



シャボン玉 楽しいね!



●自然災害の恐さを充分身に沁みながらも、自然に生かされている私たち人間は、また自然に癒されることがなんと多いことかと感じるこのごろです。古い歌の文句ではありませんが、ああ、それなのに、それなのに……?!です。



そのすばらしい自然を破壊するのも人間。最たるものは、悲惨な戦争にはじまり、一度大きな事故が起きると、一瞬で不毛の地帯と化してしまう原発の存在。この地震大国によくもまあ、多くの原発をつくったものだ。いずれ、人類にとって原発の存在は、世界中の最も難しい課題になるであろうと思っています。



●福島の“復興”と叫んでいるものの、かけ声は時折聞こえるものの、私たちの思いとは別に各地で原発の再稼働容認の判決が出ている状況です。くやしくてなりません。

確か大津地裁だったように記憶していますが、裁判官の判決主文は、事実を的確によく調べ、原発事故の洗礼を受けてしまった私たちの声を、よくぞ代弁して下さいました。ところが、上級裁判所へ行くと、へんですねえ、へんですねえ。



すべての人ではないにしろ、私たちの本当の気持ちを他県の人たちが知らないのは仕方がないとしても、まるで福島で何事もなかったかのような空気感が広がりつつあるように思います。これは単なる福島の問題というより、これだけ全国に存在する原発、自分の身になって考えなければいけない事例なのに、人間の愚かさをしみじみ感じます。



極論を言わせてもらえば、狭い島国日本、子々孫々のためにも、放射能の島にしないでほしいと切に思いますし、ただいまは三権分立、政権になびかずの司法の独立を唯々願うのみです。

●政府は、主な復興の一環として、住民は地元に戻るよう言っております。おツムの弱い私でさえ、政府の思惑は見えるものの、長く住んでいた年配の人たちはなおさらのこと、どの人も帰りたい気持ちは強いと思いますが、この問題はその人たちの判断に任せるほかはないのか……とってしまいます。



●私を含め、多くの人たちは、福島第一原発では、今でも「原子力緊急事態宣言」が継続中であること、忘れている人たちがいるのではないかと考えています。娘には、車のガソリンは常に満タンにしておくようには常々言っていますが。

●原発事故から6年の歳月が過ぎました。事故直後、一般人の被ばく放射線量は年間 20 ミリシーベルト（平常時は1ミリシーベルト）と決められましたが、その基準は据え置かれ、それが解除の基準に置き換えられたとのこと（20 ミリシーベルトは放射線作業従事者が5年間で浴びていい累積線量だそうです）。

富岡、浪江等の避難指示解除、私など、大丈夫なのかしらと常に思っていました。緊急事態時の避難指示基準 20 ミリシーベルトのままということで、若い人たちの帰還、特に小さな子供さんがいる人たちは、このようなことを踏まえ慎重に判断していただきたいと思っています。



百太郎は21日!



イェーイ!

イチゴが
ぱってくりました☆

あんなにも
ダニゴムも

イチゴが大スキなようで...

そら豆は網焼きがおいしい
うまいだぜ!!

まめの

No.2.

●玄米がまだ市民権を得られないころから続けてきた“食養”マクロビオティック、40年以上の月日が過ぎました。

『あまから通信』を、自然食通信というよりは、その時々感じたことを食を中心に1カ月に1回出し続けてきて、震災後は3カ月に1回になってしまいました。

いろいろな思いと人災への怒り、心身の疲れからくる極限状態の体調を考慮に入れ、思い切って決心し、日々の新聞の大越章子さんにフォローしていただき、『マクロビオティックつれづれ日記』を一冊の本という形にしました。食養の道を歩んできた私の食に対する遺言状?!!のつもりで誕生させた本でもあります。

食養の中の食に関する“正食”は、20代のころの病気の後、命がかかっていたので、かなり厳格に実行したお蔭で今日の私があると思っています。

昔は、薬漬けの身体でしたが、20才後半から現在に至るまで、いっさい薬のご厄介になることもなく過ごしてきました。食物=薬という考えなので、体調を崩した時は、台所にある食物を薬として使っています。

長い間、食養人生を歩いてきて、いろいろ失敗もしましたが、生きている限りは一生学びだなあとつづつづ思っているところです。



季節
です!



●原発事故後、この2-3年、看病疲れ、心身の疲れ、特に心が乱れている時、いい食材でも、食物をよく噛んで落ち着いて食べることはなく、何のことはない、自分の行いが身体に答えとして返ってきたのでしょう。しかしながら、夜はお腹が苦しくて眠れず、あまりにも今まで経験したことのない毎日違った症状で苦しみました。

長いこと、午後は部屋にこもり、自分でできる手当に専念していました。

自分の顔の望診からしても、かなり重症だったと思います。娘たち、スタッフには、心配やら迷惑をかけてしまいました。私も命と向き合わざるを得ませんでした。検査だけでもと言われましたが……。

次々、襲ってくる症状にあせりにあせりました。しかしながら、このような結果を招いたのは己の責任、そうとは知りつつ、くじけそうになったこともありました。

そんな時、二女から“喝”! 心配しての言葉でしょうが、娘たちは母親には厳しいことこの上なしというところでしょうか。

よく考えてみると、生来の弱さ、プラス、3年以上かかってつくった?!病気(症状)を数カ月で治そうとは虫のいい話で、倍以上かかるつもりで手当していこうと思ったら、少し気持ち軽くなりました。

再び食の原点に戻らなければと思いました。ところが、甘やかされて育ち、意志の弱さは人一倍な人間なので、若いころのように食のコントロールがなかなか難しいと感じるこのごろです。

●重症になればなるほど、手当は必要ですが、あくまで最終的には口から入る食物がキーポイントとなります。ようやく最近、小さな光が見えてきたかなあと、通信を書いている状態です。参考になるかどうかわかりませんが、ここまで私が手当で使用したものを書き出してみたいと思います。



冬の野菜とは
ガラリと変わります。

オラ
スナッパえんどう



オホホホホ



グ
だ
ぜ

豆ごはんも
いつときの幸せ



トマト なす ピーマン とうがらし は

ナス科のお野菜です☆

上手に体の熱をさまして
夏を乗り切りましょう！

●食養の手当の基本である生姜湿布と里芋パスター。

生姜湿布は、血液の流れを促し、痛みをとってくれます。里芋パスターは、里芋はアルカリ性がかかなり強く、炎症を抑えてくれたり、腫瘍などの毒素を吸い出してくれる作用を持っています。

●黒田式太陽光線。

生姜湿布をする時間や体力がないときには、炭素棒(カーボン)で、身体の部分に光を当てます。効用は生姜湿布と同じですが、微妙な違いは感じます。ただ、自分で背中生姜湿布はできないので、背の違和感や痛みがあるときは、光線を使用しました。

また、内からの手当として、背は陽性な部分なので、薄い梅生番茶に多めの大根おろしを入れて飲みました。

自分でやる生姜湿布は、温度の具合といい、娘たちにやってもらうより効果は落ちますね。

●千年灸を使って、手のひらと足裏のつぼを刺激し、お腹の具合が悪いところを間接的に刺激しました。

また、自分の特に右の手のひらを使って違和感のある部分に、寝るとき、朝起きる前に手を当て続けました。

感じる手になっていると、悪いところは手のひらが感知すると同時に、治療にもなるんですね。これはだれもが持っているパワー(氣)で、人によって強弱の差はあるものの、すばらしい手当法です。宗教ではありませんが、取り入れているところもあるようです。

人間の身体の手ひらと足の裏からは、氣=エネルギーが特に出ています。手のひらの氣の入ったおにぎりなどはひと味違います。手のひら療治という昔からの手当法です。

これらを外からの手当として使い、また、内からの手当として、梅生番茶、大根おろし入梅生番茶を中心に身体を整えていきました。食養人としては劣等生、恥ずかしながらの話を書きましたが、梅の話から始まり、次に桜の話、とうとうたゞいまは青葉の季節になってしまいました。

●磯貝先生の正食医学講座あたりから、受講を最後まで聞くことができました。ありがたいと思っています。

このごろ、まわりで、がんはもちろんですが、頭の病気、脳梗塞、脳出血が多くみられるようになってきました。次回、磯貝先生には、食養からみた、この頭の病気の講義をお願いしようと思っています。

●『マクロビオティック つれづれ日記』は、市内のヤマニ書房さん、鹿島ブックセンターさんでも置いて下さっています。また、いわき市内のすべての図書館、福島県立図書館に寄贈させていただいているので、よかったら読んでみて下さい。何かひとつでも食のヒントになるものがありましたら幸いです。

そんなわけで、以前のようにはいきませんが、身体が許す限り、不定期ですが『あまから通信』を書いていこうと思っています。

×O=ちゃん



ウリウリ~

スイカちゃん



ピーマンくん



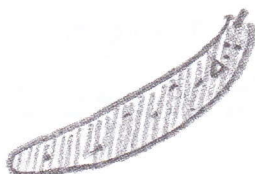
トマトちゃん



おナスちゃん
もつやか!!!

きゅうりくん

なすのあげが「たしが」食べたくなぜ! まっかっか



しゅっ!



合ヒル
うせんと

夏には夏の体に合うものが増えます。

No.3

●参考までに、手と足のつぼの図を載せておきます。灸でなくとも、自分でつぼを指圧されてもよいと思います。

手のひらを静かに当てる、手のひら療治ですが、静かにさするのと同じ効果があります。応用してみてください。手の指の違和感は内蔵につながっており、指によって、大腸、胃など、その時の異常がわかるものです。

以前、通信に何回か書きましたが、自戒をこめて、再び書いておこうと思っています。

●故元東大寺管長の清水公照さんの文から。

この「ようこそ、ようこそ」ええですな。お互い人生なにがあるやらわかりませんわな。あんたら、まだまだいろんなことがあります。いろんな目にあわされるはずですわ。悲しい目にあえば辛いやろし、嬉しい目にあえば有頂天にもなるやろが、なにごとも「俺一人が」と気張らずにねえ。肩を張らずにやっていきなされや。源左さんみたいに逆境でもなお「ようこそ」とは言えたものではないやろうが、せめて心がたつてくるときなりとねえ、「ようこそ、ようこそ」と言ってみましようや。まじないでもええがな。



あの手でつばごり
手を当てる

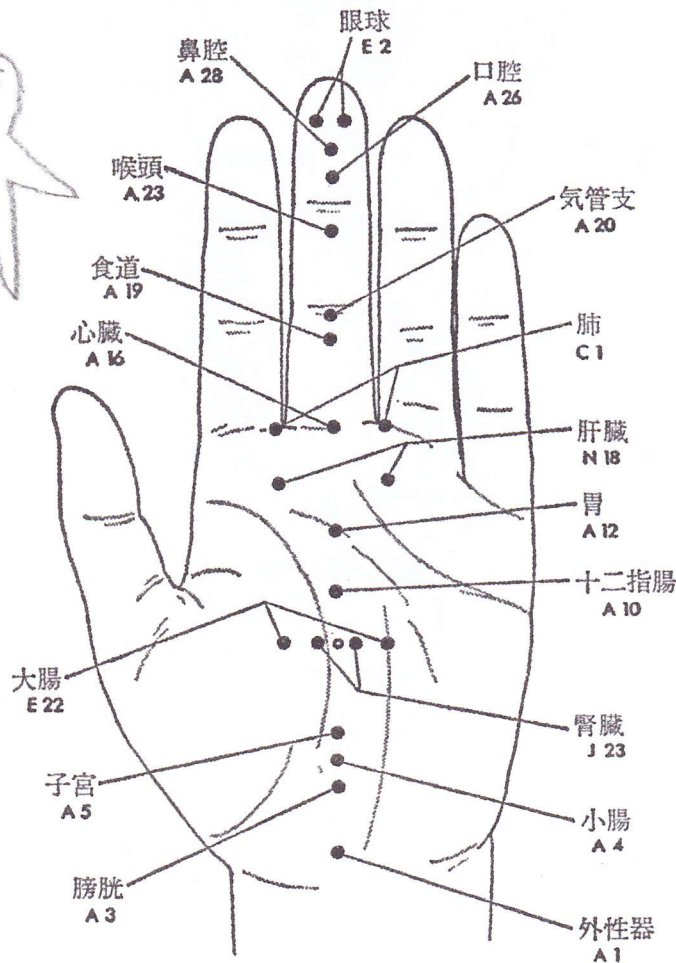


図11 “てのひら”にある各内臓諸器官のツボ

※
 玄米の排毒作用はあこいものがあります。1週間に1度でもいから、食べてほしいと思っております。放射能を浴びたこの地方の人には、特にオススメでは、玄米とてオールマイティにはありません。陽性過多で塩気のきいた人には入らない場合があります。口に合わない時は体がしんどい、ないか、ムリにはたべないで下さい。玄米も圧力釜、土釜はたき方も色々、とにかく、

2017年講習会スケジュール

- 6月25日 カノウユミコ さん (お野菜料理)
- 8月27日 朝倉玲子 さん (イタリアマクロ)
- 9月24日 磯貝昌寛 さん (正食医学講座)
- 10月22日 羽多寿永 さん (マクロビオティック料理 + 講義)
- 11月26日 大森一慧 さん (")

お時間のあふ方、是非どうぞご参加下さい☆

※ face book で講習会での様子が
見れますよ

“空想菓子店”
むらけごまの
焼菓子も
時々あります☆

善本庵の
お惣菜について

お惣菜は日替りで、煮ものや揚げものや
サラダなどです。時々玄米おかわパニ。

動物性食品は使わないお野菜料理です。

調味料は、自然海塩・天然醸造みそ・純正醤油

薬剤を使わずに作られた菜種・ごま・オリーブ油など
最高の品を使わせてもらっています。

お砂糖・みりん・X-プルシロ、P・パミツ、動物性の
おだしも使わない、素朴な家庭料理です。

ただし、愛情たっぷり! です。

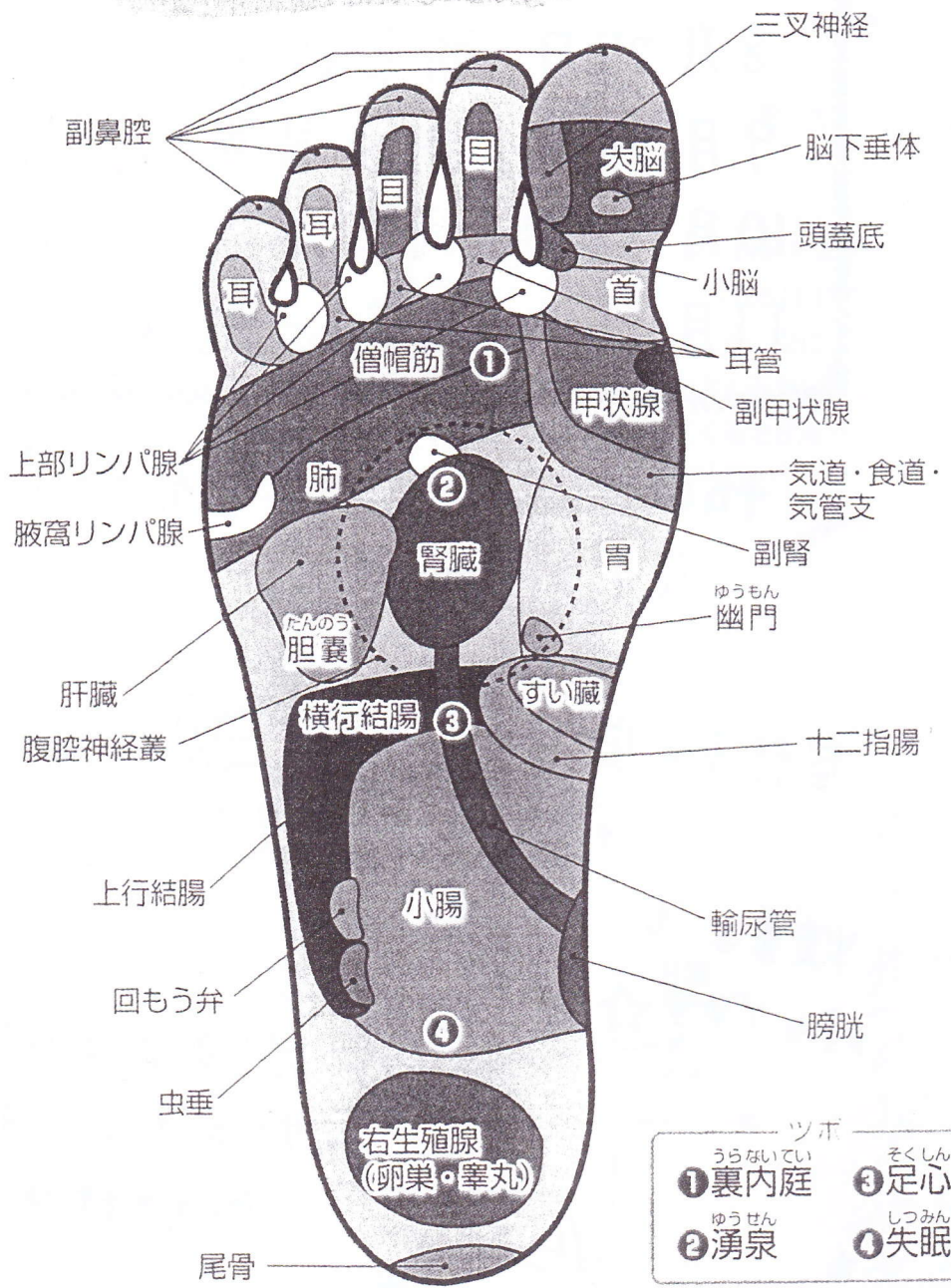
お野菜やその他
材料も
お店のもの
使っています。



また次号も
お楽しみに

一度お試しください!!

右 足裏のツボと反射区の大地図



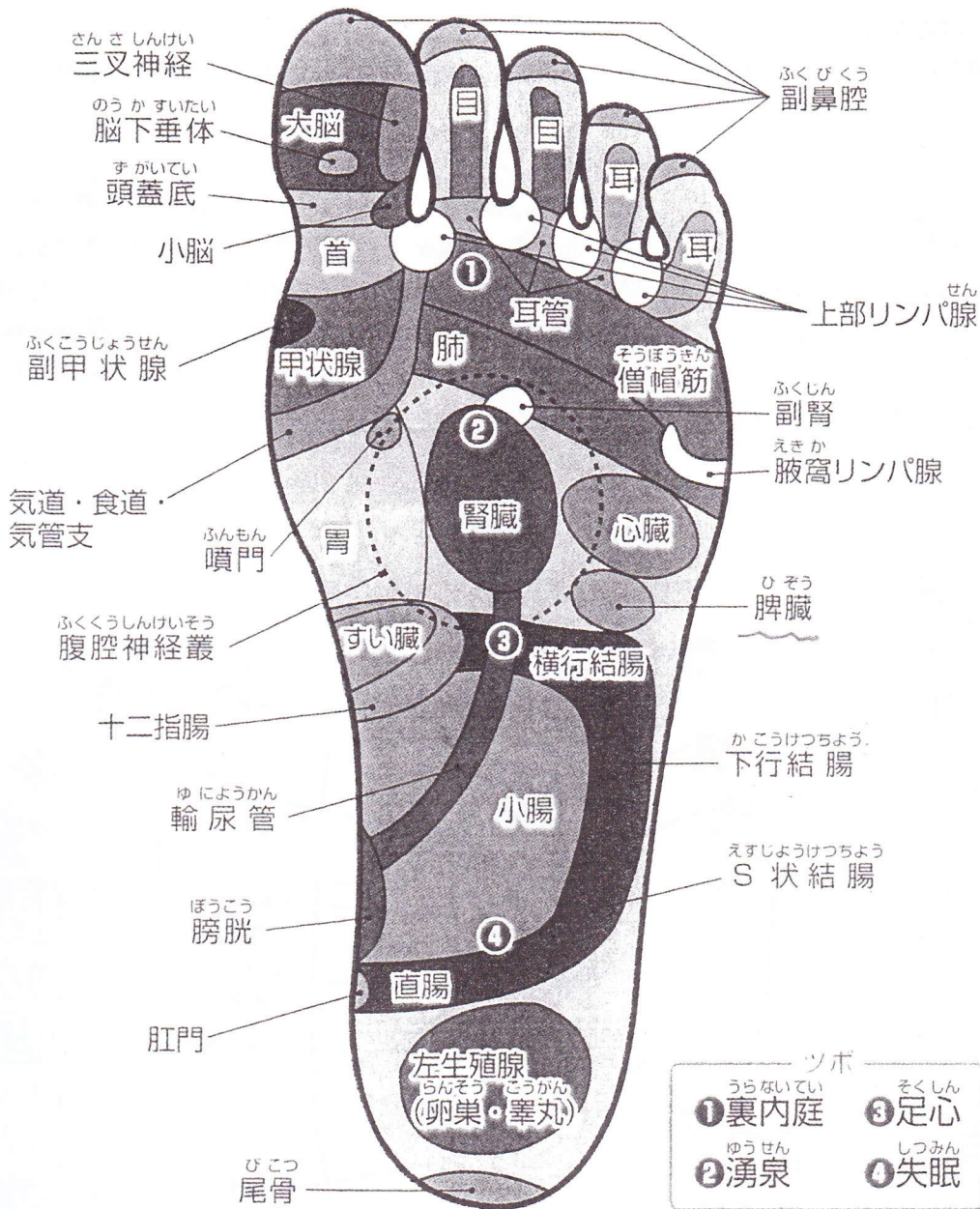
ツボ	
① 裏内庭 (うらないてい)	③ 足心 (そくしん)
② 湧泉 (ゆうせん)	④ 失眠 (しつみん)

右足と左足では、反射区の位置が少し違います。もむ前にきちんと確認しましょう。



しなやかな心と体を
作るヒントは
自分の足元にあるのかを、はいて。

左 足裏のツボと反射区の大地図



反射区の場所は色分けして紹介しています。ツボはその場所に番号をふり、反射区と区別して明記しています。



かみきったよ

アメちゃん今年が
6才に
なれます。
お外だいきー
アマリアといひます。



ちっとかみが生えてのびてきました
ナタリーといひます。

“いっもねえね”といひて
後を追ひます

なっちゃん
2才に
なりました。