

## 現況報告

炭窯造りのための木を採集してきました。その後、丁寧に木を並べていきました。

石垣の上に土を載せ、拝借したランマーで固めました。

天井づくりに使う土は、焼き土(使っていた天井の土)が多ければ多い方がいいということです。今回は焼き土と生の赤土を半々で混ぜて作りましたが、師匠が使っていた窯から焼き土を取ってきて足で十分に練ってから作りました。屋根を葺き、火を入れて中からゆっくり乾かしています。天井の頂上が乾いて白くなるのを待っています。

前回のことがあるので、まだまだ不安ですが気を抜かずしっかりやっています。



21日天井造りの様子

## 11月のイベント



【6号目】第3見晴らしポイント

LINE「上石津町時地区公式アカウント」からお借りました



股関節から軸足の裏までしっかり重心をとらえてから、片足を上げましょう。足先と膝の向きが同じ方向だと膝が痛みにくくなります。

時小閉校記念行事の一つとして、時まちづくり活動推進実行委員会主催で、自治会・子ども会や学校職員が協力して3日(金)に烏帽子岳登山が行われました。「もっと速く登りたい」や「なんで参加したんだろう」と言う子どもの声も聞こえてきました。小さな虫や木の実を発見する子もいて、子どもたちにいろんなことを感じられる場を提供されるこの行事は素晴らしいと思いました。

当たり前のようにたくさんの方々方が協力する姿はとても素敵なことだと感じました。

## 鍼灸師としての雑感 ～山を歩く～

以前、バリアアリー(段差などの障害をわざと作る)のケアハウスがあることを知りました。今は段差のない家が増えてきたと思います。

烏帽子岳に登りましたが、足の裏のバランス感覚や股関節の動きに意識がいかないことに気付いて注意深く歩いていると体が少しスムーズに動かせるようになったような気がします。

師匠達の体が元気なのは、傾斜での作業で骨盤など微細な調整をずっとしてきたからかもしれません。

デコボコの道、滑りやすいところを歩くといろいろなところを動かして脊髄反射などで微細な体の調整力が鍛えられるので、たまには山登りもいいですね。

1月号は休刊です。次回は2月号になります。

TEL 0584-45-3113

発行者 大垣市 地域おこし協力隊 第3期生 中村 明弘

(上石津地域事務所 地域政策課)