

京都伝統庭師による京都の紅葉ツアーを振り返って

11月29日京都市内の「紅葉の庭園巡りツアー」を実施しました。ナビゲーターは京都市内で造園業「庭大工庭司」を運営されている皆川代表。震災直後、所属の「一步の会」の活動として京都在住の避難移住者のシニアの方を対象に行っていた紅葉狩りツアー。その流れを受けつぎ、年に一度ナビゲーターとして京都の庭園紹介をいただいております。紅葉の見頃は日によって変わるため、開催日に紅葉の美しい庭園に連れて行っていただきました。

まず訪れたのは、南山寺の近くにある「無鄰菴」。ここは明治27年(1894)～29(1896)年に造営された明治・大正時代の政治家山縣有朋の別荘です。庭園と母屋・洋館・茶室の3つの建物によって構成されており、七代目小川治兵衛により作庭された近代日本庭園の傑作。里山の風景や小川そのものような躍動的な流れをもつ自然主義的な新しい庭園観により造営されたお庭です。昭和26年(1951年)には国の名勝に指定されています。

特別な計らいで、私たちは、まず母屋の2階の和室に通



されました。日の差し込む暖かい部屋からは庭が一望に見渡せました。椅子に腰掛け、飲み物が来るまで庭を見ようかと出かけようとする、皆川さんから、このような席では、まず室内に入ってから、主人が飲み物を出すまで待ち、室内や庭を窓から眺め、ゆっくりと味わいながら、会話を楽しむ。そして、落ち着いてから、窓からは見えない景色を見に、いこうと五感を掻き立てて庭に出るのが流れたと教えていただきました。

そこでゆっくりと室内で過ごし、飲み物の抹茶と和菓子をいただいてから庭に足を運びました。お庭では、皆川さんの案内で、庭に生えている植物や礎石や石、灯籠などについて、庭の作りに関して丁寧に教えていただきました。落水について皆川さんの京都の庭師としての見解も伺い庭園



造りの奥深さを知りました。洋館の2階には、伊藤博文らと山縣有朋が日露開戦前の外交方針について話し合った「無鄰菴会議」に使われた部屋があり、当日の様子

を想像しながらレトロな気分になり見学しました。

次に訪れたのが浄土宗の大本山寺院の一つのくる谷の「金戒巧妙寺」。池泉回遊式庭園へ。御影堂の『紫雲の庭』は法然上人の人生と浄土宗の広がりや枯山水で表現しているそうです。そして、紫雲の庭北庭の「ご縁の道」。『ご縁の道』は、法然上人の唱えた浄土宗の基本的な考え方の一つである「ご縁」を表現する庭として作庭。2本の道が繋がって1本の道となる構成は、2人それぞれの人生と出会い、そして共に生きていくという、ご縁のあり様が表現されているそうです。



椅子に腰掛け庭園の美しさに浸る大人の方、落ち葉シャワーを掛け合いながら楽しむ子どもたち。参加者皆が庭園の美しさと季節感溢れる庭の中で心豊かな時間を味わうことができました。最後に、長い階段を登り会津藩殉難者墓地(会津墓地)を参拝し、京都と会津の接点にふれ会津とのつながりをまた感じました。



最後に訪れたのが上京区の妙顕寺。尾形光琳の屏風絵を元に作庭された「光琳曲水の庭」をはじめとして、坪庭など四つもの庭園がありました。特にメインの枯山水庭園の「四海唱導の庭」は、勅使門を中心に奥行きをもたせ、コントラスト美しく、上品な佇まいを見せてくれました。円窓から眺める庭園に癒され、長椅子に座ってゆっくりとその風景を楽しみました。

普段の生活に追われ、なかなか文化に触れることもなく暮らしていますが、文化に触れることで先人の知恵や哲学を学び心豊かな気持ちになれることがわかりました。

今を共に生きる仲間と変わらず私たちを支えてくださる京都の方々への支援に感謝しながら、学びを深めた紅葉狩りツアーでした。

ご協力くださいました関係者の皆様ありがとうございました。



Message

避難者の皆様へ
message from minnanote

謹賀新年 旧年中は大変お世話になりました。2021年も皆さんとつながりながら輪を広げていきたいと思っております。皆様にとって素晴らしい年になりますように。今年も宜しくお願いします。

Event Info

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

みんなの夕食会スケジュール

第6回みんなの夕食交流会スペシャル「餅つき交流会」

新年のスタートはやっぱり餅つき!! 皆で餅をついて新年を祝いましょう!

日時 2021年1月9日(土)15時～

内容 2021年をいい年にする心とカラダを整えるインスパイアークお餅つき(臼と杵でお餅をつき、つきたてのお餅をいただきます)「高砂や」の譜合唱

参加費 500円 場所 きのわ&みんなの手オフィス

お申込締切 1月7日(木)

交流バスツアースケジュール

兵庫県養父一八チ高原での雪遊び&ノスタルジック歴史スポット訪問

毎年恒例の雪遊び交流会です。昨年は雪が少なかったですが、今年は、たくさん積もりそうですね。

親子一緒に雪遊び。もしくは、養父市内の見学や日頃の疲れを癒すのに温泉まつり派の方も大歓迎です。

日時 2021年2月20日(土) 天候や雪の関係で延期あり

参加費 ランチ代金 ウエアや道具レンタル代

集合 1)京都駅 7時半 2)大阪府内でピックアップあり
3)兵庫県内でピックアップあり

スケジュール 雪遊びチーム 11時 雪遊び 八チ高原&八チ北スキー場
17時天女の湯 京都駅21時半
見学チーム 11時半 養父神社 道の駅但馬楽座(ランチ)→
青谿書院(幕末から明治初めに池田草庵が開いた漢学塾)→
明延鉱山(日本一のスズ鉱山)の見学
16時 天女の湯→ 京都駅 21時半

お申込締切 2月13日(土)

注意事項 道路状況によりスケジュールが変わることもありますのでご了承ください。

夕食会や交流ツアーお申し込み

参加ご希望の方は、代表者・メールアドレス・電話番号・参加者名(大人・子供)を明記の上、みんなの手までメール(minnanote123@gmail.com)でお申し込みください。



ひとりぼっちじゃない
みんな一緒に手をつなごう

みんなの手
MINNANOTE NEWSLETTER
ニュースレター

1

2021 January

Take Free



Event Info

ふるさととつながろうツアー

「ふるさとで共に新年を祝う」ツアー

第7回

毎年恒例、二本松市東和町の農家民宿「遊雲の里」での新春交流会を催します。餅つきをしながら、地元の方々と交流を図ります。午後からは、オーナーの菅野さんの案内で飯館村を訪れ飯館村の現状を見学します。11月のツアーで会津藩校日新館で白虎隊の歴史について学んだことから、同じように戊辰戦争を戦い破れた二本松少年隊の慰霊碑参拝のために二本松城跡も訪問します。

スケジュール

1月4日 福島駅西口出発 8時半 → 二本松城跡 → 農家民宿での餅つき交流会 → 飯館ツアー → 夜 懇親会
1月5日 11時 福島駅解散

日程 2021年1月4日(月)

集合 福島駅 東口西口連絡通路 西口出口付近

解散 同上

定員 15名

参加費 ランチ代 (1,000円)

持ち物・服装 参加費・ドリンク・温かい服装・宿泊セット (宿泊予定の方)

宿泊希望されない方

1月4日 福島駅西口出発 8時半 → 二本松城跡 → 農家民宿での餅つき交流会 → 飯館ツアー → 18時 福島駅解散

冬の裏磐梯の自然体験ツアー

第8回

夏に訪れた松原湖。そこでつながった地元の人たちとの縁を育むツアー。1泊2日の予定で、1日目はスノーシュー(かんじき)を履いて雪の上を歩く体験やかまくら作りなどの雪遊び。2日目は松原湖でのワカサギ釣り体験などを通じて裏磐梯の冬の過ごし方を体験します。宿泊場所指定の1泊2日の宿泊ツアーになります。

★夏の松原キャンプ場の際のホストの土屋さんがホストしてください。ワカサギ釣りは松原キャンプ場さんの運営の場所で開催します。

スケジュール

2月13日 12時 郡山駅出発 → 13時 裏磐梯でスノーシュー&雪遊び体験 裏磐梯宿泊
2月14日 7時半 裏磐梯での自然体験
14時 郡山駅解散

日程 2021年2月13日(土)12時~14日(日)14時

集合 郡山駅 1階在来線西口改札前

解散 同上

定員 15名

参加費 食事代

持ち物・服装 参加費・ドリンク・防寒具・宿泊セット・スノトもししくはブーツ

ご注意 同じ宿泊施設での宿泊になります。場所をおさせていますので早めの申し込みをお願いします。定員に達しましたら締め切りさせていただきます。

震災から10年~原子力災害と向き合うツアー

第9回

日程 2021年3月21日(日)

つながろうツアーチラシをご参照ください

つながろうツアーお申し込み

参加ご希望の方は、代表者・メールアドレス・電話番号・参加者名(大人・子供)を明記の上、みんなの手までメール(minnanote123@gmail.com)でお申し込みください。詳細をメールで送ります。申込書類を返信していただいて後に申し込み完了になります。

Information

きのわのわっぱ弁当を持って伺います!

生活上の困りごとはありませんか。誰かと会って話したいけれど交流会にはなかなか参加できない方もおられると思います。そこでみんなの手のスタッフが皆様のお宅もしくはご自宅の近くまで伺います。そしてきのわ特製のわっぱのお弁当をお届けします。ご希望

の方には、カウンセラーや専門家の先生と一緒に邪魔させていただきます。ぜひご連絡をお待ちしております。

お申し込み方法 お名前 連絡電話番号 メールアドレス 希望の日時(第1~3希望まで) ご家族の数(弁当の数と希望のわっぱ弁当の内容) 明記の上、みんなの手までメール(minnanote123@gmail.com)でお申し込みください。

お届けするわっぱ弁当



ワークショップ

Table with workshop schedule: 月曜日 (MO) 毎週 大人英語(初級集中), 火曜日 (TUE) 毎週 小学生英語 第二 幸せメイク, 水曜日 (WED) 予約 鍼灸マッサージ, 木曜日 (THU) 毎週 大人英語(中上級), 金曜日 (FRI), 日曜日 (SUN) 第四 朝ヨガ

お申し込み

ワークショップに参加ご希望の方は、みんなの手までメール(minnanote123@gmail.com)でお申し込みください。

朝ヨガ(月に1回)

インドの伝統的なヨガを伝授。呼吸を意識し、無理なく身体を動かします。シニアの方にもオススメです! 日時: 第4日曜日 9:30~11:00 参加費: 無料 講師: 松岡善雄(日本ヨガ禅道院教導)

快適片づけ

自分に合った片づけの仕方を知り、快適な暮らし作りのサポート希望者の肩との調整で開催(ご希望の方は直接みんなの手までお申し込みください) 講師: 中村あき (Yua 色住環デザイン)

鍼灸マッサージ&相談(避難者限定)

福島県出身鍼灸マッサージ師による全身マッサージ。お一人30分のセッション。 日時: 毎週水曜日(事前予約制) 15:00~17:00 参加費: 無料 講師: 松岡善雄(鍼灸師)

夕食交流会

講師: 布施元子

ラクラクYoga

講師: Miyuki 夕食交流会にて

楽しく身につく大人の英語クラス

子供から大人まで英語を学びたい人集まれ!大人の集中クラススタート!! 大人の初級集中クラス 日時: 毎週月曜日 14:30-16:00 参加費: 1,500円



中上級クラス

日時: 毎週木曜日 10:00-11:00 参加費: 1,000円 zoom レッスン

小学生クラス

日時: 毎週火曜日 15:45-16:45 参加費: 1,000円

プライベート・オンラインクラス 受付中!!

ラクラクYoga コラム ～ヨガの基本‘免疫力UPヨガ’～

明けましておめでとうございます。
 ヨガインストラクターのMiyukiです。
 皆様、どんな年明けを迎えられましたか？
 今年は、ゆっくりと過ごされた方も多しかな、お仕事
 だった方もいらしかったかと思えます。
 寒さが増して、年末年始のお疲れが出て、体調を崩し
 やすくなるこの時期におススメの免疫力UPヨガにつ
 いてお伝えします。

今回は、立って行うポーズで、下半身の強化を行い、
 体幹を鍛えて、免疫力を高めるポーズをご紹介します。

☆ポーズを取る際の注意点*

- 1, マットや床など硬めの場所で
- 2, なるべく空腹の状態で行う
- 3, 動きやすく、リラックスできる服装で
- 4, ポーズを無理に取るうとしない
- 5, 呼吸は、できれば長く、鼻呼吸

☆椅子のポーズ☆

ー下半身の筋力強化、体幹や背中の強化の効果ー

- ①両足のつま先をそろえて立つ
 ＊腰が反ったり、猫背にならないように＊
- ②膝と腰を曲げる
 上半身が真っ直ぐな状態をキープして、膝と腰を曲げて下半身を下ろす
 ＊膝が前に出すぎないように＊
- ③両手を頭の上に伸ばす
 ＊お腹に力を入れて上半身がまがらないように＊
- ④ポーズが取れたら、5回大きく吸ったり吐いたり行う



☆木のポーズ☆

ー太もも、ふくらはぎ、足首、背骨や鼠径部の強化、胸と肩のストレッチ、バランス感覚の向上の効果ー

- ①両足のつま先をそろえて立つ
- ②体重を片足で立つ足に乗せて、逆の足の膝を曲げて、逆の足の膝を曲げる
- ③手で曲げた足の足首を取り、足裏を立てている足の内側へ乗せる
 ＊骨盤と肩をマットと並行に。立っている足の親指側に体重を乗せ、お腹に力を入れる＊
- ④両手を合わせて、合掌し、頭の上へ
- ⑤余裕があれば、目線を天井へ
- ⑥ポーズが取れたら、5回大きく吸ったり吐いたり行う
- ⑦逆の足も行う



＊バランスを取るため、集中力が高まり、ストレス解消、自律神経のバランスを整えましょう＊

いかがでしたか？

立って行うポーズは、腰が反ったりしやすいので、なるべく骨盤や背骨への意識を行って、ポーズを取ってみましょう。段々と、ポーズが取りやすくなっていくのがわかりやすく、楽しくなってきますよ。
 日々、皆様が笑顔でありますように。
 本年も宜しく願いいたします。

Miyuki(松永 美幸) 先生
 IYC アシユタンガヨガインストラクター
 IYC 綺麗になるヨガインストラクター
 産後ママとベビーのヨガインストラクター
 ヨガと出会って、自分の身体や心が穏やかになったことで、インストラクター資格取得。身体や心を軽く、笑顔が溢れるレッスン内容です。

簡単にできる「セルフケア」コラム リンパケアで冬の寒さに強くなろう

寒くなってくると、身体が固まって動きにくくなってきます。そんなとき、無意識に身体をブルブル震わせたり、手を擦り合わせたりしてますよね。そこにリンパケアの動きを意識的に取り入れたら、温まり効果も高まり、身体も整って一石二鳥です。続けていると、冷え性も改善してきます。

リンパケアで筋肉をゆるめて冷え解消！

リンパケアは、身体中を廻るリンパ間質液の流れをスムーズにするケアです。リンパ間質液は酸素と栄養を細胞に届け、老廃物を回収し排泄します。その流れが滞ると身体に不調が生じます。冷えもそのひとつです。末端まで酸素と栄養が届いていないのです。筋肉をゆるめることで全身の循環が良くなり、冷えは解消していきます。

いつでもどこでも「耳たぶ回し」「顎ゆらし」！

簡単で効果の高い基本的なケアです。「え？こんなことで？」と思うかもしれませんが、ぜひ続けてみてください。どちらも直接的には顎関節まわりの咀嚼筋をゆるめていますが、連動して首、胸、横隔膜、大腰筋、ハムストリング、ヒラメ筋、足裏の筋肉までゆるむので、全身に効果が波及します。

ちなみに、私は、ほとんどこの「耳たぶ回し」と「顎ゆらし」だけで冷え性が解消しました。さらに肌がきれいになって白髪が減って髪が増えてきました。踵(かかと)のガサガサも解消しました。

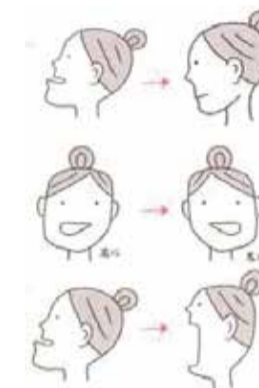
◇耳たぶ回し

耳たぶの付け根を軽くつまんで、ごく弱力で後ろにクルクルと回す。



◇顎揺らし

- ①下あごを前に突き出したあと、後ろに引っ込める。4回
- ②下あごを左右に動かす。4往復
- ③再び下あごを前に突き出したから、口を大きく開けて閉じる。
- ④ ①～③を繰り返す。



手をキラキラ、脚をゆらゆらで冷え解消！

◇手をキラキラ、外向きに動かす

胸を開いて、肩回りの筋肉、大胸筋などをゆるめています。



◇足先を左右にゆらす



お腹にある大腰筋、脚の裏側のハムストリングや腓腹筋などの大きな筋肉をゆるめて、冷えを解消。下半身をポカポカに！

リンパケアの基本は、①やさしくふれる ②軽くゆらす ③力を抜く(抜きにくいときは力を入れてから抜く)④ゆるい言葉を使う(だらり～ん、ゆるゆる～、ふにゃふにゃ～など)⑤押さない、揉まない、引っ張らない などのです。弱い刺激が、身体の深層の筋肉や遠くの筋肉に届きます。固く縮こまった筋肉が本来の弾力性を取り戻すよう簡単ケアをゆるく続けていきましょう。
 冷えや不調とサヨナラできる明るい未来が待っています。

さとう式リンパケア公認インストラクター
 リンパケアサロン楽楽
柚岡ゆかり 先生
 各種講習会、施術を通して、身体と心がほっこり楽になるお手伝いをしています。

Minnanote is supported by

福島県

発行者：一般社団法人みんなの手

〒612-8082 京都市伏見区両替町4-319

近鉄「桃山御陵前」駅 徒歩2分 京阪「伏見桃山」駅 徒歩1分

メールアドレス: minnanote123@gmail.com
 フェイスブック: www.facebook.com/minnanote



みんなの手

相談・お問い合わせ・お申し込み
 TEL: 075-203-8705
 携帯: 070-5656-5621

きのわ
 ワークショップ・イベントお申し込み
 TEL: 075-632-9352

みんなの手主催イベント 第5回ふるさととつながろうツアー

「歴史と心と向き合う会津ツアー」を振り返って

会津藩校「日新館」訪問

NHKの大河ドラマ八重の桜で脚光を浴びた会津の歴史と会津魂。2020年11月12日の「ふるさととつながろうツアー」では歴史と心をテーマにツアーを企画しました。まず、私たちは当時藩校の中でも1、2を争う学力を誇っていた会津藩校「日新館」を訪れ藩校の教育について学びました。

「日新館」は、江戸時代に起きた「天明の飢饉」による財政悪化の解決のために地域産業の振興と人材の育成が必要と考えられ、1803年に鶴ヶ城の西側に創設されました。教育の基礎を儒学におき、理科系、文化系、医学、体育、教育、防衛大学を合わせたような総合学園で、藩主師弟が10歳から入校し1000名～1300名ほど通っていました。人としての道を学び、文武両道を身につけた子供達。入校前から仕の掟により自分を律することを学び入校後も会津藩主として誇りを身につけていったそうです。

施設見学の後には、日新館の職員の方に日新館と日新館が生み出した山川健次郎先生について詳しく講話の中で伺いました。(以下講話の要約)

日新館の教育の特質について

全人教育と集団教育により文道を極め、卒業試験があるので大学まで上がれるのは数人。礼法は必修で人への気遣いや思いやりを持つことを教えた。神道学、雅楽、天自分と向き合いました。r文学、医学も学ぶ。天文台でもあった。他に天文台があった学校は水戸だけ。日本初のプール(水練場)があった。大きさは50メートル×180センチで甲冑を着て刀を濡らさないように持ちながら泳ぐ立ち泳ぎで2キロ泳げたら合格だった。水練は体を鍛えることだけが目的でなく、目標に向かい頑張り通すということを教訓として教えるためでもあったと。学校給食を他に先駆けて始めた。飢饉の後財政は厳しかったが子供達を飢えさせるわけにはいけないと毎日500～600食ほど用意していた。毎日同じもの(玄米、味噌汁、野菜)をいただき



1ヶ月に2度塩引きが楽しみだったそうだ。また、大人のタンパク源のために鯉の養殖を始めた。

敗戦後の会津藩に関して 焼け野原で、会津は追い

出された。明治4年に外堀もなくなり、明治7年には天守閣は取り壊された。皆追い出されて下北へもしくは北海道余市の開拓に流された。その中で歯を食いしばって頑張った。会津人は廃藩置県後に戻って来たが会津には住めないで東京などに分散して行った。会津に残った人たちは、会津のため、と子ども達の教育に力を入れた。

全国で活躍した会津人

東京大学・京都大学・九州大学・九州工大の総長であった山川健次郎氏、同志社総長の山本覚馬氏、池上四郎第6代大阪市長は大阪の町の近代化に貢献した。長崎の初代県知事であった日下義雄氏など、多くがそれぞれの場所で功績を残した。

日新館の入り口には、その中の一人、山川健次郎先生の銅像が建っている。健次郎先生は15歳の時に戊辰戦争を経験。16歳以下ということで白虎隊を除籍、その後、国費で会津から1人だけ選ばれてアメリカで留学しその中で唯一学位(エール大学で物理専攻)を取得し帰国。48歳で東大の総長に、そして九州の帝大と京大の総長も務めた。「どんな逆境であっても夢は持ち続けることが大切。夢を作るのは自分。自分で作ったものであるから続けなければ必ず叶う」という教えを説き実践された。

会津のために力を尽くす



健次郎先生は、忙しくしていても、時間を割いて会津に来て子ども達のために会津で講演してくれていた。大正15年「これはやらなきゃいけない」と、飯盛山のことを後世に伝えるために1,000円(現在の1000万円相当)を拠出。東武鉄道の初代社長の根津嘉一郎氏や地元の有力者の協力を得て飯盛山の白虎隊の墓を整備した。日下義雄氏は長崎知事の後には福島県知事になり会津に磐越西線を引っ張ってくれた。会津で学んだ人たちは外に行ってもそこで終わってない。

人間は生まれながら恩をもらって生きている。三大恩一親に対する恩、師に対する恩、社会に対する恩一を忘れずに生きていた先人達。会津がめちゃくちゃになった

後に恩返しを皆忘れなくて来てた。

最後に～未来の子ども達へ～

会津では幼少教育と家庭教育を大切にしていた。健次郎先生の母親が子供と使用人の子どもを集めて本を読み聞かせてあげていた。経験豊かな人が下の人たちに伝えて教えていくことができるのは人間だけ。教えることで次へつないでいくことができる。学校でも、家庭でも手伝いをしながらなんでも教えてもらう。感謝しながら学ぶ。それが大切なこと。



最後に、職員の方から子ども達へメッセージをいただきました。

「一生懸命頑張ってください。夢は叶います。人のためになるような夢や志を持って進んでください!」と。

館内で弓道を体験し、日新館を後にしました。

正雲寺にて

その後、バスで東山温泉方面に進み、会津の郷土料理をいただいた後に、山奥のお寺「正雲寺」に行きました。人里離れたとても静かな山寺で副住職が笑顔で私たちを迎えてくれました。坐禅の体験のない参加者がほとんどで50分の座禅ができるか心配でした。

副住職曰く、「坐禅をしたからと言って何が変わるわけでもない。ではなぜするかということ今を生きるため。過去は悔やんでも変えられない。未来は思い煩っても思い通りにならないこともある。なので、今を生きる。そのために坐禅をするのです」と。

私たちは、副住職の導きで、姿勢を整え、呼吸を整え、心を整え、壁に向かい50分。自分と向き合いました。

木版を叩く音で始まり木版を叩く音で終わりました。体験後の感想はまちまちでした。長く感じられた人。短く感じられた人。うとうとした人。足がしびれた人。自分だけしんどいのかと思っていた人。皆がやり遂げ、ほっとしました。

次に写経体験に挑戦しました。写経の心得は、子どもの塗り絵のように文字を正確になぞること。煩惱や雑念を入れずに、他のことを考えずに「書いている今

瞬間を生きること」と教えていただきました。

取り組み方は人それぞれ。早さも出来上がりもやっぱり違っていました。自分のペースで取り組み、やり終えたことが満足感につながりました。

予定の坐禅と写経を終え、お茶をいただきながら、心を緩めて、くつろいだ時間を過ごしました。そして本堂内を見学して、手を合わせ、今回のツアーを締めくくりました。



今回のツアーでは、日新館で歴史や先人達について学び、そして正雲寺で坐禅や写経体験を通じて自分と向き合う時間を過ごしました。会津には200年以上も前に確立した教育の源流が今も人から人へ受け継がれているように思えました。自分を育ててくれた人や社会に対し感謝すること、恩を社会に恩返しをすること。そして、過去や未来に囚われず、夢を持ちながら、今を生きることが大切であることを教えていただきました。今を生きることに集中するために坐禅や写経を生活に取り入れることも有効だとも思いました。

「日新館で話が聞けて、震災後初めて福島県人としての自信を取り戻しました」とある参加者の方から感想をいただきました。先人たちの功績を知り、夢を持ち実現に向けて今こそ一生懸命生きようと思います。どこにいようとふるさとの先人たちとつながる私たち。先人たちの愛したふるさとを誇り高く生きていきましょう!!



食育コラム ～あなたの初夢は？『睡眠トピック』～

『初夢』とは、いつ見た夢のことなのか、...。「大晦日の夜から元旦の朝にかけて見る夢」「正月元旦の夜に見る夢」「正月2日の夜に見る夢」と諸説ありますが、一般的には『元旦の夜から2日にかけて見た夢のこと』のようです。初夢に出てくると縁起が良いものといえば「一富士、二鷹、三茄子」がよく知られていますが、なぜこの三つなのか。色々な諸説がありますが、「徳永家康がこれらを好んだから」、富士は『無事』・鷹は『高い』・茄子は『成す』という縁起の良い言葉に引っ掛けているなどとも言われています。どんな初夢であっても、自身にとって喜ばしい夢であれば、それがベストと思います。

そこで今回は、『睡眠』について情報を共有しようと思います。“健康に生きる”ために食事と同様に重要なのが睡眠です。2021年、安心とぐっすりした眠りを心から願っております。

なぜ眠るの？

疲れた脳や身体を睡眠中に回復・修復することで、新たな活動ができます。ただし、身体は安静にするだけでも回復できますが、脳は睡眠をとらなければなりません。特に脳が発達した人間は、その回復にたくさん時間を要します。そのために私たちは生きていくために人生の約1/3も眠りに費やしているのです。

どうして眠くなるの？

人間が眠くなるタイミングは、脳内の二つの働きによって決まります。一つは「疲れたから眠る」。起床してから約15～16時間経つと疲労物質が脳に蓄積され（携帯のバッテリー切れの状態）急激に機能低下するため、睡眠をとって休めせる必要があります。眠気を誘うもう一つは「夜になったから眠る」。そのキーポイントが『光』です。朝、起床して太陽の光が目に入ると、体内時計が「朝」と認識します。この時刻から約14～16時間が経過すると、脳から夜のホルモン『メラトニン』が分泌され、眠気をもたらします。

回復だけじゃない！睡眠メリット

○記憶力アップ&認知症予防

脳が起きている間に吸収した情報を整理して、必要なものを定着させるのが睡眠です。学習などで得た知識も、眠ることで記憶が定着するだけでなく、向上するという研究結果も報告されています。また、14時頃に30分以内の睡眠で認知症リスクが下がるといったデータもあります。

○免疫が上がり強い身体に

身体は睡眠中に代謝や免疫力を高める様々なホルモンを分泌します。そのため風邪などを引いたときは、身体の免疫機能が脳に働いて熱を出し、行動を制限して回復しようとするのです。睡眠が身体の内自然治癒力を高めていると言えるでしょう。

○肥満予防やダイエット成功も

「食べ過ぎ」の原因、食欲にも睡眠が関わっています。睡眠不足になると食欲を抑えるレプチン（ホルモン）の量が減り、食欲を促すグレリン（ホルモン）が増加。睡眠がしっかりとれているとこのバランスが整い、適切な量で満腹感を得られるので、ダイエットも成功しやすいと言えるでしょう。

○健康に嬉しい効果は他にも

最近の研究ではがんや心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病と睡眠の関係も明らかになってきました。夜遅くまで明るい場所で過ごしたり、睡眠時間が不規則になると、こうした病気のリスクが高まります。また、睡眠は心の安定、スポーツや技術などの向上にも影響を与えます。

睡眠のカギは『たんぱく質を』!!

メラトニン（ホルモン）が入眠前に沢山分泌されるためには、メラトニンのもとになるトリプトファン（アミノ酸）を朝の時間に多く摂取することが大切です。トリプトファンを多く含む食べ物は、肉や魚、大豆加工食品、卵などです。朝食にこうしたたんぱく質を積極的に取り入れると良いでしょう！

布施 元子 先生 プロフィール
調理師・食育指導士・食育トレーナー・健康管理士・
睡眠推進員

京都市北区在中。10歳男児の母。東日本大震災を体験し『食育』の伝承【食べることは、生きること】を通して丈夫な身体作りの活動中。

Column!!

自然暮らしコラム

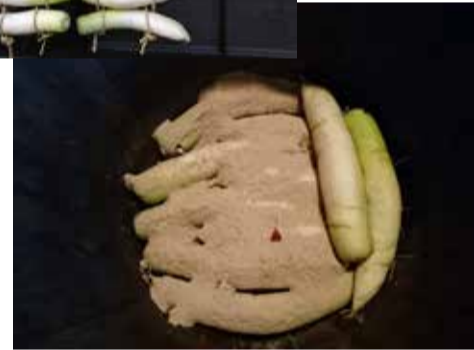


福島は積雪35センチ、大雪になりました。昨日は3回も雪かきをしました。孫たちがいたら、大騒ぎで庭に飛び出し、大きな雪ダルマを3個も4個も作ったことでしょう。土手の斜面を段ボールのそりで滑り降りたことでしょう。せめて見るだけでもと、ラインで雪の写真を送りました。韓国の孫からは、青空が広がっているが気温はマイナス15度で肌がいたくて外には出られない、またコロナで学校は休みとのことでした。横浜の孫たちからも、「雪、いいな。行きたいな」とのライン。5人の孫たちとは、コロナで5月の連休も、夏休みにも会えず、正月こそと期待していましたが、年末年始も会えそうもありません。スキーが大好きな5人の孫たちですが、一番小さな7歳の子も一人でスイスイと滑れるようになったのに、今年はどこのスキー場で滑るのか、滑れないのか、大変な時代になったものと思います。



孫たちが来なくても、我が家の冬支度は着々と進み、水分が降りた山の木々を切り倒し、囲炉裏に

くべる大きさに切って積み上げました。例年になくドッサリと実った柿は干して吊るしましたが、ちょうど食べごろになりました。大根も干し、雪の前に漬けていたのでほっとしています。正月前には食べられそうですが、独特の臭いが強く、孫たちに送れないのが残念です。



境野 米子（さかいの こめこ） 先生
生活評論家・薬剤師

1948年 群馬県前橋市に生まれる。
千葉大学 薬学部卒。
著書は最新では「無塩の養生食」創森社（2020年）
他多数