欠かせない智慧の仕組みが入っています。

幼児期の子どもの暮らしは、その子の一生を支えていきますから学校の勉強よりもっと大切なものです。私たちもその幼児の大切な保育に関わる会社だからこそ、子どもたちのためにもお手本になるような暮らしを実践し伝承していきたいと思っています。

千葉のむかしの田んぼでも無事に収穫を迎えました。今年は緊急事態宣言や天候不良で日程が定まらず、藤崎農場の皆さんに稲刈りをお願いすることになり、日々支えて頂いていることに改めて感謝しました。自宅では4月の田植えで余った苗

編集後記



密すぎるバケツの中で力強く育ちました！

を分けて頂きバケツ苗を育てたものの、環境設定が足りず、もはや立派な雑草と化してしまいました。やはり「見守る」と「放置」は全く違うのだと実感…。お米も子育ても奥が深く、まだまだ勉強不足だと痛感するひと夏でした。（眞田由莉）

カグヤは「子ども第一義」の理念を実践し、お客様の発展と自立に貢献していきます



ライトハウス(灯台)
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-1-17
東京堂神保町第3ビルディング8階
tel.050-1744-8823
fax.03-3518-6218

カグヤウェブセンター
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-1-17
東京堂神保町第3ビルディング8階
tel.03-3518-6217
fax.03-3518-6218

働き方と暮らし方の一致
暮らしフルネスについて

