

しあわせます通信 3月号 vol.94

朝晩は冷えますが、日中は暖かくなってきました。着る物にも困りますね！脱ぎ着しやすい物を重ねるなどして、風邪を引かないよう工夫してください♪

さて、先月の山のレースで向かった先は、淡路島の諭鶴羽(ゆづるは)山でした！国生み神話のイザナギノミコトとイザナミノミコトの二神が鶴に乗って山頂に降り立たと云われています。その時、狩人に鶴を射たれてしまった二神は、国家安全と五穀豊穰成就を守るためにこの山に諭鶴羽神社を建てました。



「ゆづるは」。オリンピックも終わったばかりでピンとくる方もいると思いますが、同じ名前ということからフィギュアスケートの羽生結弦選手が2度訪れたことがあり、ファンの間では聖地となっているらしく、羽生選手の誕生日、12月7日にちなんで、1207円の寄付がファンから振り込まれるそうです。もはやこの神社の神様はイザナギでもなくイザナミでもなく、羽生選手と言っても過言ではありません！・・・過言か。

走りながら大好きな神社巡りもできるのがトレランのいいところ！この日は4時間山を走り続けていました☆

先生が4時間山にこもっている間に地元の方のオススメで「うずの丘」に行ってきました。玉ねぎをテーマに淡路島を有名にする企画を発信している施設です。



おっタマげ～！デカすぎる巨大な玉ねぎのオブジェ、「おっ玉葱」。大鳴門大橋と鳴門海峡をバックに写真が撮れる撮影スポットです。みんな行列を作って順番に家族や友達と写真を撮っていました。私？一人で撮ってもらう勇氣も無く、撮る人と撮られる人が入れ替わる誰もいなくなった瞬間に玉葱だけを撮って、逃げるように立ち去りました👉 観光地に一人でいると、可哀そうな目で見られているような気になるのは自意識過剰でしょうか！？

先生と合流して、淡路島バーガー♪ ガブッ！とかぶりついてコーラで流し込む！なんてことはもちろん出来ず。まず、ハンバーガーの高さまで口が開かない！ハンバーガーを潰したらソースが溢れる！てんやわんやです。量も二人で一つで充分。食べたいイメージと気持ちに体が付いて行かない悲しい現実。「食べれる内に食べたい物を食べとかんといけん！」先輩たちの言葉が身に沁みるようになってきました。「歯と膝は大切に！」テレビで誰かが言っていましたが、それも正解だとしみじみ思う日が来るのでしょうか。 みちこ



しあわせます

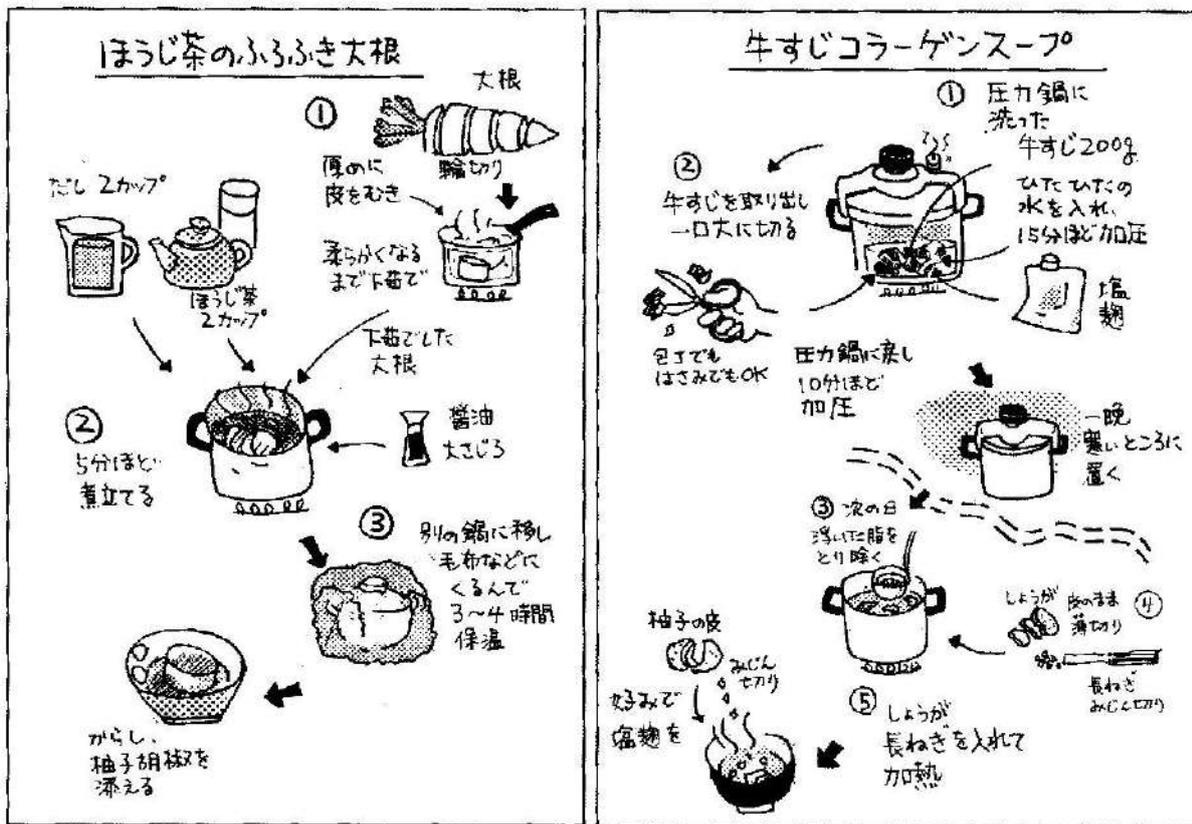


<http://siawasemasu.com> ☎086-252-6023

体を温め、潤いで満たす食養生

食事や睡眠、呼吸など生活全般を規則正しくし、健康を保つことを養生と言います。食べ物は単にエネルギーの源となるだけではなく、体を冷やしたり温めたり、あるいは乾かしたり潤したりといったように、それぞれが異なる働きを持ち、体のバランスを整えてくれています。これが食養生です。食養生と言っても、薬膳や特別な食材を摂る必要はありません。

体の冷えに悩む女性に普段何を食べているのか尋ねてみた所、毎日ヨーグルトを食べているとの事でした。カツウムが豊富で低カロリーなヨーグルトは人気がありますが、ヨーグルトは体を冷やす性質を持っているため、冬に摂ると余計に体を冷やしてしまいます。食養生の観点から体を温め、潤す食べ物を積極的に摂ってほしいと思います。



食養生の効果をより高めるために、毎日の食事を決まった時間にするようにしましょう。毎日バラバラだと体のリズムが整わず、いくら食べ物に気を遣っても養生に繋がりません。食養生は食べ物と食べ方の両方を整えることを意識してください。忙しい中でもぜひ養生を実践し、本当に楽しい人生を生き切る糧としていただけたら嬉しいです。(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/