

いつもお世話になっております。

今月分の請求書を送付いたしますので、何卒ご査収の程よろしくお願い申し上げます。

いつもありがとうございます。

大阪は4年ぶりの「春一番」だったそうです。暖かい南風が雨雲を連れてきたので、横殴りの雨がふりました。びしょ濡れになったのに、さほど寒くなくて、「暖かいてすばらしい」と思いました。

みなさまは、いかがお過ごしでいらっしゃいますでしょうか。

昨年の6月のお便りで、大阪本社の隣のビル建築工事のことを書きました。あれから8か月、ビルの外壁は出来上がり、足場も撤去されて、今は内装工事をやっているようです。基礎工事は時間をかけて念入りにやっていたのですが、建物が建つのはあっという間です。

来月には完成予定だそうです。今度はそのビルの向いにある年季の入った古いビルの解体工事がはじまりました。そういえば、1ブロック離れた場所のビルも解体中です。どちらのビルもコンビニやコーヒーショップが入っていたので馴染みがあり少し寂しいですが、来年か再来年には新しいビルが建っていることでしょう。

毎日見ている景色なので、いつも同じで何も変わらない退屈な風景のように思うときもありますが、街も新陳代謝をしているのですね。

古いものを大切に後世に残すことは偉大なことですが、「新陳代謝をしている」と考えると、古いものを壊して新しくすることも、同じくらい大事なことだなあと思いました。

新陳代謝は古いものが新しいものに入れ替わる流れです。血液も水も空気もお金も、絶えず流れていることが健全です。

人間の身体の細胞はたしか60兆個あると記憶していたのですが、念のために検索したところ、2013年、研究チームが詳細に計算しなおした結果、およそ37兆個ということがわかったということです。どちらにしても途方もない数です。

そのうち2%ほどは毎日新しい細胞に入れ替わっていて、約1年で全細胞が別物になっているそうです。一見、1年前より多少老けたように思うかもしれないけれど、細胞は入れ替わっているなんて不思議です。

自分の身体だと思って生きているのに、自分の意志でコントロールできる部分は限られていて、あとは見えないレベルで知らないうちに、勝手にあらゆる精密なことが行われているのですから、すごいことだなあと思います。犬も猫も虫も植物も同様に、生命というのは偉大なシステムですね。

ちなみに、37兆個のうち26兆個は赤血球だそうです。ほぼ赤血球なので、それだけ体中の隅々にまで酸素を運び、二酸化炭素と交換するというシステムが、生命維持にとって大事な仕事なのだろうと思います。

そう考えると、ストレスが強くなってくると息が浅くなるので、意識的に深い呼吸をすることが良いというのは、「たかが呼吸で何かが変わるのか？」と考えがちですが、やはり理にかなっているのだなあと思いました。

毎日寒くて最小限にしか動かない私の身体は、今まさにきゅっと縮こまっていて、呼吸も浅くなっているかも……。今日は37兆個の細胞に感謝して、深い呼吸を試してみようと思います。

春が来るまでもう少し。

体が冷やさないことも重要です。暖かくして健やかにお過ごしくださいませ。

和歌山でみつけた小さい春。
いちご電車



座席もいちご柄！かわいい！

春らしい風景にはまだ出会えませんでした。