

ぶどう通信

第 304 号

令和 8 年 4 月 1 日

4 月になりましたね。神田川の桜もきれいに咲いてくれました。もちろん私が若い時よりも咲く時期が早くなっていますし、毎年数日の前後はありますが、本当に正確な時期に咲くなあと思います。先月は寒い日があったり、冷たい雨が降ったりしたので「今年は開花が遅れるのかなあ」と思っていました。その時期になるとちゃんとつぼみを付け、開花してくれます。桜にも体内時計のようなものがあるのでしょうか。

私自身はそんなに规律的な性格ではないのですが、基本的に目覚まし時計を使いません。たまに寝坊することはありますが、大体決まった時

間に起きることができません。時間があると昼寝もしますが、ぴったりに 15 分で起きます。「私ってすごいなあ!」と思つていたので、これは誰にでもあ

る体内時計だそうで、「明日の朝は 7 時に起きる」と 3 回唱えて寝るとちゃんと 7 時に起きることができるようです。私は唱えることはありませんが、その時間に起きないといけないとは思っている。その意識の効果かもしれません。

ただ、春になると少し別の条件で目覚めます。自室に、「ごとう通信」で紹介した自動カーテン開閉器をつけています。ほぼ日の出の時間に設定しているの



で太陽光で目覚めます。逆に雨の日などは感覚がくるってしまいますが、問題はこれから。夏になると今度は「暑さ」で起きちゃうんですね。これは不快です。

ラジオの話

私自身もラジオパーソナリティーとして番組を持っていますが、先日文化放送で「ハート・リング健康 Radio」認知症と手をつなごう」という番組の収録をしてきました。

4 月 5 日より 4 週連続で日曜日の 17:45 から放送される 10 分番組でゲスト出演します。昨年に続いて 2 回目の登場になります。

私自身の番組には台本がないのですが、この番組には放送作家の方が