

# 温篤新聞

通巻112号



## 『奇跡のリンゴ』

いよいよ暦の上でも冬に入り、北より順に冬の知らせが届く季節になっていきます。

果物の『リンゴ』も冬の知らせの一つとして挙げられると思うのですが、外来種であるリンゴは日本の環境の特徴でもある湿度に極端に弱く、虫や病気を防ぐために年10数回の農薬散布が必要な果物なのです。

そんな農薬無しでは絶対不可能と誰もが挑戦しなかったリンゴ栽培を無農薬・無肥料で育てた木村秋則さんの実話を映画化した『奇跡のリンゴ』という作品を御存知でしょうか。

### 医食同源

## サツマイモ

胃腸の働きを良くし、栄養の吸収を高め、身体に必要な潤いをもたらします。疲れやすく、消化不良を起こしやすい人などに良いとされます。また、食物繊維が豊富なので、便秘の改善、大腸がんの予防なども期待できます。胸やけやガスが気になる場合は、皮ごと食べるのが良いでしょう。

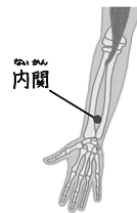


サラリーマンをしていた三上秋則は、リンゴ農家の木村家に婿養子入りし、妻と共にリンゴ栽培にいそしんでいました。一人倍農薬に敏感で苦しんでいる妻を助けたいと無農薬栽培に挑戦します。しかし、10年の歳月がたっても成果が実ることはなく、近所からは非難の嵐、家族の生活はどん底で、自殺しようとする森の中に入っていきます。すると、全く手の加えられていない森の土は柔らかく温かく土の香りがする事に気が付き、逆転の発想で改めて無農薬栽培に挑戦します。

### 今月のツボ

## 内関(ないかん)

「内」はうちを、「関」はせきを表します。従ってこのツボ名は、手の内側にあつて、身体の働きと関係あるツボの道すじを巡っているエネルギーをせき止める場所であることを示しています。



場所は、手のひらを上にし、て手首を曲げ、指で前腕を探ると、中

央に二本の筋肉を見つけることができます。内関はその二本のスジの間で、手首の曲がり目から指幅二分程ひじの方にたどった所に取ります。心臓発作、慢性胃炎、不眠症、イライラ、ヒステリー、しゃっくり等といった症状の他、腕や手の痛みや痺れなどにも用いられます。

まず、土を自然に戻そうと草を刈らずに雑草を伸ばすと、害虫を食べる蛙や虫が現れ退治してくれるようになります。また、草が生える事で夏場でも土の温度が上がらなくなり、土も乾かないので、微生物が住み着き木に栄養が行き届き元気になっていきました。

植物を育てるには肥料は与えるものと思つていましたが、無理に肥料を与えても土中のバランスを整えば土自身がゆっくり成長していきます。木もまた成長していきます。むしろ肥料によって栄養過多になると土が腐ってしまうそうです。要するに土の豊かさは肥料分ではなく、活動している微生物と植物の関係のバランスが大切だったので。

他にも、害虫が発生した際に、一匹一匹摘んで取っていました。きりがないと取るのを止めると、その害虫を食べる

虫が寄って来たり、黒いすすのようなカビが付き商品価値を落とす病気にも、あえて農薬を用いず放っておく事で、常在菌となり一定の範囲内では広がらなくなりました。むしろ農薬をまく事で耐性が出来、より強い農薬でないと除去できなくなってしまうのです。

東洋思想には、森羅万象万物がバランスよく存在する事で成り立っているという考えがありますが、リンゴの木にも同じことが言えたようです。自然は決して人間に従うことではなく自然を従えていると思つていける者に対して自然は実に自然に復讐してきます。昨今の便利過ぎる世の中や行き過ぎた医療に何か教えてくれているような気がします。



# 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。こちらはほしい五日単位で、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

### 立冬

(十一月七日)

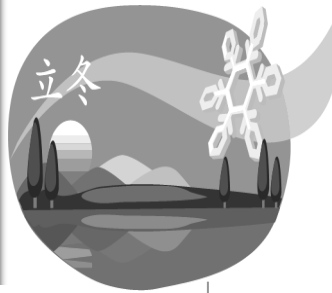
暦の上では、まさに今が冬の始まりです。北国から初雪の便りが届いたり、冬の季節風が吹き始めるのもこの時期です。「今朝の冬」という季語がありますが、これは立冬の日の朝の事です。

### 『北風と太陽』

イソップ物語の中に「北風と太陽」という話があります。北風と太陽が、旅人の着たコートを脱がそうと競い合った結果、冷たい風を激しく吹き付けた北風よりも、温かい陽射しを優しく当てた太陽が旅人のコートを脱がすことに成功したという話です。

一般にこの話の中の北風は、冷たく厳しい非難を、太陽は、温かい思いやりや賞賛を表していると言われています。つまり「思いやりを發揮する側が相手の下に立つて支える」という心づかいが望ましいのです。「理解する」という英語は「アンダースタンド(understand)」で、「下に立つこと」を示しています。下に立つて支える心づかいで思いやりを發揮してこそ、それが相手に素直に伝わり、理解され、お互いの心が通じ合うのです。

「一日一話」より



七十二候 (十一月十三日~十七日頃)

### 地始凍(ちはじめてこまる)

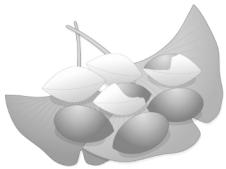
これから先、ぴんと張り詰めた冷気のもと、地面の土が固く凍てつく朝もあることでしょう。夜間の冷え込みもいっそう厳しく、冬になったことはつきりと肌で感じられる時節です。季語の世界でも「海凍る」「川凍る」「滝凍る」など豊富な「こおり」に出会う事ができます。そんな響きを噛み

締めれば、冬もまた、味わいの深い季節となっていくのではないのでしょうか。

### 旬のやさい

### 銀杏

イチヨウの種子のことです。葉が黄色く街を彩る頃になると、一方で街路樹から落ちた実が道路を覆い、強烈な外種皮の臭いが漂います。これを土にしばらく埋めてから掘り出してよく洗い、臭いの強い部分をすつかり落として食用にします。独特の風味は和食には必須の食材です。殻のまま炒って酒の肴にしたり、割ってから加熱して、茶碗蒸しの具材にしたり、鍋物のあしらいにしたりします。



## 11月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

11月3日(土)は、祝日ですが、通常通り営業致しますので、どうぞ御利用下さい

### 執筆余話

10月末の事になりますが、今年もまたハロウィンの日に年を一つ重ね、水戸のフルマラソンに参戦して参ります。

例年同じ事の繰り返しなのですが、練習して帰ってくると「死ぬ死ぬ」うるさいのでしょうか、家族からは「それなら止めれば」と言われてしまします(涙)。でも頑張りたいという思いもあるし、改めて考えてみると「自分の限界を超えてみたい欲」と戦っているんだなと思えました。46歳というおっさん年齢になつてくると少しくらいは人生が分かってくる、どうせ無理だろうとついつい自分で限界を作ってしまったという気がします。

身体も脳もある程度の負荷をかけないと成長できませんから、マラソンを通して人として治療家として、まだまだ成長できると信じ、夢を、幻を追いかけているのかもしれません(笑)。

