

大垣市 地域おこし協力隊通信 ヤーマン ときYeah manだより

5月号

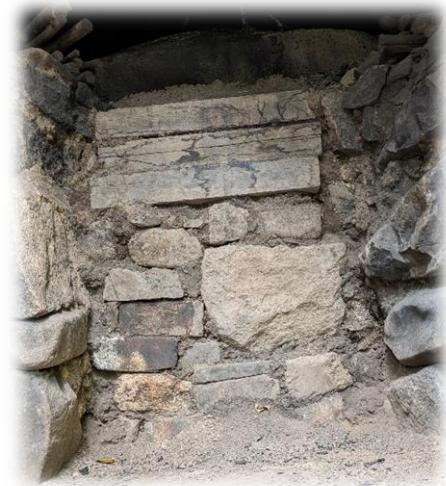
Vol.28

令和7年5月2日

4ヶ月ぶりの窯焚

12月中旬の窯焚を最後に、雪と工事の関係で林道に入れず木を切ることができませんでした。3月半ばから山に入り伐採を始めましたが、4ヶ月も作業をしていないとチェーンソーが木に挟まったり、斜面で転んだり、切った木が長すぎたりと感覚がだいぶ鈍くなっていました。窯焚や窯に蓋をするタイミングもいつもより迷い、師匠から教わったことや過去のことを思い出しながら、何とか無事に終わることができました。

冬の4ヶ月で5kg太り、この1ヶ月で3kg痩せました。もう少しで製炭する体に馴染んでくるかもしれません。



窯に蓋ができると安心して寝られます

湯葉神社と餅まき



餅まきの様子

4月20日(日)午前中、静寂に満たされた晴天の下、湯葉神社で神事が厳粛に行われていました。

午後には餅まきが行われて、多くの方が集まりました。にぎやかで楽しく、十分お餅を頂いたのに目の前に飛んで来るといやしくもまた頂いてしまうのでした。

湯葉神社については息子から熊坂長範にまつわる話を聞いただけで、神社に寄ることもなく通りすぎていました。この日はじめて大きなスギやモミの木をゆっくり触りながら、木々が長い間何を見てきて何を感じているのかを想像することができたのでとてもいい機会でした。

鍼灸師としての雑感 ～自然治癒力～



東洋医学は、体に備わっている自然治癒力を重視しています。病気の初期症状である発熱、下痢、鼻水、かゆみや痛みなどは、身体に備わっている自然治癒力によって治そうとしているから出る症状です。風邪を引くと体は免疫細胞を活性化させるために発熱し、菌などと戦いやすい状態にしています。上がった熱を下げるよりも、汗が出るまで温め続けた方がいい回復に繋がると思います。

こうした自然治癒力が発揮できる状態を維持することが重要なので、自然に近い食事・質のいい睡眠・適度な運動など習慣を見直してみるといいかもしれません。私は休肝日を作らねば…。