

「あきらめる・求めない」

人間、年をとるにつれて必ず衰えていくもので、何かしらあきらめなければいけません。

確実に衰えるのは心臓です。20歳を超えると年に1%づつ最大心拍数が衰え心臓は弱くなります。さきほど、足掻くことが足りないと思いましたが、絶対出来ないといわっていることに対して足掻いてしまうと思うように結果はでないので苦しむだけです。

どこかで見切りをつけてあきらめなくてははいけません。

また、年がら年中足掻いていては人生くるしいものになります。それは、避けたいところです。

足掻くとは、逆の発想になると思いますが、仏教の教えにある「求めない」ことも大事だと思っています。

生活できるくらい食事ができ、それ以上を求めず、あとは何も求めない。今ある生活や起こった出来事に感謝をする。

そうすれば幸せにすごせるという考え方です。

世界的にも経済大国である日本国民の幸福度は、なんと世界46位！

日々を感謝するという教育が薄くなってしまった結果でしょうか？

思考を変えれば貧しい国でも日本より幸せな国はあります。

盲目のタイガー（とら）

「バランスが必要」 生きてますよ！（実家にいます）

人によって何が幸せかは、人それぞれです。

貧しくても食べていければ幸せ。不健康になって歩けなくなっても生きていだけでも幸せ。

それもアリだと思います。



松野の個人的な意見ですが、何の努力もしないで貧しい生活。不健康になるような生活を自ら犯して病気になり、それでも幸せだと思えるような生活をできれば松野はしたくありません。

どうせ生きるのなら死ぬまで健康でありたい、そしてやりたいと思ったことをできるような体や生活を続けたい！と思っています。

そのためには、欲しい結果が得られるように足掻いて、足掻きすぎて疲れたら休憩してというようにバランスも必要だと思います。

可能な限り120歳までハピワク健康長寿を目指して！たまに足掻いてみようと思います。

マッコウの食べ歩き：なぎさの夢天食堂



ランチ 750円 照間港付近

お店の位置は海中道路から具志川向けに進むと照間港があります。照間港を過ぎる直前に部落に入っていく道があるのでそこを左折して50mほど進むと右手にあります。

お店の外観は南国にあるパーラーのような雰囲気です。

お店の一番人気メニューだと思いますが、左の写真を見てもわかるように750円で食べられない内容なんです！

魚のから揚げ、さしみ、酢の物、伊勢海老の味噌汁、温野菜、そしておまけになべーらーの天ぷらまでサービスでつけて頂きました！ 旦那さんが漁師らしくイマユウなので限定らしいです。