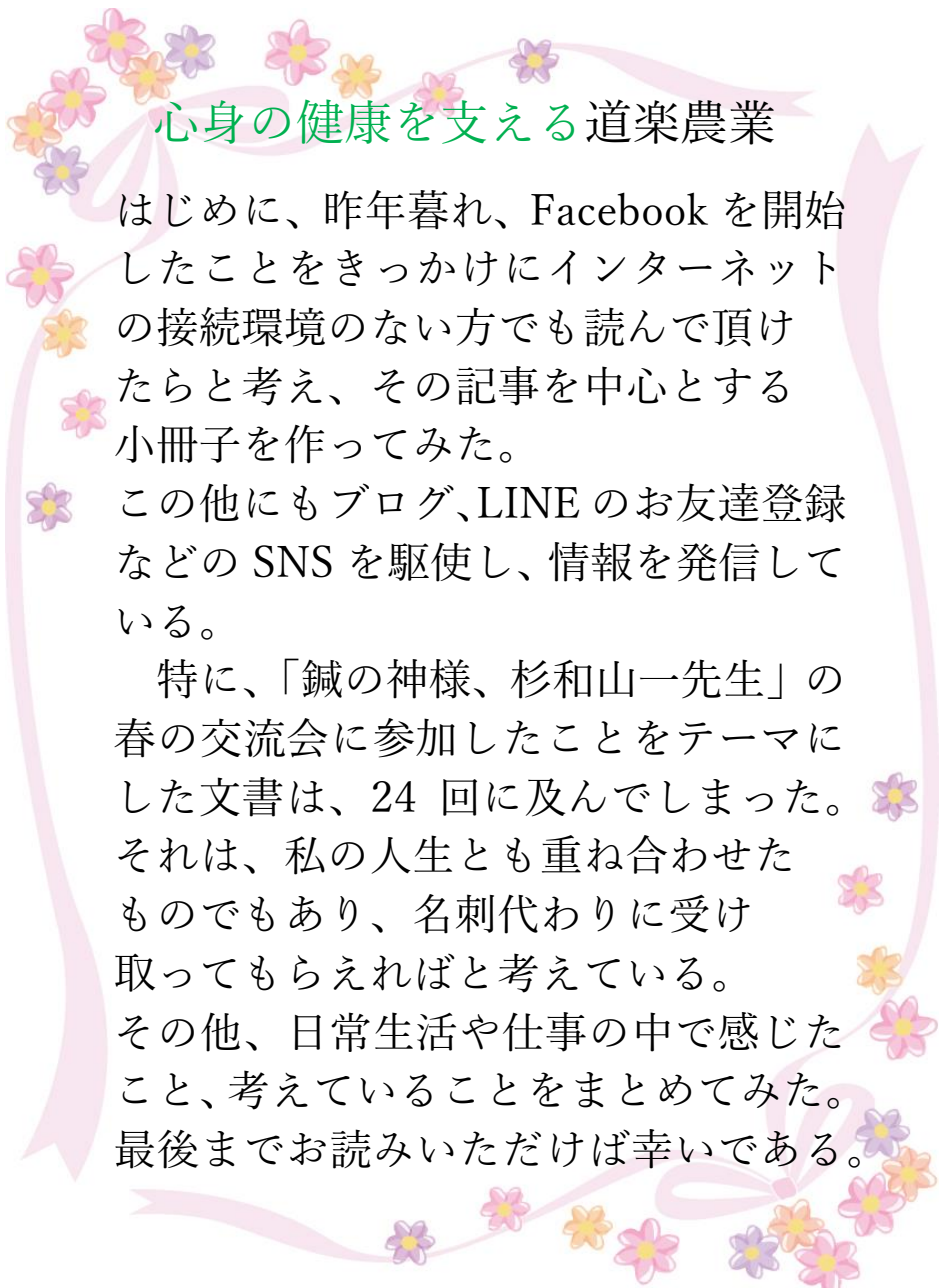




心身の健康を支える道楽農業

はじめに、昨年暮れ、Facebook を開始したことをきっかけにインターネットの接続環境のない方でも読んで頂けたらと考え、その記事を中心とする小冊子を作ってみた。

この他にもブログ、LINE のお友達登録などの SNS を駆使し、情報を発信している。

特に、「鍼の神様、杉和山一先生」の春の交流会に参加したことをテーマにした文書は、24 回に及んでしまった。それは、私の人生とも重ね合わせたものでもあり、名刺代わりに受け取ってもらえればと考えている。

その他、日常生活や仕事の中で感じたこと、考えていることをまとめてみた。最後までお読みいただければ幸いである。

鍼の神様、春の交流会に参加して

鍼の神様とは、江戸時代盲目の鍼の名人
「杉山和一」先生のことである。

その功績をたたえて彼の遺徳顕彰会が公益
財団法人になっている。

毎年正月にこの財団主催による春の交流会
という神事行事が行われる。

その席に全鍼師会を代表して参加させて
もらった。

本所一ツ目とあるがこの由縁を書いて
みよう。



徳川 5 代将軍綱吉の鬱病を治した杉山先生は、「何か褒美をしんぜよう」と言われ、「何もいないが、1 つ目が欲しい」と答えたのに対し、一ツ目という土地に杉山先生が信仰していた弁天様をまつり、杉山流鍼治導引稽古所を開いてくれたと伝えられている。

杉山和一先生（以下、杉山先生と略す）は、1610 年伊勢の国（現在の三重県）に生まれる。

1694 年 84 歳で当時とすればかなりの長寿を全うされた。

5 月 18 日の命日に因み、各地で杉山祭を開催しているという。

私の人生と、重ね合わせこれから連載シリーズになるが、お付き合いいただきたい。

ここから先は、杉山和一遺徳顕彰会発行による「杉山和一、目の見えない人たちを救った偉人」を参考に書き進める。

杉山先生は、武士の子として生まれ、将来を嘱望されていたが、10 歳の時「天然痘」という流行病に冒され、全盲になってしまった。

裕福な家庭だったので、1 人くらいは養えないことはなかったが、何の目的もなく生きていくことだけは避けさせたいとの両親の意向で、「甘やかせては社会に適応できない」と、18 歳まで家庭で厳しい自立訓練を受けた。

私は、杉山先生のような裕福な家庭ではなく、Waterdrinkfarmer「水飲み百姓」の家であったが、当時町役場に勤務していた父の友人の強い勧めで、1960 年茨盲に入学。わずか右目のみ 0.01 にも満たない視力で親元を離れたが、本人より親の辛さは言葉では語り尽くせぬものがあったと思う。

その頃の思い出を書こう。
小学 2 年生になった冬。

盲学校から親元に「息子の首の骨が折れたのですぐに迎えに来て欲しい。

という手紙がきた。

急いで出向いたが、2 時間半のバスの旅はどんな気持ちだったのか・・・

現地に着くと、息子は首から腕をつっていた。

「手首の骨を折った」と書かれた文章を手の部分を読み飛ばして、首の骨を折ってしまったと勘違い、駆けつけた。

その母も 1988 年に亡くなり、今年 33 回忌を迎える。

コロナ渦、法事もしてあげられないが、このように立派に育ててくれた母、俗名仲澤すい、戒名：翠峰慈苑清大姉に合掌して頂ければ幸いに思う。

12 歳まで 15 cm離れた指の数を数えられる程度の視力を持つ私が、一夜で全盲になってしまった。

歩行のために足を前に一步出すのも怖く、
歯ブラシに目を近づければ歯磨き粉を
付けられたのに、それもできない。
絶望のどん底から立ち上がったのは、
なんなのか記憶が定かでない。

18歳で、山瀬琢一先生の元で鍼治療の基礎
から勉強をしたが、師匠から認められる
腕前にはならず、あとから入った後輩に
抜かれてしまった。

点字もないその頃、記憶力だけが頼り。
水戸黄門の挿入歌にあるように、

「あとからきたのに追い越され、泣くのが
嫌ならさあ歩け」の心境だったと思う。

その結果、5年で破門。「神様に頼るしか
ない」と当時、盲人の守護神として崇めら
れていた江ノ島の弁天様にお願いに行こう
と決心した。



鍼灸の臨床を目指すと、誰でもスランプに入ってしまう。

杉山先生は、最初から躓いてしまったが私は、独立開業して1年くらい経ったとき、自分の施術に迷うようになってしまった。

当然、臨床成績も上がらない。

身体的には、「お腹はすくが食べられない」という状態になってしまった。

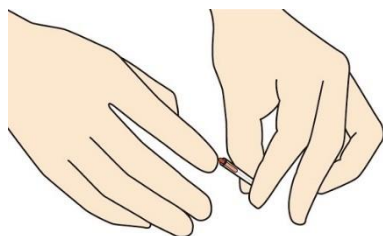
これは、霊枢経脈篇、仁の是動病。

「飢えて食を欲せず」のあらわれ。

左「太谿たいけい」というツボに1mm程度の補法の鍼を行ったところ、即座に前記症状が改善した。

二千数百年前に書かれた古典の素晴らしさを知った1症例である。

これに自身を付けた私は、また鍼灸の勉強を再開した次第である。



さて、当時の視覚障害者による単独歩行。
白い杖を頼りに、江戸から江ノ島までは 50
キロ程度東海道をひたすら南に歩いたが、
手を貸してくれる者もいれば、邪険に扱い
邪魔者扱いされることもあった。

師匠からの餞別はあったが、将来を考え
安宿に泊まったり、お寺に泊めてもらっ
たりの旅であった。

朝履いたわらじが夜にはボロボロになり、
石につまずいて怪我をしたりの旅で、やっ
との思いで 6 日間かけて江ノ島に着いた。

現在の視覚障害者単独歩行について触れて
おく。

江戸時代と違い社会福祉制度が整っており
「同行援護制度」といって、スタッフが視
覚障害者の歩行を支援してくれている。

遠出の時でも駅から駅への両車間のバトン
タッチ的な誘導をしてもらえる。

そんな制度がなかった 1980 年代、私は鍼
の勉強のため東京に月 2 回通っていた。

当然 1 人で通っていたが、秋葉原で 2 回、
錦糸町 1 回のそれぞれの駅ホームから転落
してしまった。

駅ホームから転落した視覚障害者の事を
書きたいと思う。

1. 寝不足のまま出掛け、身体コンディ
ションが悪く、歩行時の集中力が無い
せいか気がつくとも駅のホームに
落ちていた。
2. 駅のホームは平行に並んでいると
いう固定観念があり、T 字型に配置
されているホームに落ちてしまった。
3. 電車が走るホームは意外と高く、
落ちたとき私の肩の辺りまであった
ことに驚いた。
4. 最近は、ホームに手すりが設置され、
電車が止まったとき乗降口だけが開
くしかけになっている駅が少しずつ
できたので、これを普及してほしい。
5. 白い杖を持った視覚障害者を駅など
で見かけたら、勇気を出して声をかけ
てもらえたら嬉しい。

6. 国にデジタル庁ができたことを
きっかけに AI を使った「視覚障害者
安全歩行器」を開発してもらえない
かと思う。



頭に浮かんだことを書いてみたが、結論
から言えば視覚障害者の単独歩行は、
かなり危険なため、なるべく同行して
いただける人を探すのが望ましいという
のが私の結論である。

江戸から 6 日間かけて江ノ島の弁天様に
着いた杉山先生だが、着ているものは
ボロボロ、しかも風呂にもろくに入らず、
体は臭い。

急な階段を上がり、神の望での断食修行を試みたが、みすぼらしい姿を見た修行僧から追い出されてしまった。

しかし、「捨てる神あれば拾う神あり」の例え通り、下之坊のちょうじゅいんという女神様に救われ、洞窟にこもり断食修行を許された。

最初の2日は、雑念に悩み、その後の2日は空腹との戦い・・・

残り2日は、生死の苦しみ、最後1日で全ての迷いや苦しみから解き放たれた心境になった。

7日間の断食修行を終えても上手に鍼を刺す手がかりが得られず、8日目白い杖を頼りに極端な栄養失調状態で洞窟から出た。フラフラした足取りで歩いていると、石につまずいてしまった。

転んだ衝撃はこれまでの疲れも重なり、
悲しい気持ちになったがあまりの痛さに
ふと足を触ると枯れ葉にくるまった松葉が
刺さっていた。これを手がかりに現在の
鍼管（しんかん）を開発したと言われて
いる。



ここで、私の鍼の修行 2 回目のスランプに
ついて触れておく。

独立開業して 10 年くらい過ぎたとき、
これまで勉強した内容ではどうにもならな
いたくさんの症状に出会った。
治療法が見つからなければ治せない。
経済的にも困窮する。

本が買えないので、図書館から鍼灸より逃げるような気持ちで「傷寒論」という漢方薬の本を読む時期があった。

その頃出会ったのが小倉重成著

「傷寒論による漢方と鍼灸の統合診療」という本。

そこからヒントを得て、当院仮称の腰部 8 点の灸頭鍼を開発した。

以下、YouTube 参照

腰部 8 点灸頭鍼

①<https://youtu.be/gROjeUESOnc>

腰部 8 点灸頭鍼

②<https://youtu.be/zIrP6kHgP54>

腰部 8 点灸頭鍼

③<https://youtu.be/j1r7De3jtQ4>

この施術法により、私の鍼灸臨床はかなりレベルアップできた。



江戸時代の視覚障害者は、鍼灸マッサージ
の他、音楽、金融業に就いていた。
今回、春の交流会でも視覚障害琴演奏者、
澤村祐司氏においでいただいた。
始めて聞く琴の生演奏。
演者の語りと共にさわやかな印象があった。

有名な琴作曲演奏者としては、正月の
「春の海」という琴、尺八の合奏曲で
知られる宮城道雄氏がいる。



その他、視覚障害者の楽器としては、ビワ
があるし、茨城の誇る津軽三味線演奏者、
進藤正太郎氏も現在の音楽家として紹介
しておきたい。

現在では、バイオリン、ピアノ奏者として和波 孝禧氏、梯 剛之氏、辻井伸行氏など視覚障害者もいるし、演歌なら竜 鉄也氏、ポップスなら長谷川きよし氏という歌手が登場したことは記憶に残っていると思う。この他、視覚障害者には語学が適していると言われ、弁護士や裁判官といった法律関係、教育、外国語関係。

それに、耳を使う仕事としてピアノの調律師や、電話交換手として活躍された方もおられる。

これからの ICT 時代を迎え、この方面で力を発揮している方もいる。

それぞれの得意分野を生かし、視覚障害者が社会で活躍されることを切望する。

弁天様から鍼管による痛くない、しかも正確にツボに刺すヒントを得て、弁天様が一生の信仰の対象になった。

更なる勉強を目指し、京都に向かった。

江戸から江ノ島までの道中同様、至難を
しいられたことは原本に譲る。

京都の鍼の名人、入江豊明先生と出会った
とき、脈を診てもらうと命が尽きる寸前
であった。

1 人の師匠一筋で成功する視覚障害鍼灸マ
ッサージもおられるが、私は2人の先生に
師事した。

1人目は、戦争で視力・聴力を失った福島
弘道先生。そこで4年修行した粕谷先生
という視覚障害者の教えをいただいた。

この先生との出会いで、以前紹介した
「傷寒論」という漢方論と出会いスランプ
を脱出したことがある。

私のモットーとして「健全性の自立と志
わずかなヒントから大きな回答を出す努力
をする」ということを心がけている。

杉山先生も、やませたくいち、いりえ
とよあき両先生など、その後も京都の何人
かの先生に教えを請い、一人前になるまで
には 40 歳になっていた。

現在、鍼灸マッサージ師の卒後対策として
教員養成は大学院や付属の教員養成科に入
学し、研究や教育の道に進むのが 1 つの方
法。

町の施術所や、医療機関に就職し給料を
もらいながら鍼灸マッサージ師の実力と
人格を身につけるやり方が考えられる。
ちなみに、私の施術所では 4 年勤務で 1 人
前の施術者として認めるようにしている。

40 歳過ぎの杉山先生は、江戸に戻り江戸城
近くの麴町、現在の東京都千代田区に開業
した。

これまで積み重ねてきた学術を生かし、
鍼管に入れて鍼を刺す「管鍼術」を完成
させた。

今でこそ当たり前になっている管に入れて刺す「鍼術」ではあるが、それまでは直接太い鍼を刺されていたので技術の悪い施術者の治療を受けると、さぞかし痛かったものと思われる。

そんなわけで、杉山先生は近隣地域ばかりではなく、日本全国にその名前は広がった。

杉山先生、還暦を迎え総検校という立場になった。

当時の視覚障害者の身分制度階級は、下から座頭、別当、勾当、検校という地位に分けられた。

映画の座頭市も有名になったように忍者のいたこの時代。

勘の良い視覚障害者もいたようだ。総検校ということは全ての視覚障害者を束ねる地位にあった。

にもかかわらず、全国に鍼灸講習所を作り、視覚障害者の鍼灸マッサージ教育をされていた。

晩年の杉山先生は、5代将軍綱吉公の鬱病を治したばかりではなく、後身の指導、医学書の執筆に励んでいる。その励みになったのがせつという女性。

視覚障害者が活躍するためには、援助者が必要になる。

パソコンのない当時、特に執筆作業には大変な労力を必要としたものと思われる。

視覚障害者にとって、理解ある健常者は鏡のような存在だ。

私の場合は、平成24年30年連れ添った家内が病気のため亡くなってしまった。

視覚障害者にとって片腕をなくすダメージは大きく、四十九日の法事が終わるまで泣き明かしたが、不思議と吹っ切れた。

何も手につかなかったとき、同業先輩から「死んだ気になって頑張れ」という乱暴な励ましをいただいて、自分を取り戻した記憶がある。

以来、当院勤務スタッフなどに支えられ
充実した人生を送っている。
今後も 20 年続くか 30 年続くかわからない
人生。
世のため、人のため、今まで生きられた
恩返しをさせてもらおうと思う。

杉山先生は、1694 年元禄 7 年、84 歳で
大木が朽ちていくように旧暦 6 月 26 日、
眠るようにその最後をとげた。
杉山先生の一生の中で、特筆すべき出会いは
5 代将軍綱吉公であろう。
綱吉公は、「生類憐れみの令」で悪評と
なったが、視覚障害者にとっては杉山先生
の話を良く聞いてくれ、その後の目の不自
由な人たちにとって有利な社会を作って
くれた。

恩師からいただいた教訓の 1 つに「差別を
してはいけないが、区別はしなければならない」
というのがある、私も大切にしている。

それを地で行ったような人が元自民党幹事長二階俊博先生だ。

全盲の故、宇須章生【うず ふみお】の「鍼灸マッサージの受領委任払い」等のことをじっくり聞いていただき、厚労省の職員に伝え行政施策に反映してくれた。

それが前回本項で書いた杉山先生と綱吉公の現代版と思う。

私個人としても、杉山先生に少しでも見習い、視覚障害者の模範を示したい。

公人としては、全日本鍼灸マッサージ師会視覚障害委員長として社会に貢献することを誓い、24回にわたったこのシリーズを終わる。

【心身の健康を支える食と運動】

自慢話から始めよう。

まず、健康のバロメーターとしての体重など、体組成計の変化だが2021年の6月15日の測定値は

身長 165 cm、体重 70.5 kg、BMI25.9、体脂肪率 17、筋肉量 55.5、推定骨量 3、内臓脂肪 14.5、基礎代謝 1590、年齢 53 歳、耐水分立 64。

それが半年後の 12 月 9 日は、こういう結果になった。

体重 64.2 kg、BMI23.6、体脂肪率 17.2、筋肉量 50.4、推定骨量 2.8、内臓脂肪 13、基礎代謝 1430、年齢 54 歳、耐水分立 59.4

食事は、米飯を 3 分の 1 減らしたこと、季節に応じた旬の食品を食べること。

ちょっぴり楽しい晩酌のおつまみのことも書いてきた。

運動は、毎日ルームランナーで時速 5.8 km のスピードで 30 分のジョギング。
少し古いお話になるが、2 年前の 67 歳時かすみがうらマラソンで 5 km コースを 35 分 43 秒で完走したことを付記しておくし、また挑戦したいと企んでいる。



そして、猫の額ほどもない仲澤ミニミニ農園の無肥料・無農薬野菜の農作業。

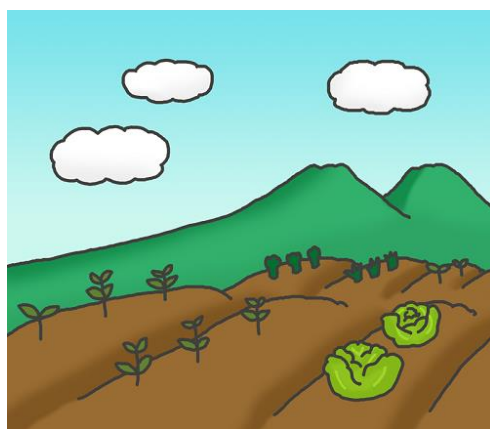
視覚障害暴走老人の生活と仕事ぶりに注目して欲しい。

過去 1 ヶ月位の習慣は、朝 7 : 20 頃から約 1 時間畑の耕し作業をやっている。

鉈より重い物を持たない手で、万能を握り土を掘り起こす仕事は、普段微妙な変化を触診に頼っている私にとっては辛いように思われるかもしれないが、逆に力仕事は爽快だ。

朝日を浴びることができれば、セロトニンという脳内ホルモンが出て、穏やかな気持ちになれる。

苦しんでいる患者さんに優しく向き合える。一方、この畑には肥料を与えていないし、農薬も使っていない実験農場だ。



多くの収穫を得たいために農薬を使うし、
そのことが害虫発生の原因の 1 つとされる。
これからの季節、枯れ葉を集めて、まず
人参・大根・小松菜の植えてある畑には
畝の間にばらまき、これが堆肥になる
はずだ。残り半分の畑を解説しよう。
この畑の隅にこのところ我が家の畑に
集まってきたスイセンの球根を植えてある。



あとは何も植えていないので、現在そこを
毎日耕している。そして、いずれここにも
枯れ葉を入れて堆肥を作ろうと思う。

作物収穫の後は、種まで取ろうという道楽農業だからできることだが、空き地があれば皆さんも試して欲しい。理由については、季節ごとに書きたいと思う。

時速 5.8 km、30 分のジョギングは苦痛のようにみえるが、そうでもない。それは、バッククラウンドミュージックにラテンのリズミカルな音楽が流れているためだ。

ラテン音楽と言えば、マンボ、ルンバ、オサノバ、ジルバ、タンゴ、チャチャチャなどのリズム。

これは、社交ダンスでおなじみ。そう、ダンス音楽ホールで踊っていることをイメージすればよい。

もう一つ、良い気持ちにさせてくれる素材がある。

それは、トランペットの音色だ。実は、若かりし頃、私は盲学校のブラスバンドでトランペットを吹いていた。

20数人のメンバーなので、トランペットのソロを演じさせてもらったこともある。その頃を思いだし、大勢のバンドで自分中心の演奏ができていることをイメージする。実にきもちがよい。頭の切り替えで辛いはずの運動も楽しくなる。



★視覚障害者と ICT★

全盲の私がパソコンを導入したのが約30年前。

モニターの文字を音声で表現してくれるソフトのおかげでインターネットは、キーボードでなんとか仲間の行列の後の方についていけた。

携帯電話が近く、いわゆるガラケーがなくなりスマートフォンになるらしい。

そこで、インターネットを含め、視覚障害者の多くが使用している iPhone の導入の流れになった。

これには、ボイスオーバーという音声ガイダンスがあり、電話の受け答えはなんとかできるようになったが、不器用な私はツルツルした画面から文字を見つけてタップすることができない。

現在チャレンジしていることは、市販のキーボードから iPhone に文字を打ち込む方法だ。

新型コロナウイルス感染症という問題が世の中に定着して3年目に入った。

暗い話題ばかりの中で、視覚障害者にとっては明るい方向が見えてきた。

それは、Zoomの登場だ。今回一方的に聞かせてもらうオンデマンド配信を含めると、30回以上になるZoom会議に参加した。

パソコンかスマホが使いこなせれば、音声レベルでは皆さんと同じ行動が取れる。

ただし、画像処理はまだまだ課題がいっぱいある。

会議や勉強会などでスライドに基づく説明には全くついていけない。

それよりも問題なのは、パソコンやスマホは使いこなせていない人たちや全く使えない視覚障害者の皆さんへの配慮だ。

「デジタル庁ができた。やる気のある視覚障害者を救って欲しい。」



視覚障害者にとって、プラスの面も書いておこう。

昨夜は岩手県、神奈川県と鍼灸マッサージに関する会議を行った。

自宅のパソコンに向かい、会議ができるのは労力の無駄が省けて楽ができる。

現地に単独歩行で行けば、危険が伴う。

慣れた家族についてきてもらえばよいが、二人手間がかかる。

私のような独り者の強い見方が同行援護サービスによる歩行支援だ。

昨年大阪に出掛けたときには、現地のヘルパーさんに大変よくしていただいた。

特にマッサージ領域の中で、身体が不自由なため治療所までの通院が困難な方に対し、医療保険による往療施術を提供していることをご存じだろうか？

目の見える施術者は、訪問先まで自家用車で出掛けることができる。

視覚障害者は、これができない。

そのため、前回大阪行きの際に紹介した
同行援護制度の拡大解釈で、訪問施術先ま
でヘルパーが送り届ける制度ができた。
これは、2020 年 10 月からのものだが十分
普及していないようだ。せっかく認められ
た権利。大事に育てていきたいと思う。
そのための情報交換としてのズーム
ミーティングを続けていきたいと思う。

★「1 円玉貼るだけ」ツボ刺激★

私も普段の鍼灸施術の中で主に診断法と
して 1 円のみならず、10 円玉をも含め使用
している。

今回、女性自身という週刊誌 3 月 1 日、8
日合併号に掲載されていたので、この方法
も私の体で試してみた。

私は、少し不眠症のところを持っていて、
眠れないときは本を読む絶対のチャンスと
とらえ、4 時間～5 時間の睡眠で満足してい
た。

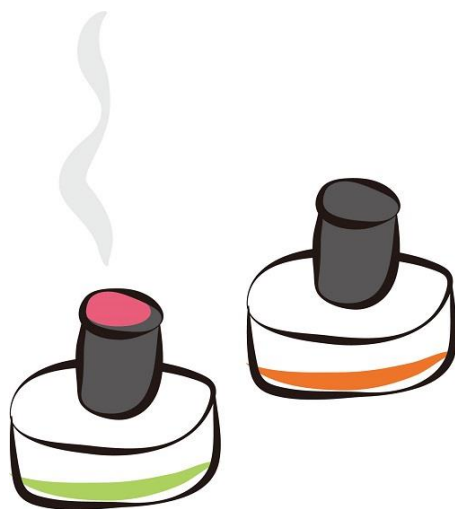
この週刊誌によると、私の症状は耳の裏
3 点に 1 円玉を貼ることになっている。
これを試したところ、少し睡眠時間が
増えたような印象が有り、軽度耳鳴りも
少し改善した。
関心のある方は同週刊誌をご購読いただき
たい。



風邪・花粉症予防に「大椎」だいついの温灸

杉花粉のこの時期、鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどでお困りの方、風邪をひきやすい、あるいは慢性風邪でお悩みの方、「大椎」だいついの温灸を試してみませんか？

体質に合わせて長生灸、緑色のライト、銀色のレギュラー、赤色のハードを選んでいただきますが、1回に同じ場所3壮を基準にお試し下さい。



「しんきゅうコンパス」という口コミサイトで院長の行う鍼灸施術の施術例の実績を紹介している。詳しくはHPをご覧ください。

人生100年時代。これまで紹介した健康法を守り、力まずに皆さんのために役立つ施術を貫くつもりだ。



鍼灸院・美容鍼サロン 口コミサイト

しんきゅうコンパス

<https://www.shing-compass.jp/>

点字を読み書きし、いらなくなった用紙を一般の古紙と一緒に処分場に出したところ、再利用できないと言われた。

インクのシミもない、こんな綺麗な紙が1回で寿命を終えるのはもったいない。

そこで、盲学校小学生の
工作で習った手芸を
思い出して作成した
のがこの鍋敷きだ。



正月の鏡餅を温め、柔らかくし、Iさんという患者さんから貰った。

さつまいもが残っていたので、これで餡を作りさつまいも大福でティータイム♪



30 cmほどの大きな鯛をいただいた😊

これを鯛飯と味噌汁で満喫♪つい食べ過ぎ・・・

百姓仕事でウエイトコントロールしよう



冬はなんと言っても、根野菜と、熱燗の日本酒。今回の手作りおつまみは、里芋、大根、人参、椎茸、インゲンの煮物他は、冷凍食品。赤いコップに日本酒を9割注いで、電子レンジで2分温めればちょうど良い熱燗のできあがり。



無肥料・無農薬の里芋を入手したので、
里芋サラダを作ってもらい、美味しかった
のでクックパッドより紹介する。

材料

里芋 300g、鮭フレーク 30g、刻みネギ 30g

マヨネーズ大さじ 1 と 1/2(約 18g)

砂糖小さじ 1(約 3g)、本だし小さじ 1/2(約 1g)

作り方

- 1.里芋は茹でてつぶす。
- 2.すべての材料をつぶした里芋に合わせてまぜる。

インターネット視覚障害専用図書館

「サピエ図書館」よりダウンロードした

週刊文春の

音訳データを

聞きながら、

飲む時間帯が

私の一時の幸せだ。



年末年始の休暇明けは、どうしても太ってしまう。昨年末、マックスで 63.5 kg まで落ちた体重が 2 週間あまりで 65 kg まで戻ってしまった。運動不足に加え、餅などカロリーの高い食品を食べたことが原因と思われる。そこで、ヘルシーで体に良いと思われる納豆巾着、焼きアジ、切り干し大根の 3 品。特に、納豆巾着は発酵食品で腸内環境を整えてくれる。嬉しいのは、納豆に使っている大豆が無肥料・無農薬である。



読まなくなった活字本や、点字古紙などをメルカリに出品している。

格安なので売れる。よって売上がたまる。

気づいたら 239 円分たまった。

そこで 61 ポイント足して、5 個入り 300 円の佐賀銘菓「丸ぼうろ」を注文した。

スタッフ全員に行き渡し、得した気分。

今度は点字古紙で工作した製品を出品しようと思う。

私の持病である、痛風に良いと言われることでさつまいもを沢山食べている。

今回は天ぷら。それに、おせち料理の残りの昆布巻きとシュウマイ。

お酒は、「無限醸道」という純米吟醸。

無肥料・無農薬の米で作った清酒。

720ml、3300 円。

体に良いお酒だ。

是非試飲して欲しい。



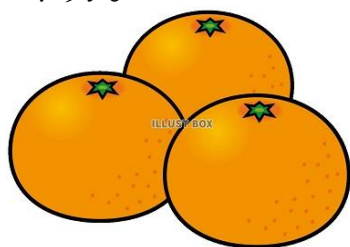
料亭でデザートのを「水菓子」と言い、
果物を出してくれる。お酒のあとの
サービスとしては嬉しい。

お医者さんによると、お酒で疲れた肝臓を
果物には癒やしてくれる作用があるという。
つまり、果物には水分・糖分・各種ビタミンが豊富に含まれている。これら全てが肝臓に良いそうだ。

この時期、お酒のあとのデザートには
ミカンを沢山食べるように心がけている。
ミカンには、骨を丈夫にする成分が含まれているとのこと。

統計的にミカン農家の人は、骨密度が高い
という。11月には、温州ミカン3個程度、
1月下旬になると夏ミカン系の大きな
ミカンになるので1個で十分。

ちなみに、私のタニタ
製体重計で測定した
骨密度は2.8%。
これを維持したい。



今の時期、安くて美味しいのがレンコン。
レンコンレシピをクックパッドで検索したら、以下の料理が見つかった。
皆さんも試して欲しい😊

○小松菜&れんこんのツンとわさびマヨ和え○

材料 (1人分)

小松菜 50 g

れんこん 15 g

★カロリーーフマヨネーズ 5 g

★練わさび 0.5 g

★濃口醤油 1 g

いりごま 0.3 g

作り方

1. 小松菜は3～4 cm幅に切り、熱湯でさっと茹でて水にさらし水分をしっかりと絞る。
2. れんこんは薄いいちょう切りにし、下茹でをする。
3. ★の調味料を合わせておく。
4. 小松菜とれんこんを合わせ、★の調味料で和える。
5. 4を皿に盛り、いりごまをふりかける。



発酵食品の代表、体に変よいことは知られている。

特に腸→脳の動きに貢献する。

毎日でも食べたいところだが、ご飯にかけるだけでは飽きてしまう。

私がこのところ1週間に1回は必ず取るようにしているものは、納豆巾着だ。

クックパッドよりレシピを紹介するので是非試して欲しい。

材料（4個分）

油揚げ2枚

ひきわり納豆1P(40-50g)

長葱(みじん切)1本

醤油小さじ1／2

作り方



1. 油揚げは半分に切り、袋状に広げ、さっと茹でて油抜きする。
2. ボウルに納豆・葱みじん・醤油を加えてよく混ぜ合わせる。
3. 巾着煮詰め、楊枝で留める。
4. トースター又はオーブンでほんのり焼き色が付くまで焼く。

和食の代表、納豆と典型的な洋酒、
ウイスキーが粉チーズを入れることにより
非常に美味しくなることを料理検索サイト
で見つけたので紹介する。

昨夜は、ズーム会議を 19 時から 21 時まで
行った。40 人あまりの勇姿のご協力を
得られ、些か頭脳がくたびれた。

そこで、これから紹介する納豆焼き
おつまみとウイスキーをいただいたら、
23 時から 4 時まで爆睡。すっきりした頭で
目覚められた。

材料 【2 人分】

納豆[たれ付き]：2 パック(90g)

細ねぎ(刻み)：大さじ 1

納豆のたれ：2 袋、片栗粉：大さじ 1

粉チーズ：大さじ 1、サラダ油：大さじ 2

1. ボウルに納豆、細ねぎ、納豆のたれ、片栗粉、
粉チーズを入れて混ぜる。

2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、たねを
スプーンですくってゆっくりフライパンに
落として、裏返ししながら両面に焼き色がつくまで
中火で焼く。

種まきの時期を間違えた人参は、今冬の寒さに負けて枯れてしまったようだ。
小松菜はどうにか少し食べられた。
大根も寒い冬と堆肥不足の硬い土にもめげず頑張ってこのような小さな根っこを残してくれた。
これからどれだけ成長してくれるのか？
無肥料・無農薬畑、頑張れ！

★畑の準備★

春になった。そろそろ猫の額ほどもない畑の準備をしたい。視覚障害者が畑の畝をまっすぐ作るには塀という基準がいる。そのために、塀よりも土が集まってしまう。それを真ん中に寄せるようにしているところだ。まっすぐな畝ができれば公開する(^_^)



2月27日（日）晴れ、気温18度。絶好の百姓日和の中、春種を蒔くために畝作りをした。

13:30 から 16 時まで、ブロック塀と真ん中に立ててもらった棒を頼りに体重 1 kg 減。若干の筋肉痛は残るが体調は絶好調。3 月の種まきが楽しみ♪



冬の間は寒さの為、土が固まってしまった。この土に空気を入れてどこまで柔らかくできるかが春まき野菜の出来映えにかかってくる。

土を掘り起こすと、自然の臭いがする。
ジャガイモの芽がどこまで大きくなるか、
その時が植え時。それまで何回掘り起こし
作業ができるか？体力勝負だ。

2つの種類の信頼がおける自然種の
ジャガイモの芽だし作業を行っていたら、
苗までできてしまった。2つしかないので、
今年は種取り専用の鉢植えにしよう。
無肥料・無農薬に加え、種までこだわるの
か？その理由は野口勲著「タネが危ない」
という著書を読んでいただきたい。
昨年採取したキュウリ、枝豆の芽だし作業
に入った。雑草と紛れながら、植物の生長
の季節を迎えた。





おわりに、私の生活と仕事の様子の一部を見ていただいた。

私の体調管理で、今日指しているのはあと5 kgの体重減。私の仕事では、訪問リハビリマッサージ、鍼灸である。

院まで施術に通うことが困難な方向に向けたサービスだが、是非ご利用頂きたく色々な手段を通じてお伝えしているところだ。

末永く鹿行はり灸マッサージ療院の施術をお願いし、末文とさせてもらう。

