

温篤新聞

通巻152号



『11年目も福島を。』

昨年の2021年3月11日に東日本大震災は10年という節目を迎えました。その際には今も本棚に置いてある『原発事故と福島の農業』という寄贈頂いた本の内容を踏まえて新聞を書かせて頂きましたが、またその後に発

原発事故の専門家の方々ではなく、森林の専門家の方々でした。しかし、この事故を機に森林の放射性物質の調査をされるようになり、様々な調査結果から森林での放射性物質の動きが明らかになってきました。

刊されました『福島の森を考える 森林の放射線生態学』という本を寄贈頂きましたので、あの未曾有の危機を風化してしまわぬよう、この書籍を参考に今月号をお届けしていきたいと思

日本国土の陸地というのは森林が7割を占めており、汚染された陸地の多くも森林になります。占有率としては少なかった居住地周辺は、除染などにより空間線量は低下してきましたが、森林とい

医食同源

りんご

身体水分不足、つまり脱水症状を緩和し、下痢を止める働きがあります。食物繊維が豊富なので、便秘にも良いとされます。

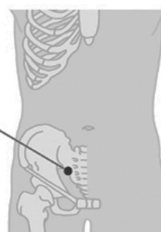
また酸味となるリンゴ酸やクエン酸には、咳を止め、むかつきを抑える効果も期待できます。



今月のツボ

水道(すいどう)

文字通り、水が通じるという意味があり、水に関する泌尿器、生殖器、腹水や大便などの症状に効果の期待できるツボです。



場所は、おへその左右両側へ、指幅2本分離れたところに天枢というツボがあり、そこから指幅4本分ほど下のところに取ります。

下腹部の様々な症状、例えば

ば、便が出にくく下腹部が張るといった腸の症状、尿が出にくく排尿時に痛みを感じたり、尿量・排尿回数に異常が現れる尿道炎、膀胱炎、前立腺肥大症などに用いられます。その他、婦人科系の疾患の子宮の色々な症状や、月経・更年期障害などに伴う腰痛、腹痛、下腹部の張りなどにも用いられます。

究もないため、どのように対策をしていくべきなのかも手探りの中で進んできました。

農地の多くは1年間というサイクルで行われていますが、森林というのは数十年から100年以上の単位でサイクルしているのです、それだけの期間を通してみていかなければなりません。

事故後に風に乗って移動し森林内に入った放射性物質は、雨などによって枝や葉に落ちていきます。ですから発生当初は地面から高いところで空間線

量が高いですが、やがて地表表面の落ち葉などに落ちていくと共に、空間線量の高い所も地面近くへと移動していきます。そして、数ヶ月から数年をかけた土壌へと浸透していき、またごく一部が樹木に取り込まれたり、雨などで川へと流れていきます。現在では森林

内での大きな動きは少なく安定して土壌に留まっているそうです。

そうになると、土壌の除染を行なっていくば解決していきそうなものですが、先程述べたように森林の地形は複雑なため、広大な面積の落ち葉の除去は、作業の人員の問題、作業員の放射線被曝の問題、汚染物質の処理の問題などを抱えています。また森林環境を変化させてしまう事も考慮しなければなりません。

今後は、どのような場所を行なうのか、どのような方法を行うのか、人々の活動の内容や地域を明確化していく、不要な被曝を避け、森林との付き合い方を模索していかねばなりません。なぜなら森は今でも力強く生きているのですから。



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。

その抛り所となったのが、『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。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

啓蟄

(3月5日)

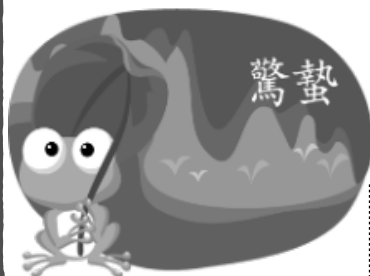
地中で冬ごもりをしていた虫たちが、早春の光を浴びて温もった土をひらき、這い出してくる、という意味です。「虫」とは言いますが、この場合はいわゆる昆虫だけではなく、蛇や蛙、トカゲなど、土に潜んで過ごす様々な生き物を指すとされます。

『人生の主人公は自分』

私たちは、生きていく上での条件を良い方向に変えようと努力する事が大切です。相手に自分の考えを理解してもらえようと努力する事も大切です。しかし、一番大切な事は、自分の考え、発想、心の働きをよく見つめ、より良い方向に自分の考え方を变える事ではないでしょうか。

私たちは、心を自由に働かせる事ができます。自由に働かせる事ができる分、しっかりとした指針が必要になってきます。

自分の人生の主人公は自分です。私たちは、自由自在に考える事のできる心をより良く生かす事によって、かけがえのない自分の人生を大切に、喜びと感謝を持って、自分の心の主人公となる道を歩んでいきたいものです。

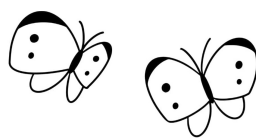


「一日一話」より

七十二候 (3月15日～19日頃)

菜虫化蝶(なむしちようと成る)

菜虫とは、畑の大根やカブ、油菜などの葉につく青虫のことで、モンシロチョウの幼虫などが一般的に知られます。畑を荒らしていた害虫が、冬にさなぎの姿になり、春の訪れと共に美しい蝶に生まれ変わるというドラマティックな変化は、昔も今も、季節を象徴する一つのアイコンではないでしょうか。



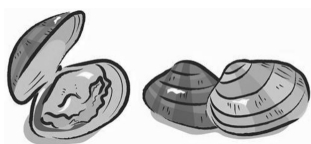
旬のさかな

アサリ

どこの干潟でも漁ると獲れたため、「漁る」が転じて名が付いたと言われるアサリは、日本人の食卓に最も馴染みがある貝と言ってもよいでしょう。

すまし汁、味噌汁、酒蒸し、佃煮、かき揚げ、バター焼き、などと調理方法は様々あり、むき身アサリをネギなどと煮て、煮汁で米を炊いたものは「深川めし」の名で知られています。

江戸時代、深川の魚河岸沿いの屋台で、時間を惜しむ漁師たちのために、供されたのが始まりで、当時は、煮汁をご飯にかけただけのものであったと言われます。



執筆余話

これを書いている頃は、茨城県のもんえん防止の適用が延長される事が決定した後ではありますが、この新聞が皆様の手元に届いていた時は、どのような状況になっていたのでしょうか。

茨城はちよつと東京より遅れているようですが、どうやら第6波も頂点近くに来ているようなので、少しずつではありますが、減少傾向に向かっている頃なのではないでしょうか。

今月は年度末という事で、子供たちにとっては同じ学校の友達や同じクラスの友達と過ごすのも最後になるタイミングかもしれません。

もちろん感染対策はまだまだ気をつけながら生活はしなければなりません。が、免疫力たつぷりの子供たちを送らせてあげたいなと思う今日この頃です…。



3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	31		