



花いっぱい腹いっぱい運動 NO. 2

春成夏長、秋収冬蔵と言われる植物のリズムがある。

春夏は、植物の成長するものが多く、話題に事欠かない。

そこで、我が畑の様子を紹介させてもらう。

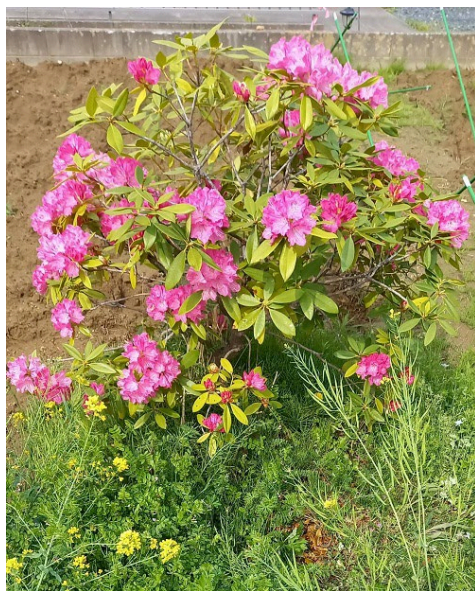
それに、日常生活で感じていること、考えていることを公開させてもらう。

今回は、それに加え巻末にカレンダーを付録として加えた小冊子を作成した。ぜひ、ご覧いただきたい。



シャクヤクの花

年度初め、忙しい中、猫の額ほどもない
庭園の名残のシャクヤクの花が真っ盛り。
これは、庭園を畑に変えるとき、50 年来の
友人が視覚障害者の私が方向を定める目印
にと、残してくれたシャクヤクの木だ。
毎年この時期になると、大輪の花をつけて
くれる。
夏野菜の前、美のおすそ分けをもらって
ほしい。



腹いっぱい、花いっぱい、運動

豊富な食べ物で、体の豊かさ、たくさんの花で心の豊かさを求めたいとこのコーナーを企画した。今年初のレタス。

自家採取のレタスが葉を付けてくれた。

畑に植える前につまみ食い。

自然たっぷりの味わいは、調味料を付けずに食べたが美味しかった。

キュウリの苗を購入したときにおまけの品物。おまけの方を先穫りしてしまった。

キュウリの苗はご覧の通り。

この先が楽しみ。

キュウリの苗の生長を楽しみにしていたところ、ご覧のように葉が虫に食われてしまった。約 50 本の苗からキュウリがどれだけ取れるか？



ミニトマトのタネを購入したときにもらった名前のわからない花の種からも、すこしずつ芽が出てきた。

今のところ、花いっぱいが優勢なようだ。



現在、腹一杯食べているのがレタス。

キュウリの苗を購入したときおまけについてきたのがレタス。

5種類の品種が混じり合ったもので、インターネットで調べたら菊科に属し、次の5種類の品種だ。

グリーンカール、サラダ菜、フリルレタス、ブーケレタス、サニーレタス。

種まきポットからあふれるような葉が出た。食べてみると実に美味しく、ドレッシングなどをかけないほうが葉そのものの香りを楽しめる。





今日の雨を見込み、畑に植えてみた。
しかし、低い気温までは想定外。
天気予報では、5 日後に晴れるということだ。「それまで耐えてくれ」と祈る日々だ。
我が家の猫の額ほどもない畑。現在 5 種類のレタスを毎日のように美味しくいただけている。
今後大きくなりそうなのが、キュウリ、ナス、オクラ、ミニトマト、里芋、シソ、よもぎ、小松菜。

それに、芽だし用ポットにはインゲン、マリーゴールド、枝豆、そしていくつか種類のわからない花の種が眠っている。

これからそれらの植物の成長土合や特徴など紹介する。

マリーゴールドが芽を出してくれた。この花は美しいばかりではなく、土壌の害虫駆除に一役買ってくれる。

シソの木の近くに植えると葉がほとんど虫に食われない。患者さんで、農業高校の元先生に聞いたところ、根切り虫など色々な害虫を退治してくれると言っていた。

日当たりの良い場所があれば是非お試しただきたい。今年は猫の額ほどもない畑ではあるが、隅々にマリーゴールドを植えようと思う。



ルイボスティーの飲み過ぎ・予防・効果

私は、毎日晚酌に日本酒 1 合程度及びそれに匹敵するウイスキーやら焼酎を飲んでいる。

飲み過ぎ予防にマグカップ
1 杯のルイボスティーを作り、
覚まして飲んでいる。



お酒は少量で満足。

その結果、思いがけない健康効果をあげられた。

私は、昨年来痛風と高血圧になり、医師の処方のもと、内服薬を毎日服用していた。ところが、このルイボスティーを始めたところ血圧が下がった。

私の基準の中で、最高血圧
140mmhg 以上を高血圧と
している。



内服薬を服用する日が

週 2 日程度になり、体も極めて快調だ。

二日酔い予防、そして水分、果物、糖分を取ることをお勧めした記憶がある。

毎日健康にお酒を飲み続ける為のヒントにしてほしい。

ここ数日の暑さで、形は不揃いだがキュウリが10本実ってくれた。ミニトマトも花をつけ、もうじき食べられそうだ。

夏野菜が実りのシーズン。

天の運、地の理、人の輪に感謝の原稿を掲載できる日が多くなる。報恩の印として、皆様にできた野菜のおすそ分けができれば幸いだ。



キュウリの種を買ったとき、おまけとしてついてきた、5種類のレタスの種が葉を付け、食べ始まって2週間になろうとしている。

メニュー選びも限界を迎え、メンチカツの中にキャベツ代わりのレタスを使ったが、レシピを紹介する。

ゴボウとレタスのメンチカツ

材料 (5～6 人分)

ゴボウ 1/4

レタス 100g

タマネギ 1/2

豚挽き肉 500g

*卵〔フライ用〕 1 個

*小麦粉〔フライ用〕 適量

*パン粉〔フライ用〕 適量



作り方

①ゴボウは酢水に浸けてあく抜きして大きめのみじん切りにする。レタスは千切りにする。タマネギもみじん切りにする。

②材料を全部ボールに入れてよく混ぜる

③タネを小判型にして、小麦粉→卵→パン粉の順番に付ける。180 度の油で両面キツネ色になるまで揚げて完成です。

自然の恵みに感謝。私の家の裏にある、畑にはレタスが植えてある。



植物を種から育てる効用は、キュウリとレタスだけでなく、今花が咲き、実をつけようとしているミニトマトにもその恩恵があった。

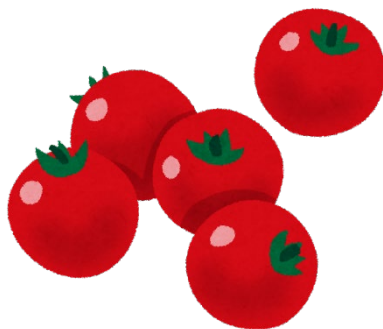
やはり、おまけにもらったコスモスの種から苗ができ、秋には綺麗な花をつけてくれるものと思う。

私は、11 歳まで 0.01 というわずかな視力があり、色と形を説明してもらえればイメージがつかめる。

花いっぱいのは生活は、心とむものと思う。

自然の恵に感謝すると共に、報恩の形としてコスモスの苗を差し上げる。

ミニトマトももう少しでおすそ分けができるものと思う。



鍼の神様、杉山先生を偲ぶ会に参加して
毎年5月第3日曜日は、5月18日の命日杉
山和一先生を偲ぶ会が同遺徳顕彰会で行わ
れる。

私も招待を受け、挨拶させてもらった。
世界を見ても、視覚障害者に鍼灸施術が認
められているのは日本のみ。

400年前、点字も音訳データもない時代に
鍼灸床、研究、教育まで成し遂げた
杉山先生に改めて感謝の気持ちを抱くと共
に後生に伝統を残せるよう励みたいと思う。



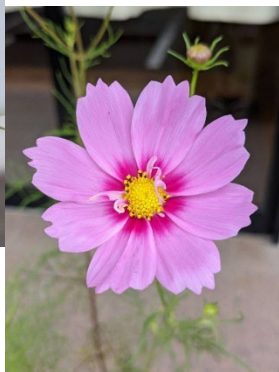
キュウリは、10本収穫後成長が止まり実を付けるのは終わってしまったようだ。

レタスは、いまだにたくさん収穫できているし、当院スタッフや患者さんにも食べてもらった。堆肥のみで化学肥料を与えない、我が実験農場の成績は、100点評価で70点というところだ。

早々とコスモスの花が咲きかけている。

私の住む茨城県鹿嶋市は、豪雨こそないが不順な天候の中、我が実験農場の他の食物も順調に育っている。

自然の恵みに感謝。



連休の 2 日間、全盲の私が雑草を取り残してしまったのがご覧の写真だ。



鉈より重い物を持たない私が、カマを持って土にまみれるのは、決して楽な作業ではない。

しかし、年を追うごとに土が柔らかくなり草の臭いは何か満たされる感じがあり、終わった後のシャワーは爽快だ。

枯れ草は、これから実を付けるカボチャの布団として土の間のクッションにしようと思う。残りは、土に混ぜて堆肥になる。

そんな土地をいただいた事に感謝し、自然農法における「地の利」と考えている。
一方、天の運だが、猛暑がなければ米はできない。

雨が欲しいからとて、雨乞いをしたり晴れて欲しいからてるてる坊主を軒先につるすのではなく、**普段から自然の恵みに感謝したい。**

個人的の印象で恐縮だが、私の母親の命日は、経営の神様松下 幸之助王と同じ、平成元年4月27日。

その日以来、私にとって晴れて欲しい日はかなりの高い確率で天候に恵まれる。

この思想を普及啓発していただければ大きな人の輪ができあがる。

健全性の追求と樹立のため、ご協力をお願いしたい。



反戦運動に思うこと

7月21日は、身内仲澤博氏の命日。

現在のミャンマーで戦病死したという。

私の生まれる8年前の出来事だが、他人事とは片付けられず、毎年お墓参りをしている。

このお墓には、当時の仲間達も一緒に祀られている。彼らには、家族はもちろん恋人もいたはずだ。それらの縁が無残にも引き裂かれる事の辛さは言葉では言い尽くせないものがあるだろう。

現在、ロシアとウクライナでは、毎日多くの戦争犠牲者が存在すると聞く。

1日も早い停戦を祈ることしかできない私だ。



早咲きのコスモスをご覧頂きながら、健全な土について解説する。

第1次世界大戦中、ドイツにおいて食糧不足に陥り、その増産体制を取らなくなった。

そこで、空気中より窒素分を取ることを発見し、色々な化学肥料が登場した。

しかし、これは一時的な効果であり、

土そのものが持っている力は落ち、逆に害虫が増え農薬により駆除しなければならなくなった。

この農薬の健康被害は週刊誌の話題になっている。肥料や農薬の値段が上がり、農業経営を圧迫していると聞く。

一方、枯れ葉や枯れ草を堆肥にする自然農法だが、私が始めて6年くらいになる。

出来映えは100点評価の70点程度。



自然尊重、自然順応を主張する東洋医学臨床家として金肥、人肥を使わない自然農法を貫く所存である。

美味しく、無害なミニトマトを食べていただける日を楽しみにして欲しい。

キュウリは、50本植えた中で実を付けたのが16本のみで終わった。自学自習、素人農業この教訓を生かし、来年もチャレンジしようと思う。

ミニトマトがそろそろ食べられそうな雰囲気。木に近づくと青臭い強い臭いがする。この強烈な臭いで、今年はシソの葉につく虫を追い出していると思われるが、小松菜は美味しいらしく、虫がつく。

自然の不思議に驚かされた。



点字古紙の有効活用

こんなきれいな紙をゴミにするのはもったいない」と常に考え、封筒・小物入れ・鍋敷き・コースターなどを作ってはきたが、やはりたまってしまう。そんな中、朗報が入った。

視覚障害者の授産施設で大量に使ってくれるとのこと。

処分に困った読み終えた点字毎日をお持ちの方は次の宛先に点字用郵便で送って欲しい。

「〒169-0075

東京都新宿区高田馬場 1-9-23

東京都盲人福祉協会 事務所 パイオニア」



奇跡のミニトマト

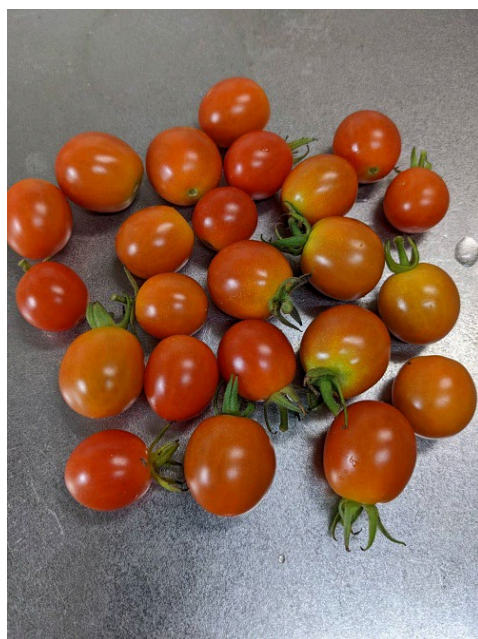


腹一杯とはいかないが、ミニトマト 16 個を
8 人の患者さんに食べてもらった。

いまどき肥料も農薬も使わずに収穫できる
のは奇跡的な出来事と思い、「奇跡のミニト
マト」というフレーズでお配りした。

8 人とも経過の思わしくない患者さんだっ
たので、何か身体的、心理的奇跡が起こる
かと期待したが、それはなかった。

しかし、美味しいという言葉が聞かれたの
が大変嬉しかった。



オクラと同様、種取り野菜栽培に成功しているのが枝豆。ご覧の枝豆を放置しておくと大豆になり、種を植えると枝豆になる。



4年間この繰り返しをやっているが、土との相性が良いのか、虫も食わずに美味しく食べられる。
昨夜は、常陸野地ビールのおつまみに枝豆をいただいた。
オクラと共に種取り栽培の楽しめる野菜だ。

今年の夏野菜の奇跡は、まずレタスが思いがけない豊作であったことが印象に残った。いつも通りに、ミニトマトはある程度食べられたし、種を植えずに自然に発生するシソもどうにかシソ巻きおにぎりを少し作れる程度まで葉を付けてくれた。

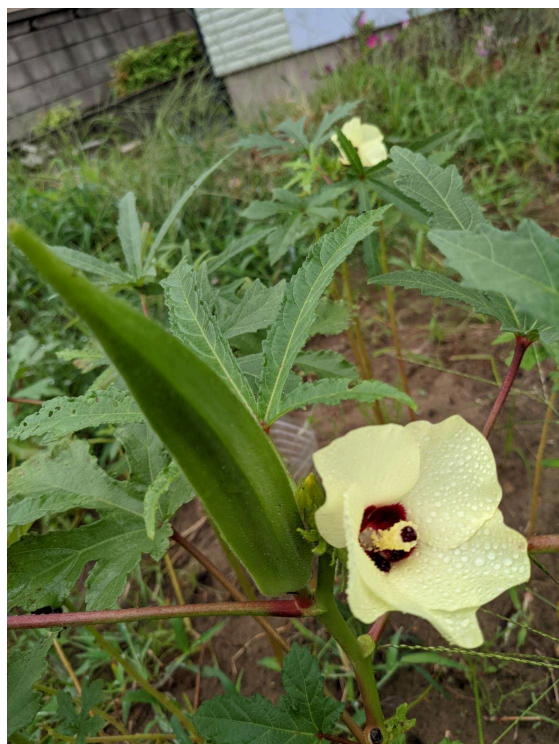
きゅうりは17本。オクラは、小さいサヤが一握り。

ご覧の枝豆は、来年の種を作る大豆になるのを待っている。腹いっぱいにはほど遠い。



葉ボタンの種を蒔き、苗ができつつある。また、皆様のお宅に持ち帰り、花いっぱいの生活を楽しんでほしい。

前号でオクラは、一握りと書いたが現在の花の付き方と実りの姿をご覧ください。



オクラは、植えた場所を移動されるのを極端に嫌う。こういう植物であることを忘れ、芽だしカップに植えて、芽が出たものを植え替えたなら育たなかった。慌てて地面に直接種をまいたら今頃になって花が咲き、実をつけてくれた。何も知らない、庭百姓、土に教えられながらの自学自習の毎年だ。

今年も、無肥料のわりにはそれなりの野菜の収穫をいただくことができた。

これも、もぐさの温熱刺激・鍼の物理的刺激・そして指先から伝わる心地よい刺激で身体を健康に導く事を続けている行為へのご褒美かと、天から授かる幸運に感謝している。たくさんの雑草が庭中に生えてくれた。この地の利を生かし、抜き取った雑草を堆肥に作り、素材としたいと思う。

当院待合室には、さつまいものツルが観賞用植物としておいてある。

このツルに根を生やし、無事さつまいもになれるよう皆様で声をかけて欲しい。

植物というのは、人間の声かけに反応してくれるという事を聞いたことがある。

患者さんの応援（人の輪）

で来年2月頃畑に植え、皆様方の口に入るのを楽しみにしていただき、この項を終わる。



3 March, 2023



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	1	2	3 vesh	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 day off	15	16	17	18
19	20	21 vesh	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

4 April, 2023



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1 day off
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 vesh
30	1	2	3	4	5	6

5 May, 2023



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3 祝日	4 木曜祝	5 金曜祝	6
7	8	9	10	11	12	13
14 祝日	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

6 June, 2023



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1 祝日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 祝日	12	13	14	15	16	17
18 祝日	19	20	21 祝日	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

7 July, 2023



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7 to	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 Wed	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

8 August, 2023



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8 to	9	10	11 Wed	12
13	14	15 Wed	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

9 September, 2023



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 sept	19	20	21	22	23 sept
24	25	26	27	28	29 sept	30

10 October, 2023



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 oct	2	3	4	5	6	7
8	9 oct	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 oct	1	2	3	4

11 November, 2023



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2	3 2023	4
5	6	7	8 2023	9	10	11
12	13	14	15 2023	16	17	18
19	20	21	22	23 2023	24	25
26	27	28	29	30	1	2

12 December, 2023



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 2023	23
24	25 2023	26	27	28	29	30
31 2023	1	2	3	4	5	6