

## ノイエスだより

ノイエス朝日(朝日印刷工業株式会社)

群馬県前橋市元総社町七三-五

TEL 027-2555-3434

FAX 027-2555-3435

http://www.neues-asahi.jp

朝早く目覚め、横になっていても仕方がないので階下においてテレビをつけてみるとNHKのEテレで「このころの時代」を放送していました。ブツダ最後の旅「お釈迦さまの入滅」の解説をしていて、仏教哲学の鈴木大拙、中村元の懐かしい映像が映し出されていました。人間の死生観を両氏が晩年どのように受け入れて、毎日を過ごしていたのか興味深いものでした。

インターネットで調べごとをしていたら鈴木大拙がインドの外遊からの帰りに高熱を出して、日本に導入されて間もない聖路加病院の人間ドックを受けることで聖路加病院名誉院長の日野原重明との出会いがあったと・・・。鈴木大拙も「九十歳にならないとわからないこともあるんだぞ。長生きをするもんだぞ」と、日野原重明も「百歳にならないとわからないことがありますよ」と、味わって暮らすという楽しさが書いてありました。自分の終焉を感じながら、静寂の時を過ごしていく「無」の境地。「無」の解釈は難解ですが、七十歳、八十歳・・・と年齢を重ねていけば少しは感じられるものなのでしょうか。

そんな事を考えながら目を通していたら書家の新井狼子から以前いただいた至道無難禅師の「生きながら死人となり果てて 思いのままにするわざよき」という作品があることを思い出しました。鈴木大拙館名誉館長の岡村美穂子が、鈴木大拙は「生きながら死んでおられた」と話しています。生きているからには必ず死がある、しかしそれを境目と思わず人生の最期を静寂の中で受け入れる・・・ということのようです。痛みや苦しみ、別れの悲しさを果たしてそんな精神状態で受け入れられるのか、その時になってみないとわからないことですが・・・。最近、体調を崩されたり、身辺整理をされたり、知人で亡くなられた方もいらっしやっただので、死を考えると、いかに「生きようか」を考えざるをえなくなりました。

幸いなことに、仕事や私的で、多くの人々との出会いがあり、特に素敵な女性たちとの会話では貴重な知識や情報をいただいています。知らない事を知る楽しさは堪えられません。年齢を重ねても心身とも健康でいるためには、好奇心と、人との交流と日々の食事や睡眠や軽い運動を心がけることが大切です。(武藤)

## ノイエス朝日〈展覧会〉のご案内

## 群馬作家展

〈企画〉

会期 十月一日(土)～十月九日(日)

午前10時～午後6時(最終日は午後5時)

会場 ノイエス朝日 スペース1・2

挽物工芸、石工芸、木工芸、江戸小紋、銅版工芸、陶芸、友禅、竹工芸の八人の作家に樹皮工芸の作家を加えてのノイエスでの展覧会です。

日常使う湯のみ、ぐい呑、花器やお盆、茶筒、お洒落な江戸小紋、友禅、バッグなど手にとってお楽しみ下さい。

## 山口 晋 作陶展

〈企画〉

会期 十月十五日(土)～二十三日(日)

午前10時～午後5時30分

会場 ノイエス朝日 スペース1・2

花器をはじめ身近に使える作品、約一〇〇点を展示販売いたします。お誘い合わせの上、お出かけ下さい。

## 20年の足跡

## 下田 孝 展

〈企画〉

会期 十月二十九日(土)～十一月六日(日)

午前10時～午後5時30分(最終日は午後5時)

会場 ノイエス朝日 スペース1・2

## 夏バテ、今は秋バテ

夏の猛暑もようやく終わり、朝晩涼しい風が吹き始めてきました。九月に入り体調不良を感じている人が多いのに驚きます。この時期に「何となく調子が悪い」「気持ちがあつきりしない」「食欲があまりない」そんな状態が続いているのを最近では「秋バテ」というそうです。「飲む点滴」と言われる「甘酒」の効用が見直されています。体調不良の方は試してみてください。

甘酒は、酒粕から作るものと米麹を使って作るものがあります。ここでは米麹の甘酒の効用をご紹介します。

- ① 美肌効果・・・麴にはシミの原因となるメラニンの生成を抑えてくれ、さらにビタミンB2は肌の機能を活性化する効果もあります。
- ② 脂質の代謝を促進・・・脂肪を燃焼させやすくします。
- ③ 整腸作用・・・食物繊維を含みオリゴ糖がビフィズス菌のエサになり善玉菌が増え腸内環境をよくします。
- ④ 美髪効果・・・ビタミンの一種が皮膚、粘膜、髪の毛のたんぱく質を作る働きがあります。
- ⑤ 疲労回復・・・アミノ酸の含有量が多く疲労回復に効果があります。
- ⑥ リラックス効果・・・ストレスを軽減させるアミノ酸の一種が含まれています。
- ⑦ 免疫力アップ
- ⑧ 血圧抑制
- ⑨ 目の下のクマを改善

いろいろな効果があるようですが、朝にコップ一杯位。リラックスしたい方は、寝る一～二時間前に温めてコップ一杯。とにかく一日その程度で充分だそうです。量を飲めば良いということではないので、その点は気をつけて試して下さい。炊飯器で作るのも簡単ですが、面倒だと思えば、今ではいろいろな種類の「甘酒」を販売していますので、自分にあつたものでチャレンジしてみてください。



\*ノイエスは、展覧会会期中以外は休廊しています。