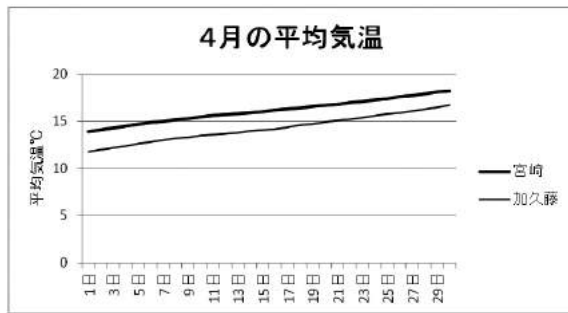


# 酒とパソコンと少々のもろく

## 山菜が美味しい季節がやってきました

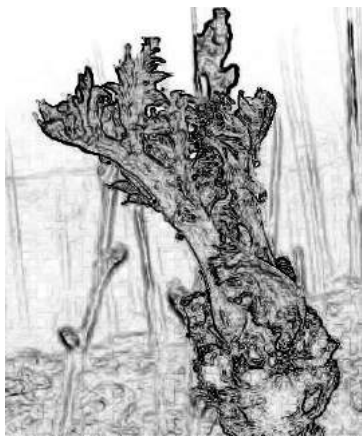
成光 昭男

私の住むえびの市は標高が228m(加久藤観測所)とやや高く、宮崎市と比べ、平均気温で約2℃、最低気温では約3℃低くなっています。



4月の平均気温の平年値を比較してみると、春の気温の上昇も宮崎市より2週間くらい遅いようです。

我が菜園のタラの芽は春分を過ぎたころから芽を切りだしますが、本格的な収穫時期は4月になってからで、春の山菜シーズンを迎えます。



タラの芽、タケノコ、ウド、ユキノシタ、ノカンゾウ、ノビル、ヨモギ、ワラビ、コゴミ、スイバ。

すっかり暖かくなり、天気の良い日には少し汗ばむ4月中旬は、農作業に追われる季節ではありますが、毎年この時期になると、「春の山菜を嗜む会」と称して、親しい方々を招いて、春の山菜を肴に、しばしのゆったりとした時を過ごさせて頂いています。

妻によれば「基本的な生活習慣がなっていない」ために、我が家は常に雑然としているので、お客様

を迎えるのが良い機会で、少しは家の内外が片付くので大いによろしい企画であるようです。

親しい方々との交流を深め、楽しいひと時を過ごすことができ、家まで片付くのですから、こんなに良い事はありません。どんどんお客様をお呼びすることにしましょう。

ただ、このような調子の良い話は一時的な話で、継続的に身の回りを整理整頓するためには、根本的には「基本的な生活習慣」をしっかり身に付けなければならないのは言うまでもありません。

実際に頻繁にこのような機会を設ければ良いかと思えば、そうは問屋がおろさないようです。たまのイベントであれば、それが刺激となって、心理的な効果があるのですが、同じことを繰り返して、いつものことになってしまえば、マンネリ化してしまい、心理的な効果が薄れてしまうそうです。

体重を計るだけで、減量できると言うダイエット法があると聞きますが、このダイエット法は正に心理的な効果を期待したのですが、漫然と体重を計ることに慣れてしまうと、測定結果を意識できなくなってしまい、心理的な効果失われ、ダイエットも期待できなくなるそうです。

ダイエット効果を持続するためには、計った体重を現実として受け止め、ダイエットを頑張ろうとする気持ちを継続させるような工夫が必要なようです。

話は元に戻りますが、自らを高めるために、他人と良い関係で接することはとても貴重ですね。

他人の眼を気にし過ぎるのも考え物ですが、ときには自分を他人の眼にあえて晒すことで、自らの至らないところの改善につながるきっかけとなるかも知れません。

そんなことを思いながら、例年どおりに「春の山菜を嗜む会」の企画を立て、いそいそと準備を始める今日この頃です。