

総連会長⇒地区連会長⇒支部長⇒会員各位

令和3年5月24日  
白鳩会大阪教区連合会  
会長 房本喜久美

## 白鳩会便り No.53

合掌、ありがとうございます。

今年は、記録的な梅雨入りの早さで近畿地方は5月16日に梅雨入りしたそうです。

本来ならば、5月の爽やかな気候が楽しめる時期ですが、今年は、もしかしたら神様が湿度をあげてウィルスの蔓延を防いでくださっているのでは？などと思ってしまう。

白鳩会員の皆様にはお元気にお過ごしでしょうか？

大阪府の感染者数も少し落ち着いて参りましたね。しかしながら、緊急事態宣言中は感染拡大防止策をとりながら安全にお過ごしください。生長の家白鳩会総裁・谷口純子先生のご著書『森の日ぐらし』には、日本古来の発酵食品が免疫力を高める事をお書きくださっています。日本人が昔からいただいていたお味噌、お醤油、お漬物、納豆、麴、甘酒など免疫力を高める食品を多用してこの時期を乗り越えて参りましょう。ビタミンCもお取りください。そして、『森の日ぐらし』153頁にはこのようにお書きくださっています。「免疫の働きを高めるには、農薬や化学肥料に汚染されていない野菜を中心にいただくことも重要だとは理解できるが、それと同じくらい、あるいはそれ以上に、その人の心の状態が大きく影響する。明るい心で何事にも積極的に取り組むことや、人や周りの出来事の良い点に注目することが勧められている。大いに笑うことも良いという。要するに、暗いじめじめした心、悲観的で人や物事の悪い面ばかりに注目するようなものの見方は、その人自身の心を暗くする。心と体は密接に関係するから、免疫系などの働きに影響を及ぼさないわけがないのである。」

どうぞ、明るい心で、物事の良い面を見つけて喜びながら日々を過ごさせていただきましょう。物事の良い面を見つけるためには、練習として「日時計日記」を毎日お書き下さることも有効です。生長の家の生き方を実践しながら、心穏やかな生活を送って参りましょう。

そして、来たる5月31日（月）午後1時半から2時半まで「研修版開催のためのネットフォーラム」を開催いたします。ユーチューブで開催いたしますのでLINEをされている皆様にはURLを送りますので、ぜひご覧ください。スマホをお持ちでない皆様にも今白鳩会がどのような運動に取り組んでいるかを知って頂くためにも、また、久しぶりに教化部長先生のご挨拶や体験談の皆様をご覧いただけたらと思い、ハイブリッド型でご覧いただきたいと思いましたが、緊急事態宣言が延長されましたので、残念ながらご覧いただけません。申し訳ありません。緊急事態宣言が解除されましたら、どうぞご近所の会員の皆様で色々な行事へのハイブリッド型のご参加をお願いいたします。

そして、6月11日（金）午後1時から1時50分までは「神愛なでしこの集い合同ネットフォーラム」が開催されます。部長先生のご指導がありがとうございます。多くのなでしこの皆様のご参加をお待ち申し上げます。皆様のご健康とお幸せをお祈りいたします。再拝