

## 石刺(いっさし)

窯焚きをしているときに、火が焚口から出ないようにするためや窯の中の酸素の量を減らすために焚口を石で塞いでいく作業のことを石刺と言います。

今年に入ってから石刺を一人でやらせてもらえるようになりました。今まで石を積んだことがなく、とても難しく感じています。石を積んでいるときに石が奥にある火の中に落ちそうになったり、土で石と石の隙間を埋めるときに石が動いたりするとドキッとします。また風が強いときは、煙で涙・鼻水が出てとんでもない顔になっています。

石刺をするタイミングもとても難しいので感覚を磨いていきたいです。



石刺

## 烏帽子岳登山道整備



参加者メンバー

4月14日(日)には烏帽子岳登山道整備がありました。景観を遮る木や登るときに邪魔になる木を伐ったり、足場が悪いところを整備したりしていました。私はただ歩くことや作業に集中していましたが、参加者は登山者のことを考えていかに魅力ある烏帽子岳にしようかと考えていて、烏帽子岳や自然にたいする愛情を深く感じました。

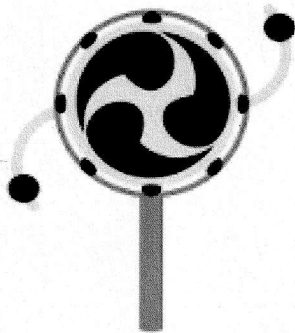
新緑のとてもいい季節ですし、大岩コースにできた新たな展望ポイントはとても眺めがいいので、ヒルに気をつけながら、ぜひ登ってみてください。

## 鍼灸師としての雑感 ～甩手(シュアイショウ)～

太極拳の練習で甩手(シュアイショウ)というものがあります。腕をでんでん太鼓のように振り回す練習です。

腕の力は使わずに、体幹の回転を使って腕を振りまわします。腕に力が入っているとスムーズに振り回すことができません。腕に力が入っていることに気づきにくいので、少し難しいです。子どもが駄々をこねて腕を振り回す姿はとても参考になります。

初めは弱い力で体を捻って回し、徐々に強くして、終わるときはまた徐々に弱くして終わります。少なくとも30往復くらいするといいです。終わった後、手にジーンと何かを感じる事ができれば最高です。



裏面にお知らせがあります。

# お知らせ



この先、  
炭窯の煙  
注意

窯焚きをしている時に、煙で視界が悪くなることがあります。窯焚きのときには県道多賀線上の窯の付近に←の看板を立てますので、視界が悪い時には運転など十分に気をつけてください。ご迷惑をお掛け致しますが、ご了承のほどよろしくお願い致します。

## 炭窯位置図

