

# 温篤新聞

通巻186号



## 『日本の夜明けぜよ?!』

新年明けましておめでとうございませす。本年も「はり処 温篤」並びに「温篤新聞」も宜しくお願い致します。

昨年は、自民党の裏金問題に始まり政治と金の問題に憤りを感じた民意により衆議院の勢力図が変わり、自民党の中だけで行われていた政治に変化が起り始めた一年だったのではないかと感じています。

他にも、夏には都知事選挙があり、自民党総裁選&衆議院選挙と続き、最後に兵庫県知事選挙と注目される選挙がいくつかありました。

都知事選では小池氏の蓮舫という構図で始まった中で、組織票を持たない広島県の安芸高田元市長の石丸氏がネットを巧みに用いて次点という躍進がありました。

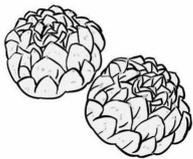
自民党総裁選でも高市氏がネットを巧みに用いて、小泉氏有利と言われる中、決戦投票まで躍進しましたが、都知事選と同様に当選とまでは行きませんでした。

しかし、兵庫県知事選挙では、テレビや新聞の大手メディアからの猛烈な逆風の中にも関わらず元知事の斉藤氏がネットでの情報の拡散により逆転当選という結果を成し遂げました。

## 医食同源 ユリ根

体力を強め、唾液を、更には体液を増やす作用があります。肺や気管支が弱く、咳が長く続いたり、痰に血が混じるなどの症状に用いられます。ユリ根は肺を潤して、咳を和らげる働きが期待できます。

また、精神安定の効果があり、不眠やヒステリー、イライラして落ち着かない等の症状にも用いられます。更年期の不定愁訴にもお勧めです。



## 今月のツボ 伏兎(ふくと)

「伏」は、ふす、ふせるという意味で、「兎」は、ウサギの事です。このツボは足の筋肉が盛り上がっている所にあり、それが地面に伏せたウサギの背中のように見えることから、このツボ名がつけられたとされています。

場所は、正座をして、太ももの大きな筋肉である大腿四頭筋が隆起します。その太もも



伏兎

前面の筋肉が隆起した所のほぼ中央に取ります。足の付け根から膝までの間の丁度真ん中くらいになります。

ももの肉離れ、疲れで筋肉が痛む、膝が冷えて痛む、脚気が酷く歩けない、腹部が張る、胸が痛む等の他、足の神経痛、胃腸の不調などでも用いられます。

兵庫県知事選の情報の本当の真実を知る良しはありませんし、ネットでの情報全てが正しいとも言いませんが、今までのオールドメディアの一方通行の情報だけの時代は終わりを告げようとしているのかもしれない。

2008年にiPhoneが日本で初めて発売され、徐々に皆がスマホを使うようになり、2010年頃から4G回線の普及と共に、ネット検索や電話だけでなく動画をスマホで見る時代が始まりました。

そして、2019年にはテレビとインターネットの広告費の比率が逆転しました。

それから5年…。いよいよ世の中に与える影響力までも逆転する時代になり、日本の選挙だけでなく、アメリカの大統領選でも同じような現象が起きて始めています。

以前のネットは過激な物言いで視聴回数を稼ぐだけのコンテンツだったかもしれないが、今やいつでもどこでも無限に情報を手に入れられるコンテンツとなりました。

ネットの情報が全て正しいとも間違いとも思いませんが、自分で手間をかけ自ら掴みに行った情報を元に有権者としての国民が選択した一票であれば、今までの何となくの一票よりは大きな意義があるのかもしれない。

ネットだけの情報に流されてしまう危険性はあるかもしれませんが、今やネットは若者たちにとって自分を育ててくれたメインメディアです。

さあ夏には参議院選挙があります。時代は動くのでしょうか…。



## 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

#### 小寒

(1月5日)

「寒の入り」ともいわれ、世の中では「寒中見舞い」が贈り交わされる時節です。

言葉の上では、この後に来る「大寒」の方が寒気の強さを表していますが、「小寒の水、大寒に解く」という言い伝えもあり、むしろこの小寒の時期の方が、より寒気が意識されるかもしれません。



#### 『子供は親の言葉で育つ』

自分の子供に対して「ダメだ、ダメだ」と言う親がよくいます。いつも、そう言っていると、その子は本当にダメになつてしまいます。毎日、私たちは子供に、伸び伸びと育つ要素を持っている子供を、私たち大人の否定的な言葉で、捻じ曲げてはいないかどうか、考えてみる必要があります。

アメリカの精神医学者であるブロードベント氏は「あなたの選ぶ言葉は、絶えずあなたの子供の性格を形成し、構築していく」と言っています。

その子の良いところをいっぱい見つけて、いっぱい褒めてやってください。子供は親の言葉で育ちます。

「一日一話」より

### 七十二候 (1月11日～15日頃)

#### 水泉動(しみずあたたかきふくむ)

1年で1番寒さの厳しい時期に向かい、人々も背を縮こめて歩く姿が目立ちます。

そうした中、地中では陽気が生じ、凍った泉では水が少しずつ動き始める、そんな様子を表す言葉です。

目には見えないけれども、自然界では少しずつ春に向かって変化が起きている事を見逃さない、先人の確かな観察眼を感じ取ることが出来ます。

#### 旬のさかな

#### 蛎(しじみ)

1年中ありますが、冬が特に効果的で、肝臓病に効き目があるとされています。

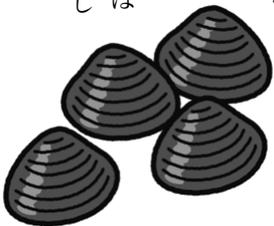
年末年始の会合で、疲れ気味の肝臓にはピタリの食材です。

すまし汁、赤味噌汁に適して、大根おろしと二杯酢のおろし和えや佃煮風に煮てもお勧めです。

海水の影響がある湖や河口に棲み、穴道湖や利根川河口が2大漁獲地となっています。

しじみは縄文時代から食されていた事が分かっています。

かつており、日本人には最も馴染み深い貝かもしれません。



### 1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
⑱	20	21	22	23	24	25
⑳	27	28	29	30	31	

誠に勝手ながら、12月31日～1月4日までお休みさせていただきます。

#### 執筆余話

表面の原稿を書き終える頃から、韓国の戒厳令やフランス議会解散、アサド政権の崩壊etc.、世界の政治が慌ただしい中、兵庫県知事に再選した斉藤氏のテレビで報道された様々な噂はウソだと言いつつ、斉藤氏の当選を後押しする形で立候補した立花孝志氏の発言が一転して、自分が言った事は「嘘をついていました」とか「勢いで言ってしまった」とか言い始めました。

この立花氏の発言が当選の追い風になった可能性は大きい中、テレビは嘘、ネットは本当のように一方に偏り過ぎてところに、一体真実はどこにあるのか考えさせられています。

今年も参議院選挙もありますし、分からないからと無関心にならず、未来の我々の日本をより良くするために、しっかりと学び行動に移していきたいものです。

