

# 南浦和中だより

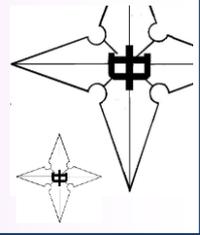
〒336-0026 さいたま市南区辻 6-1-33

TEL 048(863)0753

FAX 048(836)1589

さわやか相談室直通

TEL 048(837)5909



## 『しあわせになろうよ』

校長 おおこうちのりかず 大河内 範一

皆様、新春のお慶びを申し上げます。本年も笑顔いっぱい、夢いっぱい、幸せいっぱいの一年になりますように！

ちょっと前に、フルーツ狩りを趣味とする先生からリンゴをいただいた。信州産の形のいいリンゴだ。「じつはリンゴの木のオーナーになっていて、その木から収穫できるリンゴはすべてもらえるんですよ」という衝撃的な説明を受けつつ、帰宅して早速食べてみたところ、新鮮でみずみずしく、甘酸っぱい味がぱあーっと口の中に広がった。過去に信州を旅した時の楽しい思い出を回想しながら、「やっぱりリンゴって美味しいな」と再確認したひとときであった。

そして休日には、リンゴに敬意を表して「アップルパイ」を作ってみた。調べたレシピを勝手にアレンジしつつ調理したのだが、まあ、パティシエのような腕前はないので、「美味しくなあれ、美味しくなあれ・・・」とひたすら願うことに力量を注いだ。焼き上がったアップルパイを味見してみると、ほどよく火が通ったリンゴの食感に、ラム酒の風味がプラスされて優しい味に仕上がっており、自然と笑顔になった。この数日間、我が家はリンゴの味と香りを楽しんだだけでなく、旅行談義やスイーツ談義にも花が咲き、とっっても幸せな時間を過ごすことができたのである。

さて、西洋のことわざで、「1日1個のリンゴは医者をお遠ざける」というものがある。習慣的にリンゴを食べていると、病気にならずに医者へ診てもらわなければならないという意味なのだが、よくよく調べてみると、リンゴには整腸作用に抗酸化作用、疲労回復の効果もあり、健康にいいことだらけであった。リンゴを毎日の食生活のレギュラーメンバーとして迎え入れれば、人生が好転していくかもしれない。

また、リンゴの丸い形が「永遠」を意味し、愛の象徴として重宝されていて、ヨーロッパの結婚式では必ずリンゴが飾られているとのことである。さらに、ギリシャ神話に登場する「美と愛の女神アフロディーテ」は、リンゴを食べて若さや美しさを保ったと言われている。このようにリンゴは「幸せの象徴」とされていて、食べてよし、置物として飾ってよし、モチーフとして身に付けてよしと、とにかく幸せを運んでくれるラッキーフルーツなのである。

「日常の当たり前、一番幸せを感じる」と思う人も多い。お気に入りの服を着ている時、好きな音楽を聴いている時、素敵なデザインの文房具を買った時、鉢植えの花が咲いた時、前よりちょっと自分が成長した時、ありがとうって言われた時、空がよく晴れている時、夕焼けがきれいな時、虹を見た時・・・。

幸せって、自分たちの身近なところにたくさんあるんだなと思う。小さな幸せを見つけながら、また前へ前へと進んでいこう。