

ヤーマン
ときYeah manだより

Vol.3

令和4年11月2日

10月の主な活動 炭出し

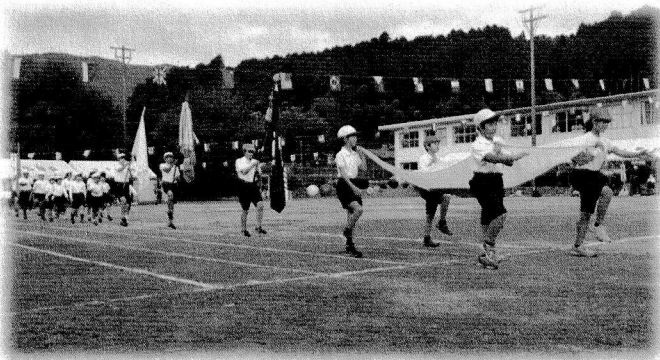
350kgの炭が完成しました。2・3年使っていない窯は火がなかなか回らない状態でしたが、師匠達の火加減や蓋をするタイミングが良かったおかげでいい結果が出たと思います。ひとまず安心です。

炭を切るときに出る黒い煙にまみれてだいぶ黒くなりました。製炭をすると決まった時に周りから真っ黒になるよと言われていたのですが、文字通り真っ黒になりました。



完成した炭

10月の主な地域活動



時小学校児童の入場行進

時小学校運動会と時町民運動会

16日に、時小学校運動会に参加しました。応援合戦、ソーランやそれぞれの競技は、児童の皆さんや先生方が真剣に取り組んでいたであろうことや一人一人が全力・協力・創造力を出し切る姿は胸を熱くさせました。

町民運動会は音楽にこだわりがあり、進行役も面白かったです。競技も独特で、参加者としても楽しめました。何より小さい子供から高齢の方が一生懸命頑張る姿は本当に素敵でした。関係者の方々の準備も大変だったんだろうなあと思います。

それにしても久しぶりに全力疾走して、疲れが・・・

もんでこかみいしづ 2022

3年ぶりに開催されたもんでこかみいしづ。イベントもとても楽しくゆっくり観覧したかったのですが、私は時地区のブースで時山炭の出店をしていました。

時自治会さんから出店の話を頂いてから、たくさんの方に助けて頂きました。地域事務所の職員さんたちからアドバイスや道具の準備を手伝って頂いたり、販売の様子を気にしてよく声をかけてくださったりしました。時山炭保存会のメンバーも出店準備と接客を手伝って頂きました。初めての出店ということもありいろいろと戸惑いもありましたが、出店販売し無事終わったことにととても安心しました。ご購入していただいたお客様、立ち寄っていただいた方、本当にありがとうございました。



出店の様子

(裏面もあります)

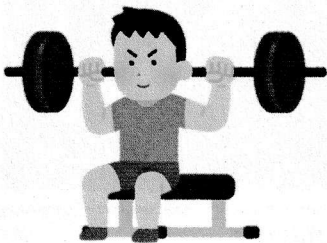
冬どきYeah manだより

冬の養生編



今月の7日は立冬で、曆上来年の1月16日までが冬の期間になります。

冬の過ごし方は健康においてとても重要です。陰陽五行論において、冬は、生命は両親から頂いた先天の精が収まっている腎（じん）に影響を受けやすいからです。どのように過ごすかを運動・睡眠・食事の3つの項目に分けて説明していきます。



運動は健康にいいとはよく知られていますが、東洋医学では冬に関しては、汗が少し出るくらいに抑えた方がいいとされています。動的活動は控えめにして、読書や手芸など静的な活動がいいとされています。だからといってまったく動かないのもよくないので、相対的に運動量はいつもより控えめにした方がいいと思います。

次は睡眠です。日の出が遅くなり日の入りが早くなるように、睡眠はゆっくり起きて、早く寝るのがいいとされています。これは自然にそうなるものですが、電気がある現代は夜もけっこう遊んでしまいがちです。逆に「早く寝入らなければ！」と焦る必要もなく、早めに床について横になっていればそれでいいです。「^{きゅうが}久臥、気をやぶる」といって、長く横たわっていると気を傷つけるという意味ですが、普段よりも長く横たわっている方が冬の過ごし方としてはいいということです。



最後に食事についてです。どの季節も旬のものを食べていけばまず間違いありません。ただ特におすすめの食材があるので挙げていきます。豚肉（猪肉も） ニラ モヤシ 自然薯 黒い色のもの（キクラゲ 黒豆など） 豆類などです。

冬はやっぱり鍋ですね。じっくり煮込んで食べるのがいいとされています。

鍼灸師としての雑感 ～ファイヤーセラピー～

最近ではコンロ以外にも火を見る機会が増えました。炭を作るときの焚き付けはもちろん、みんなで集まってバーベキューをしたり、そのときファイヤーPOIをしたり、焚火をしたり、最近では火鉢をつけて見たり。火を見ると、太古の記憶が蘇るのか、落ち着きや懐かしさを感じます。医学の父ヒポクラテスは「人は自然から遠のくほど病気に近づく」という言葉を残しています。私たちの生活は便利になるにつれて自然から離れた生活をしていると思います。たまには映像から離れて火を囲ってみてはいかがでしょうか？ バーベキューにはぜひ炭を・・・



ファイヤーポイ