



吸蜜中のアサギマダラ

## 渡り蝶 河合 章

久しぶりに小石川植物園に、出かけてきました。カメラはiPhoneだけの撮影ですが、珍しい蝶に出会えました。それは、アサギマダラという蝶で、浅葱色をしています。この蝶は、訳2000km程の、長距離を移動する渡り蝶です。寒くなってきたので、温かい台湾辺りまで移動します。このため、体力をつけるよう、必死に吸蜜していました。自然界の生物が、懸命に生きていく姿に大感動です。

## 桜紅葉

桜の樹は、いま夕焼けのように美しく色づいています。落葉前にぜひ身近で11月の桜の樹を見上げて下さい。桜餅のかおりも楽しめます。

## こんな事今やっています

### 興味あることをやってみると幸せになれるよ ミニオン

お家時間があるので・・・

昔のレコードを聴いてみたくなり、レコードに針をおとして見た。パチパチと音がして音楽が流れてきた。とても懐かしい時代が頭の中に飛び込んでくる。

レコードをまわしていた頃は沢山のワザが必要だったけれども。今はCDでとても良い音が簡単に楽しめる。

昔カセットに入れて良く聴いていた曲を思い出して、探したけれど見つからない。あきらめてレコード屋さんを探したらあった。レコードをゲット。LP盤はジャケットが大きくてありがたいが増してくる。レコード持って街を歩いても誇らしげに歩いていた時代でした。

自宅に帰り静かに針をおとすとまた楽しい時間がグルグル始まった。

友人からレコードを洗うと雑音が消えると教えてもらってレコードをクリーニング。大切に「クリーニング専用のブラシでゴシゴシ」忘れてた自分磨きの始まり。ちょっと違うけど、心がウキウキ。



ミニオン ウキウキ



おさるさん毛づくろい中です

## 動物園で感じた二つのこと コジコジ

先日、何年かぶりに上野動物園に行ってきました。列に並んで、パンダとお目見えするドキドキ感、ワクワク感を久しぶりに味わいました。他にもニホンザル、白くま、手長猿、トラなどを見てきました。どの動物にも共通したのは、見ている私たちのことを全く気にせず、自分の世界にいるということでした。ひっくり返って寝ていたり、ひとつの所をひたすら行ったり来たりしたり。そんな動物たちから、私も人の評価や、自分の及ばないことに心奪われずに、ありのままのびのび生きていきたいと思われました。そして、もうひとつ。ニホンザルの姿に心癒されました。2匹がペアになって何組ものサルが、色々な所で毛づくろいをしていました。2匹仲良く寄り添っているその姿、いつまでも見ていられそうでした。毛づくろいされているサルは、今度はこっちもやってくれと顎の下のあたりを突き出すようにしてアピールしたり。その姿が微笑ましかったです。この行動は、一種の愛情表現とことです。そして、マッサージ効果、不安、緊張、ストレスを軽減する効果があるそうです。確かに、

毛づくろいされているサルは、リラックスして本当に気持ちよさそうでした。そして、毛づくろいをする側のサルは、自然にそっとやってきて寄り添い、毛づくろいを始めていました。そんな素敵なおさるさんから、そっと隣に座って相手の必要に寄り添う姿勢を教えてくださいました。

## 編集後記 さくら(かえる)

ニュースレターvol 6、皆さんそれぞれの秋の過ごし方を寄せて下さいました。私も一緒に動物園に行きましたが、コジコジさんが動物たちから多くのことを感じとっている横で、かえると動物の写真をただ夢中に撮っている私・・・コジコジさんにはきっと私も、何かの動物にみえていたに違いありません(泣笑) ほっとけ ほっとけ 気にするな～♪

編集：岡倉天心記念 がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」 山本 ひろみ

TEL 090-8501-0826 gantetu\_sakura@yahoo.co.jp

<https://sugamo-sakura.com/>

後援：一般社団法人がん哲学外来