

温篤新聞

通巻87号



第一回 水戸黄門漫遊マラソン開催!!

茨城県では、11月のつくばマラソン、1月の勝田マラソン、4月の霞ヶ浦マラソンが有名ですが、今年から10月に県庁所在地の水戸でもマラソン大会が開催される事になりました。

つくばからはちよつと離れた場所になりますが、同じ茨城という事で、日頃運動不足の方も紙面の中で一緒に走りながら水戸を学んで行きましょう。

まず水戸市についてですが、御存知の通り、茨城県の中央に位置し、市内には那珂川が流れ

ています。地名の由来は、かつて那珂川が舟運として栄え、水運の戸口とされていた事に由来しています。人口は約27万人とつくば市より4万人ほど多い都市です。

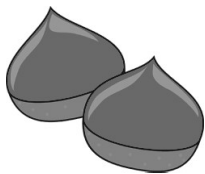
また、水戸と言えば水戸黄門でお馴染みの「水戸光圀」が有名ですが、本名は「徳川光圀」と言います。

元々戦国時代までは、佐竹義宣が城主でしたが、天下分け目の関ヶ原の戦いで徳川軍につかなかったため、敗戦し

医食同源

クリ

滋養作用が高く、疲労回復や身体の発育促進に良いとされます。胃腸虚弱、水様性下痢、不正出血などに効果的で、足腰が弱い人にも効果があるとされます。また血行を良くする働きがあり、打撲などのうっ血の腫れや痛み、甲状腺の腫瘍などの改善にも期待できます。ビタミンCがわりあい多く、加熱による損失もないので、美肌作りや風邪の予防にもおすすめです。



今月のツボ

飛陽(ひよう)

「飛」は、とぶ・高いの意で、「陽」は身体の外側を表します。

場所は、外くるぶしの中心から指幅7本分程上がり、後ろへ指幅1本分程まわったところにあります。アキレス腱の外側のへりを下から押し上げていくと、柔らかい筋肉に変わるところがあります。そこに取ります。

脚気、すねや膝の痛み、めまい、鼻づまり等に効果が期待できます。



東洋医学では、おへそより上にある病気はおへそより下に、おへそより下にある病気はおへそより上のツボを用いて治療する事があります。これは上半身と下半身で互いにバランスを取って働いているのを用いたものです。従って、足にある飛陽ですが、のぼせや鼻づまりなど上半身の病にも用いられる事もあります。

た佐竹氏は秋田に転封され、家康の息子の頼房が城主になり、その次に息子の光圀が2代目として継ぎました。徳川家康の孫にあたるわけですね。

さあ紙面も少なくなってきましたので、急いでスタートします。スタートは、その水戸駅から徒歩5分の所から始まります。

まずは、水戸城の南側に位置し外堀の役目を果たしていた『千波湖』を左手に、右手には、梅の名所として有名で、日本三名園に挙げられる『偕楽園』を眺めながら走って行きます。ちなみに千波湖は平均水深が10mしかないので分類上は沼だそうです。

続いて、平成10年に竣工され、地上25階、地下2階で20mの高さを誇る『茨城県庁』を通過します。25階の展

望ロビーは無料で入館でき、四方が窓に囲まれているため水戸市内や大洗方面の夜景が見渡せるビュースポットとなっています。

続いて、J2リーグ所属の水戸ホーリーホックのホームスタジアムとなっている『ケーズデンキスタジアム水戸』を通過していきます。続いて、東京ドーム2個程の大きさで北関東有数の大型店舗イオンモール水戸内原を通過します。

そして最後に、水戸徳川家が有する資料が公開されている徳川ミュージアムを通過し、三の丸庁舎でゴールを迎えます。

文字数ぎりぎりの完走？でしたが、いい運動になりましたか？



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

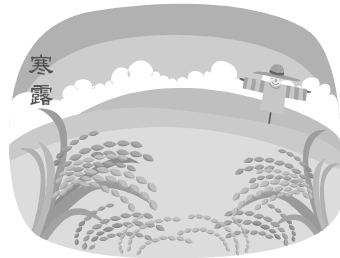
また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはいいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

寒露

(十月八日)

朝晩の冷え込みがはつきりと感じられるようになります。明け方、草や葉に宿る露に触れて、思いがけない冷たさに驚いたことはありませんか。秋は確実に深まっています。



『プラス発想』

ロボット博士の異名をとり、発想法の著書も多い森政弘氏は「何が起ころうとも、損した、しまったと思わず、それを何とか生かした考え方をすると、とにかく頭にこない。それが一番失敗を最小限にする方法になる。むしろ新しい発見も出来るし、それがかえって、大局的には能率がいいことになる」と述べています。

私たちには、物事が自分の思い通りにいかない時、諦めてしまう事がしばしばあります。また、ちよつと失敗すると落ち込んでしまう事もあります。しかし、仕事においても人生においても、決して諦めないで、マイナスをプラスに転換する発想で粘り強く取り組んでいけば、必ず道が開けるのではないのでしょうか。

「一日一話」より

七十二候

(十月八日～十二日頃)

鴻鴈来(こうがんきたる)

燕が南へ帰る頃、入れ違いに鴈が渡って来ます。遠くシベリア、カムチャツカから海を越えてやって来た鴈は日本で越冬し、春の訪れとともに北へ帰って行きます。清少納言が「枕草子」に記したように、隊列を組んだ鴈の群れが空高く飛んでいく光景は勇壮であると同時にしみじみとした趣があり、日本人の心を掻きたてます。

旬のくだもの

木通(あけび)

野山に自生する蔓性の植物で4、5月に淡紫色の可憐な花を咲かせ、秋に薄紫や淡いピンクの実を結びます。熟した実が口を開くようにぱっくりと割れることから「開け実」、転じて「あけび」となりました。実の中の果肉は半透明のゼリー状でほんのり甘く、昔の子供たちにとってその甘さは秋の山遊びの楽しみでした。



一方、大人たちはその皮を天ぷらや炒め物、肉詰めなどにして口の中に広がるほろ苦さを味わいます。漢方では、木通の茎を乾燥させたものには、利尿や抗炎症の作用があるとされています。

10月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	△
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

誠に勝手ながら、10月8日(土)は13時からとさせていただきます。

執筆余話

7年前に友人に誘われ始めたマラソン。約20年ぶりのまともな運動に、身体は全くついていけず、走るというよりは、ただ足を順番に前に出しているだけといった感じでした。一生懸命練習しても一度も10kmを走ることが出来ないまま参加した10kmマラソン。いっぱいいっぱいで久しぶりの死ぬ思いでしたが、完走した時の喜びが忘れられず、また10km、今度はハーフマラソン、そしてフルマラソンと距離が伸びてしまいました。子育ての関係でここ数年休んでいましたが、今年は少し時間が作れるようになってきたので、あの感動をまた味わうために10月30日、3年ぶりのフルマラソン参加のため水戸に行つて参ります(完全なランナーズハイ状態?。久しぶりの参戦なので、どの程度走れるか分かりませんが、31日の44歳の誕生日を迎える日もいつも通り仕事出来る程度に頑張つて参ります。

