

『美しきもの』

深浦診療所 医員 山田悦輝

私も大分歳を重ねて来ました、死も遠い先のことでないようです。
死の形を考えることも、自分の生き方に役立つかなと考えました。

死は突然の訪れです。(第一の別れ)

「え！ もう・・・こんなに早く」と戸惑い、うろたえます。

人生はほんの一瞬の出来事だったのだと教えられました。

走馬灯のように流れる思い出の中で、多くの人達との別れがあります。

親しかった方々との別れです・・・何も出来なかったことが悔やまれます。

そしてこの世にとって、私は全くの無為徒食の輩(むいとしょくのやから)に過ぎなかったのだと恥ずかしさに包まれました。

これで終わったのだと思いました。

まさか(第二の別れ)があるとは思ってもおりませんでした。

もう一人の自分自身との別れがあったのです。

どんな時も私と一緒にいていつも見つめていてくれた、死をも一緒に見つめてくれていた自分自身との別れです・・・

長い間、探し求めていた自分だったのでしょうか。

はじめて姿を確かめたその時(一瞬)が永遠の別れの時でした。

・・・寂しさに包まれます、これ以上の寂しさはありません。

そして私は完全に消えてしまいました。

死は一瞬の間に起こる、二つの別れの儀式なのではと思います。

死は別れの悲しさ・辛さ・寂しさを教えてくれました。

死に際しての後悔の気持ちを減らすには、身近な方々への親切を続けることが必要なのではと思います。

古代インドの説話にあります。

人間が神に尋ねました「この世で一番美しいものは何でしょうか？」

神は答えられた。

「間もなく死ぬ運命にありながら、知ることなく、明るく元気に

生きている人間の姿・・・これ以上美しいものはない」

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 **岩谷 司 事務所**

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753

五所川原塗装工業会会員「心・技・色」
青森県知事許可(般-2)400499号 *fujichi.bisou*
ペンキのお化粧屋 藤一美装 一級建築塗装技能士
代表 藤田 一哉 一級鋼橋塗装技能士
登録建設塗装基幹技能者 職業訓練指導員
地域密着型塗装店！お気軽にご連絡下さい。
※1.2カ月先の予約・来年の塗装予約もOK！

つがる市森田町床舞豊原1-8
TEL 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより

できることから！日常生活に運動を取り入れましょう

運動の効果

運動をすることにより、以下のような効果が期待できます。

- ・生活習慣病（心疾患、高血圧、糖尿病、肥満など）にかかる確率が低くなる
- ・メンタルヘルスや生活の質の改善
- ・ロコモティブシンドロームを予防し、寝たきり状態を減少させる

メッツとはなんだろう？

身体活動の強さは、「メッツ」という単位で表されます。座って安静にしている状態が1メッツ、普通の速さで歩く状態が3メッツです。身体活動の量は、「メッツ・時」と表します。身体活動の強度(メッツ)に、身体活動の時間(時)をかけたものです。

(例) 3メッツの身体活動を1時間行った場合：3メッツ×1時間＝3メッツ・時

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3	普通の速さの歩行・犬の散歩・子どもの世話・立ってギター演奏
3.3	掃除機かけ・床ふき
3.5	散歩・風呂掃除・庭の草むしり・車いすを押す・スクーターやオートバイの運転
4	自転車に乗る・階段をゆっくり上る
4.3	苗木を植える・家畜の餌やり
5	動物と遊ぶ(活発に歩く・走る)
6	スコップで雪かきをする
8	重い荷物の運搬
8.8	階段を速く上る

年代別の生活活動量の目標は、65歳以上は1週間に10メッツ・時、18～64歳は1週間に23メッツ・時とされています。「運動」というと、ジョギングや水泳などのスポーツをイメージする方が多いと思います。しかし、家事や庭仕事、通勤のための歩行などの「生活活動」も、健康を維持するために欠かせない運動です。まずは、メッツを意識し、日常生活に「生活活動」をプラスしてみることから始めてはいかがでしょうか。

【問い合わせ】健康推進課 TEL 82-0288



たけくま動物病院

TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地
TEL 0185-89-2666

http://www.takekuma-vet.com/

たけくま動物病院 検索

◎診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前	○	○	休診	○	○	○	○	10:00
午後	○	○	休診	○	○	3:00	休診	1:00
						5:00		3:00

30分前までです

受付時間は終了の

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。
狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

入院施設有

往診快諾

- ペットホテル有
- 避妊・去勢手術随時受付
- 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
- 各種検査、健康診断(血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等)

◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください

幸楽苑 MEGA すき家 はま ITOKU ホームック

至秋田 至大館

ブックオフ ホテルミナミ

ももデンタルクリニック

四小入口

たけくま動物病院

TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

第四小学校

ローソン