

レッツゴー通信 せぬま 剛 友情に感謝

令和2年7月 人生ご縁ある皆様 お元気で

今日の暮らしは昨日にあり 今日の丹誠は 明日の暮らしとなる

たんせい

にのみや
二宮 尊徳
そんとく

日本人二人に一人の「ガン」

身近な方がガンになられます。本当に悲しく絶句します。ご本人からガンになったと告げられるとなおさらです。人間はこんなにガンになるのです。最近治療薬や技術の進展で完治する方も多くなりました。私の母も、のどに腫物が出来て変だと言って検査したらガンでした。抗がん剤で頭は丸坊主になりましたが、三年で不思議にガンが消えていたのです。

ガンの原因

二割は疲れ、免疫の低下という。頑張るすぎは休養・必要です。三割は食生活といわれる。私の知り合いも、何人もガンで旅立っているが、朝食をとらない人が多かった。皆働き者で、仕事優先で、朝はお茶だけ、身体は三食に反応するよう出来ているらしい。不規則な食事で内臓機能が不定期となり、ガン体質になると医者は言う。五割はストレスだといわれる。自分の気持がガンを作るのか？

ストレスの原因は。

ほとんどの人が、ストレスは人間関係が原因だと言います。人は自分が主人公ですから、自分と違うことを言う、行う人に対しイラつきますし、ガマンしたりと自分を自分で責めたり、慰めたり。私の知り合いで何不自由なく暮らしている。幸福なご婦人が「何も心配事がなくてとても心配だ」と悩んでいました。幸福を喜ぶよりいつか不幸になるのではいつも心配してました。私達は悩むより生きてる事に感謝して、喜びの人生を共存しよう。

ストレス解消 「あいいうえお」

あ「会いたい人に 会う」
い「行きたい所へ 行く」
う「歌いたい歌を 唄う」
え「遠慮しない」
お「おいしいものを食べる」
ああたのしかったとねと
笑って生きる

人間の不思議

五十才で七十に見える人や三十代に見える人もいる。二十才すぎたら、顔は自分の責任と言われるが、苦勞は顔に出してしまいます。苦勞を苦勞としない毎日を送る人は、明るく、自分を励まして若々しく生きられるのです。でも、生きている限り病氣は人間を苦しめます。ウイルスは常に人を襲い続けますしガンも身体の中でうごめいて、いつ発病するのかわ。これを発病させない、免疫力の高い人が不思議な生命力を発揮しています。さあ、貴方も笑顔のパワーで！

あ「あしたがある」
い「いいあんばいに」
う「運が良ければ」
え「縁があれば」
お「怒らない 恐れない」
いい人達に感謝
ご縁を大切に

区民生活政務調査依頼 足立区政でお気付の事、町の中の事、学校のこと
せぬま 剛へご意見をどうぞ、足立区へ提案します

氏名

住所

ご記入の上

足立区政務事務所
せぬま 剛

090-4073-5145

足立区千住宮元町10-1



祝日には国旗を掲げよう

国旗販布・取付お申込はせぬま 剛へ