

自然食勉強会に参加して

8月22日「えぷろんの会」の自然食勉強会があり、参加させて頂きました。とても暑い日でしたが多くの方が参加されていました。

玄米はとても体に良い位しかあまり深く考えていませんでしたが、とても素晴らしい穀物であることをあらためて学びました。杉山会長さん自家製の玄米おにぎりを試食させて頂き、一口百回噛んで下さいとのことですが、とてもそんなに噛んでいられませんでした。難しいことはよく解りませんが、長く続けて食べることで体に良い変化が出てくるそうです。

又、色々な食べ物の中には添加物が多く入っており、それらを私たちは一年間に4kgも食べているとの事にも驚かされました。でも今の世の中では添加物の入っていないものを探すのは困難に思えます。これが現実だと思ふと恐ろしくなりました。 水曜日 江見富子



「手作り教室」の楽しさ

今年度の手作り教室は6月20日と7月18日の木曜日におこないました。1回目はフクロウのブローチを作りました。胴体の色合わせをあれこれ楽しみながら選び、布を裁ち、口ばしは刺繍糸で、足はフェルトで、最後にクルクル目玉を貼り付け出来上がり。2回目はピエロのポプリを作りました。大判のハンカチで上手に裁てば2体出来上がります。色と柄で、色々な表情の可愛いピエロがたくさん増えていきました。作っているみんなの顔が自然に笑顔になり、満足げで盛況の内、沢山の作品が出来上がりました。材料の提供やバザー用に作って下さった方々にお礼を申し上げます。 水曜日 豊島寿子



図書便り 21 蔵書からの紹介

「遺跡が明かす日本史の謎」

遺跡は歴史のタイムカプセルだと言われます。その通り、学生時代に学んだ教科書の内容が、新たな遺跡の発掘・発見により次々と書き換えられています。そのひとつ三輪山のふもと纏向遺跡の発掘では、浄水施設や建物の壁材が出土し、豪族住居には水道があり、壁は草ではなく木材が使われていたことがわかりました。

初期大和政権の豊かな暮らしぶりがうかがえます。当時の情景を思い浮かべると得も言われぬ古代史のミステリーとロマンを感じます。遺跡の発見で明らかになる事実は多くありますが、私たちは過去に立ち入ることは出来ません。でも知りたいと思う。そんな古代史の魅力を教えてくれた一冊でした。 図書係 坪内真理

健康シリーズ36 自然療法と医学はどう違う？

健康になりたい人は多いが、逆に病気の人が増加するばかり。日本の国家予算は約90兆、税収入は40兆なのに、医療費は38兆円です。そして死因も、癌・心臓病・脳卒中の三大死因から糖尿病・精神病が加わって 五大死因になりました。「ナチュラルクリニック代々木」院長の銀谷翠さんは「当院に来られる患者さんの食生活パターンとしては、パンと牛乳が大好きな方が多い。子供の頃から玄米、野菜、みそ汁、魚などを食べて、市販のおやつを食べてこなかったという患者さんは、殆ど居なかった。例えば当院に来て、和食中心の食生活をしている人は、治療に苦労しません。これは体の人種差もあると思う。

日本人は昔から米や味噌、野菜、魚などを食べてきた。しかし戦後、米国から小麦粉と牛乳が大量に入ってくるようになって、食生活が変わった。健康にいいと思って牛乳を飲み、好きだからと言ってパンや加工食品が多くなる。そんな人が精神病の病気になりやすい。つまり日本人は日本人としての体にあったものを食べなさいという事だと思ひます」と言っておられます。

自然療法は、人まかせや他人事ではなく、行動せずして自然には帰れません。そこが医学とは逆で、医学は全て医師が診断し、薬を決めて、ダメだったら手術や移植。病人は栄養をとって安静にする。それでもダメならお手上げです。ただし食さえ一本調子にやればいいのではない。その見えない力をどう見るのか。それは身体で感じとる感覚です。自然の食べ物の命を感謝して頂きましょう。「あなたと健康」より

私の趣味 35 カラオケ

3月末で退職して、さて、私には何が出来るのかと考え、取りあえず何かを始めなければと思い、以前よりお願いしていたボランティアに挑戦中、しかし、鈍臭くていろいろ迷惑をかけています。これと言う趣味も無く、以前は花が好きなこともあり、年の初めから、梅の花に始まり菜の花・桜・バラ等から紅葉まで、近畿のあちらこちらを回り、その内ハイキングで山登りをするようになり、休みになると暑さ寒さも関係なく本と地図を持ってあちこち歩き回っていました。しかし、その内ひざを痛めてしまい、今は静かに狭いベランダで花作りに精を出している毎日です(野菜作りも少々)。趣味の範囲なのか解りませんが、歌が好きです。中でもカラオケが好きで、親戚・家族が集まれば、よく行きます。その他、色々な歌を歌う会に挑戦中。最近はコーラスにも参加して後日発表会があり練習中です。音痴な私でもお腹から声を出して歌うことはとっても楽しいですよ。 金曜日 大槻純子



9月・10月の行事予定

- 9月26日(木) 活動調整委員会
- 9月26日(木) オータムコンサート
- 10月17日(木) 第3回リーダー会、活動調整委員会
- 10月29日(火) 日本病院ボランティア協会総会
- 10月30日(水) 車椅子介助研修会

あとがき

朝夕やっと少し涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑いですね。10月には研修会がありますので、たくさんの方の参加をお願いします。(図書や車椅子の方もよろしくご参加を!!) 編集部