



「10年ぶりの大寒波」ということで、薄っすら雪が積もった1月。津山市の積雪が全国ニュースで流れるほど県北は大変そうでしたが、この辺りは何の心配も無く、本当に有難いですね。ただ、めちゃくちゃ寒い！！エアコンのタイマーも駆使し、最大の電力で暖めても朝早く来られる方には寒い思いをさせているかもしれません。心だけでも温まってください！

さてさて、そんな大寒波の中、先生は奈良県飛鳥村で開催された「石舞台100」に参加してきました。1周35kmの山のコースを3周する大会です。昼間の1周目の雪山は遊ぶ感覚で楽しかったそうですが、夜間は寒さで凍えたそうです。当たり前だ！

ということで、時間制限にも間に合わなかったこともあり、2周でリタイヤとなりました。ビックリなのは途中水が無くなって、雪を食べて水分補給をしたということ。雪で凍った山道で急な下り坂では、転げたら木にぶつかるまで滑って止まらなかったということ。3周目まで行ってたら無事に帰ってこれなかったかもしれませんね！

そして1番ビックリなのが、こういった話を本人から直接ではなく、先生のSNSでその他大勢の方達と同じタイミングで知ったこと！せめて私に話してから発信してよ～。連絡不足は食事問題にも影響あり、「帰るね」のLINEを受けて温かい蕎麦を用意していたのに、岡山駅でラーメンを食べてきたので無駄になりました。駅から家までたったの数分！めちゃくちゃ酔っ払うし、さっきまで「帰ってきた！良かったー！」と思っていたのに、腹しか立ちません。毎回同じエピソードになりますが、きっとずっとこんな感じなんでしょうねえ。



神主の仕事もちゃんとやっています。先月は地鎮祭がありました。すごく近所だったので、初めて見学に行ってみました。小さいお子さんが2人いたので、とても賑やかで和やかな雰囲気。ただ、じっと立って見ていたら寒さで足の指の感覚が無くなってきました。先生はあんな薄着に足袋でも大丈夫そう。ああ！ここで雪山を走れる体が役に立っているんですね！なるほどなるほど。全てが修行で色々なことに繋がっているんですね！こう言って自分を納得させ、先生への理解を深めたいと思います。 みちこ。

## しあわせます



# 花粉症に悩んでいたなら「鼻トレ」！

鼻の役割は大きく分けて二つあります。一つは呼吸。外気を体に取り込み、体内で空気を浄化・加湿・加温してくれる精巧な空気清浄機です。

もう一つは嗅覚。匂いを嗅ぐことです。嗅覚は脳神経の一つです。12対ある脳神経のうちで左右交差していない唯一の脳神経で、脳と直接繋がっています。脳と繋がっているから、鼻に空気を通さないと、頭の働きはすぐに鈍くなってしまいます。鼻が詰まると頭の回転が鈍くなるのはそのためなのです。

今年は早くも花粉症の症状に悩まされている方がいます。今回紹介する鼻トレは、現代ヨガの主流であるハタヨガの伝統的な呼吸法の一つ。この呼吸法は、吸うときは右鼻孔だけ、吐くときは左鼻孔だけを使って行う一方通行の呼吸法。体を温めて消化機能や免疫力を高めるので、花粉症や鼻づまり、鼻炎など鼻のトラブルに有効的です。

1 左右の坐骨を床や座面につ  
け、背筋はまっすぐ伸ばし  
て座る。右手の親指を右小鼻に、  
人差し指と中指を眉間に、薬指を  
左小鼻に当てて閉じる。



3 吐き切ったらすぐに右鼻孔  
から息を吸う。吸い切った  
ら右鼻孔を閉じ、息を止めて（クン  
バカ）のどと肛門を締める。



2 親指をゆるめて右鼻孔か  
ら息を吐く。



4 苦しくなる手前で、のどと  
肛門をゆるめ、薬指もゆる  
めて左鼻孔からゆっくりと息を  
吐く。



5 3と4を10回繰り返す。