

## 現況報告

ついに炭窯の天井が完成しました！ 27日(日)にボランティアの方たちに集まって頂き一緒に作業をしました。一生懸命に作業されている姿に心が熱くなりました。とても体力のいる作業だったので大変だったと思います。

また以前から、とてもたくさんの方から援助や応援の声を頂き本当にありがとうございました。今後は、天井が乾いてから屋根を作り、火を入れます。しばらくすると天井づくりに使っていた窯木が炭になります。

炭窯ができれば安心かというそうでもなく、火を入れている間に天井が落ちることもあります。みんなで作った窯が丈夫であることを祈っています。 (裏面に炭窯づくりの特集があります)



みんなで作った炭窯 乾いたら屋根を葺きます



烏帽子岳から 令和4年秋

上石津に引っ越してから1年が経ちました！ 2年生です。終わってしまえば1年はとても早かったです。あと2年で卒業です。が、まだひとりでは、炭はつくれません。最初から3年間では時山炭の文化継承は難しいと思っていましたが、やっぱり難しそうです。

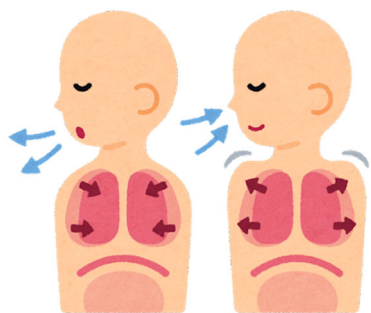
さて、上石津での生活にもずいぶん慣れました。季節ごとに鳴く虫や動物の音が変り、山々の様子もずいぶん違うので、休みがあってもなかなか時山から出られなくなっています。

公私ともに上石津の方に良くして頂いてとても有難く思っています。これからもよろしくお願いします。

## 鍼灸師としての雑感 ～呼吸～

人間の臓器の中で自分の意思で動かせるものがあります。それは肺です。呼吸は外と内を繋ぐものであり、「今」に集中できます。意識して呼吸していても知らず知らずのうちに他事を考えてしまいます。意識して呼吸を続けることはとても難しいです。

赤ちゃんは生まれる時には泣いて(吐く)生まれて、人が死ぬときには息を引き取る(吸う)といいます。呼吸という漢字も「呼(吐く)」と「吸(吸う)」と書くので、深呼吸も吐ききってから吸った方がいいのかも…!?



肺呼吸も腹式呼吸も両方できるといいですね

# 特集 炭窯づくり

7月18日（火）から作業が開始しました！



①土を取り出し



②積んであった石を外し



③改めて石を積んでいきます。



④積み終わりました！



⑤次は木をここに集めます



⑥集めた木を・・・



⑦このように炭窯に詰めます



⑧むしろを敷き詰めます

8月27日（日） 天井造りが始まりました！



土を運んで、練って、運んで、天井にのせて



たくさんのご協力・ご支援ありがとうございました！