

～2021年 新しい1年の幕開けです～



大雪の日の翌日撮影した中田谷内の堤。厳しい寒さでしたが、静謐(せいひつ)とした美しさでした！

2021年となりました。遅ればせながら、新年あけましておめでとうございます。年明け早々、例年にない大雪となりました。あんなに多くの雪が連日降ることも、あんなに積もることも初めての経験でした。雪を掻けども掻けども、次の日の朝になるとまた積もっているのは・・・賽(さい)の河原を想像させるようでした。

葉草の里

くまの新聞

2021年・新春号

発行

くまの地域
づくり協議会

代表 井上 保英

この十年の日本を振り返えると、2011年は東日本大震災が発生し、エネルギー問題など日本中に影響を及ぼしました。2015年には北陸新幹線が開業。2016年には熊本地震が発生。2019年には年号が変わり、「平成」という一つの時代が終わりました。この十年は、毎年のようにどこかで洪水や土砂災害が発生しています。そして、2020年は世界中がコロナに翻弄(ほんろう)された一年となりました。：振り返ってみると印象に残る事象が多い、大変な十年間でしたね。

本当に先の見えない世の中です。そんな中でも、私たちの日常は変わらず続いていきます。くまののよう、ある程度の食い扶持(ぶち)を自給でき

る暮らしが見直されているように思います。同時に、この暮らし、この里を守ることが重要だという思いが一層強くなりました。また、すべての基礎となる心と身体が健やかであることの大切さも、改めて実感しています。しかしながら、冬は心が塞ぎがちになる季節でもあります。

ところで、顔の向きが心に作用することをご存じですか？冬に鬱々(うつうつ)とするのは、日照時間が短いことも要因ですが、上を見上げる機会が少なく、顔が下向きがちになることも要因だといわれています。上を見る姿勢だと、胸も開いて呼吸も深くなります。呼吸はある意味、生きている間ずっと行う「運動」ですので、呼吸を少し変えるだけでも身体は変わるそうですよ。ときどき上を見上げる、胸を開いて深く呼吸する、そういう小さいことを、思いついたときにやってみるといいかもしれませんね。



冬の葉草紹介

《ツバキ(椿)》
ツバキを漢字

で書くと「木」偏に「春」ですが、実際には冬に咲きます。花びらには美容と健康に良いオレイン酸、リノレン酸が含まれ、天ぷらや塩漬けにして食べられます。「椿油」といわれるように、種子には脂肪油が含まれていて髪用など使われています。



空き家管理サービスを検討しています。

協議会では、空き家になっても売れる・貸せる状態を維持するため「空き家管理サービス」の実施を検討しています。サービス内容は、草刈りや換気、通水、防犯・害獣確認など要望に合わせて金額とともに相談となります。

ご興味のある方は、090-2832-0794(揚見)にご連絡ください。

～冬の養生～ “こんにやく湿布健康法” のご紹介

暦上では今が1年で最も寒い時期と言われています。この寒い季節にオススメな健康法が「こんにやく湿布」です。「こんにやく湿布」とは、体内の毒素を出し、新陳代謝を高め、風邪や下痢、胃腸炎、四十肩など体の痛みや疲労に効くと言われている民間療法です。

手順は、鍋に水を張り、生芋こんにやくを10〜30分ほど煮て、1枚ずつタオルにくるみ、横になって下腹や右わき腹、背中などにあてるというもの。このように手順は簡単ですが、効果は絶大！実際、毎日つけたことで、長年悩んでいた冷え性が改善された実感しています。

まずは単純にその気持ちよさ。ホツカイロとは異なり、湿った熱であるため、ふわっと広がる熱が、じんわりと身体の芯まで伝わり、温かさが持続します。それが、とっても気持ちよいのです…！

また、「こんにやくは身体の砂払い」ということわざがあり、「砂老廃物」を排出する働きを持っていると言われています。このこんにやくを

消化・解毒作用を担う臓器（肝臓、腎臓、脾臓）にあてることで、身体に毒だしを助け、臓器の働きを高めてくれるのです。（この毒だし効果により、好転反応（めんげん）で一時的に頭痛やだるさを感じられるケースもありますので、その点にご留意ください。）

こんにやくは水をためたタッパーに入れ、冷蔵保存すれば繰り返し使えます。ストーブの上に鍋を置いて、繰り返し温めて行っていますが、この熱で温まるのは至福の間です。だまされたと思って是非お試しください！



台所での消費節約にも、体の冷えを暖めるだけでなく、腰に敷くだけで風呂作業は不要です。

<注意点>

- ◆ 体力・体調を見ながら、最初は短い時間で終わらせ、少しずつ時間を延ばしましょう（長くても30分程度）。
- ◆ 食後は少なくとも一時間空けてから行いましょう。
- ◆ 湿布に使ったこんにやくは食べられません。



① 生芋こんにやくを2つ用意し、塩少々を加え15〜30分程煮る
沸騰したら弱火にする



② 熱湯に気をつけながら取り出し、1枚ずつタオルでくるむ

③ 横になり、こんにやくをお腹や背中、足の裏などに乗せる
身体を冷やさないう、上から布団をかぶる

右わき腹(肝臓) 下腹(丹田)

