

善林庵 あまから通信



文：本間裕英  
絵：島野郁え  
(3000部発行)

令和元年 第83号

(自然食品・ギャラリー)

〒970-8026 福島県いわき市平古鍛冶町10-2

TEL 0246-25-2952 FAX 0246-25-2275

◇販売の営業時間 9:30~20:00 \*祝日は18:00までの営業となります。

\*日曜日は定休日です!! お間違えのなきよう。

\*第4日曜日は料理教室なのでオープンしています!(1月・7月・11月・12月はお休みです)

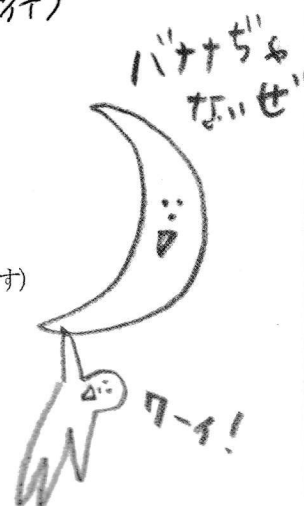
■わくわくセールは毎月24日です!(器や木工品などの工芸品と雑貨のみが1割引です)

■カムカムセール(5%OFF)は、毎月25・26日です! 食品・工芸品

(書籍・カーボン・調理品・値引き商品は対象外となります)

☆Facebook・Instagramもごらんください☆

秋  
です!



●大きく成長した沙羅双樹の木を見上げると、涼し気で、透き通るような白い夏椿の花。次に葡萄の房のような見事な白の柏葉アジサイの大群、昔は小さな鉢植えの花でしたが、土の中にまで根が伸び、すごい生命力! たわわに咲き誇るアジサイとなりました。また別名、薬王樹とも言われる薬効大なるのビワの樹、今年はたくさん実をつけてくれました。

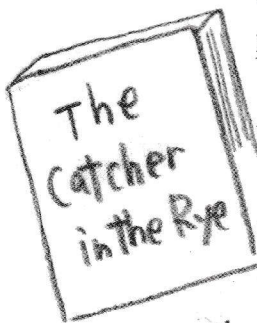
この時期、どうしても私の好きな白い色の花が多くなってしまいましたが、メインは薄紫の西洋人參木の花でしょうか。目に涼やかに映り、心の傷を癒してくれています。

お店に来てくださったお客様「薄紫の花きれいですね。名はなんというのですか…」と。また、外で水かけをしていたときも、ほかのお客様から「薄紫の花はなんというのですか。ここに来ると咲いている花々に癒されます」と温かい言葉をいただき、ホットな気持ちになりました。整然とは程遠い小さな庭ですが、季節がくると何も語らず無言で咲いている花々は人の心の目を楽しませてくれているのですね。それからみると、いくつになっても娘たちに老婆心から?!心配で話しかけ、うるさい婆さんとして扱われるわが身を思うに、花々から学ばねばならないなあと思っているところです。

●猛暑の夏、各地で熱中症で倒れたり、命をとられたりということをよく聞くようになりました。私の幼い頃は熱中症という呼び名ではなく、日射病と呼ばれていた気がします。

テレビなどでは水分を十分とるようにと繰り返し言っていますね。もちろん、水分補給は大切ですが、ただし、汗とともに塩分も抜けるので、水分と同時に少量の塩分もとらないと血液が薄くなってしまいます。

水より麦茶のほうが体を冷やしてくれるので、夏に麦茶はおすすめです。娘などは、自然



読書の秋



オススメが!  
はい...

ギャラリーが前より見やすくなりました。

今年もリトニちゃん  
の季節がやってきた!

# 蓮の花はおわかりましたか？



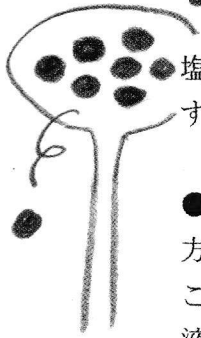
新米もそろそろ



米は  
うまいよな



おますぞ  
うまいよな!



花がかわると  
実がとれます

塩で漬けた梅のシソの葉を水に入れて飲んでいるようです。これも一つの方法かなと思います。

●「冷えとり医学」の進藤義晴先生の本から抜粋させていただくと、夏に熱中症で亡くなる方がおられますが、これは素足によって足元が冷え、知らぬ間に体の芯が冷えきってしまうことが原因です。発汗による体温調節ができないので、上半身がどんどん熱くなります。血液の温度が上がっていくと、脳にもダメージが与えられます。脳細胞は 40 度以上になると機能しなくなり熱中症となり、倒れてしまうというしくみです。

また、夏になると、よく食べるのがソーメンや冷や麦、また麦茶もよく飲みますね。麦は心臓にとって親の関係である肝臓の薬になります。肝の働きがよくなって心臓を助けることができるよう、昔から食事にうまく取り入れているわけです。

『これが本当の冷えとりの手引書』より、ご参考までに。

陰陽五行説を学んでいくと、\_\_\_\_の部分、ようやく私も中医学の料理の羽多先生や進藤先生のお嬢さん進藤幸子さんの講義から改めて学ばせていただいていたので、納得です。

●震災後から心身の体調を崩し始め、昨年、意識のないまま緊急入院、思いもよらず青天の霹靂(へきれき)、症状とは違った病名に驚きました。腸閉塞の手術、退院後、自宅で私の不注意から再び夜に腸閉塞を起こし、かなりの苦しみを味わいました。唯々お恥ずかしい話ですが、前歯の差し歯が取れ、びっくりして噛まずにお餅を飲み込んでしまうという失態。手術したばかりでまだ腸は落ち着いていないのに、夜に痛みだしました。すごい痛みでカーボンの光線を当て続け、朝方、大量の便が出て痛みがおさまり、事なきを得ました。

その後、左腕の付け根が針で刺されるように痛み、G医師いわく「五十肩ですね」と。私は「先生、70歳過ぎても五十肩になるんですか?」と、変な質問をしてしまいました。

●3カ月が過ぎた頃、痛みがとれてきたと思ったら、今度はぎっくり腰になり、初体験の多いこと! 腕どころではない、生みの苦しみどころでもない、動くのは指の先と足指のみ。寝返りができるようになったら、天井がぐるぐる回るし、涙を流す毎日。お布団に触られても響くし、おトイレにはやっとの思いで這ってゆき、二女にフォローしてもらい、湿布をしたり、いろいろ手当をしてもらいました。

口にしたのは、リンゴジュースに本くず粉を入れて作ったものだけでした。その他、初めて口にした白湯のおいしかったこと。

4月1日から15日頃までは、痛みで朝まで一睡もできずの状態、つらい日々でした。こんなときだけは痛み止めの薬を飲んだらどうかと二女に言われ、小児用の痛み止めをとりましたが、問題は、肝臓に5円玉大の2つの腫瘍を持っているわが身。難題を先送りしてしまうようで、迷いに迷いました。

何日か前から、相棒のノボル君がビワの温灸はどうかということで手当をしてくれていました。かすかに痛みが少しずつやわらぐ感触もあり、痛み止めの薬は封印することにしました。そして、接骨医の先生に来ていただき、腰の状態をみてもらいました。ぎっくり腰も個人差があること、私のようにベビーの時、腸を切って、再びそのすぐ上のところを切ってし



れんにんブラザーズがやっきたぞ!

長男はデンプン質が多め、三男は水分多めでシャキヤキ!

まっている状態、肝臓に五円玉大の腫瘍が2つもあることを考えると、そう簡単にはいかないと理解しつつ、右大腿部の痛みがとれず。杖をついたらと言われ、私?!「アラ、ヤダ」と…。己のことを若いと?! 思っていたのでしょうか。今では杖なしではよく歩けません。冷えとりで半身浴をしつつ、汗で毒出ししながら自然治癒力を高めています。この右足の痛みは排毒による好転反応なのかどうか、肝にできている腫瘍による痛みの症状なのか、とても難しいところではありますが、でも今は、プラス思考でいこうと思っています。

●筋力を支配するのは肝臓の役目です。足がつったりするのは、肝からの信号で、こんな時はレモン水を飲むと痛みは大体おさまります。

私の筋力の衰えは半端ではなく、どこか偏った生活態度(習慣)、食、精神(心)の問題も含め(特に心の問題の比重がかなり響いていると反省しきり)、長年、時間をかけ! 作ってきた!! 己の病、短期間で治そうとしても無理な話なのだと思います。

●いよいよもって71歳、正念場を迎えていると感じました。

以前、通信の後方によく書いた文章をここで、魂に響くよう己に言い聞かせるため、また皆さんにも「ようこそ、ようこそ」を知ってほしいので、再度、書くことにしました。

元、東大寺管長だった故清水公照さんの文から。

「ようこそ、ようこそ」ええですな。お互い、人生なにがあるやらわかりませんわな。あんたら、まだまだいるんなことがありまっせ。いろんな目にあわされるはずですわ。悲しい目にあえば辛いやろし、嬉しい目にあえば有頂天にもなるやろうが、なにごと「オレー人が」と気張らずにねえ。肩を張らずにやっていきなされや。源左さんみたいに逆境でもなお「ようこそ」とは言えたものではないやろが、せめて心がたつてるときなりとねえ、「ようこそ、ようこそ」と言ってみましようや。まじないでもええがな。

●今のところ、椅子にも少しの間しか座ってられず、半身浴をしながらだと痛みも消えるので、ほとんどお風呂でお湯につかりながら通信を書いている状況です。

せっかちな性質の私にとって、ぬるめのお湯にゆっくりつかることは苦痛でしたが、半身浴の効用も充分理解するようになり、気を少々長くする訓練だと思い、起きれるようになってからは再開しているところです。

元気な人や若い人たちには、病についての話ばかりで耳を汚しかねないかも知れませんが。

●そんなことで、話題はガラッと変わって…。

病で入院する前から予定していた京都への旅と、震災後、避難のために建てた家がある山梨県北杜市小淵沢町の観光案内?! をしてみたいと思います。

善林庵の包装紙の絵を描いてくださった京都の陶芸家で京都芸大の名誉教授であられた藤平伸先生が亡くなられて数年が過ぎました。東山にありました工房が記念館に生まれ変わり、陶芸家でご息子の藤平寧さんと、ご息女のやはり陶芸家でいらっしゃる藤平三穂さん、お二人のお子さんのお父さまに対する思いの結晶だと思っています。

身体にまだ自信がなかったのですが、現在のように足の痛みなどなかった時期だったので、



今日

おどらないう?





クリ兄弟



二女に付き添ってもらい、京へ向かいました。東京オリンピックも控えているせいかどうか、京都は、例えばワコールなどいろいろな業種の会社が宿、ホテルなどに参入してきています。京ならではの建物を生かし、個性的で小さなホテルやお宿など、泊まる側からみればありがたいことです。

私たちが泊まった宿“マルダ京都”は、昔ながらの京の街中、小さなショップやお宿がある中京区にあります。デザイナーのヨーガン・レールさんの菜食の社員食堂でチーフをしている方の食事指導のもと、朝食はビーガンで玄米おかゆを頼みました。

朝食は部屋まで運んでくださいましたが、部屋はかなり広く、備品などはヨーガン・レール製の品々を使用し、食のセッティングはにくいほどセンスが良く、色合いも調和がとれ、思わず娘はスマホで、私はカメラを取り出し写真におさめました。きれいでかつ美味しい朝食、以前、京都の摘草料理で有名な美山荘さんの感激した精進の朝食を思い出しました。あの感激は今でも忘れられません。

ホテルの向かい側は昔ながらの京風の佇まいに、同ホテル直営のショップ、モダンな洋服、竹の箸なども置いてあります。

ホテルを出て右に折れ、3軒先は堺町通りにある有名な和久伝の直営店、レストランがあり、左に向かうと、俵屋経営のショップとカフェ、俵屋、終屋など、歴史ある旅館が点在するエリアです。

●娘と藤平伸記念館へ。先生が亡くなり、しばらくしてお墓参りさせていただいた時以来の京都の地です。陶芸家でもあるお嬢さんの三穂さんが館長さんで、応対してくれます。要予約ですが、京においでの際、お時間がありましたら、器や絵の好きな方はぜひご見学くださいますように。

この東山地区には、先生が幼い頃、可愛がっていただいたと聞く陶芸家の河井寛次郎記念館も下ったところにあります。

記念館を後にして、娘と夕方、祇園近くの八坂神社に出向きました。中国からの旅行者の多かったこと…。夕飯は、以前伺ったことがあり美味だった御所の通り沿いにある手打ちそばの“花もも”さんへ直行。私だけは精進のたれを持参し、お店の了承をもらって、持参のたれでいただきました。おそばはもちろんのこと、そばがきもグー。味にうるさい娘も絶賛。若いご主人とお手伝いの2人だけの小さいけれど爽やかなお店で、器も満足でした。

●また、娘たちが小学生の頃から長年訪ね、とても素晴らしい玄米菜食膳を出してくださっていた御室（おむろ）の仁和寺近く、宇多野御池の住宅街にあった“庵”さんが、お店を閉めることになったとのことで、今回の旅でどうにか最終近く、食事をいただくことができたのはありがたいことだと思いました。

女主人の山崎さんにご縁ができ、食養のこと、京都のことを学ばせていただきました。月日の流れを感じつつ、いつまでも若々しい京女の山崎かおるさんに感謝です。長い間ご苦労さまでした！

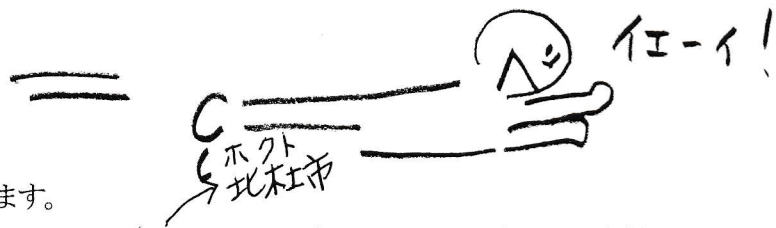
女学校の修学旅行以来、京は20回以上、仕事も兼ねて出かけたでしょうか。京都は、いつ行っても新しい発見や味わいのある歴史ある場所であり、私の心の故里でもあります。



甘々の天ぷらの者につけがうまい！！



さんまさん



●舞台?!はがらりと変わります。

こちらは、山梨県で面積が一番広い北 市 (いわき市と同じく、小さな町が合併してできました)、昔は山梨県北巨摩郡小淵沢町という地名でした。

子供たちと昔、長野県の穂高の自然食のペンションに通い始めた頃、とても美味な手打ちそばと手打ちうどんの店があると聞き、わざわざ途中下車したのが小淵沢町でした。震災による原発事故後、那須に避難したものの、将来の娘たちのことを考え、まだ油断ならない、終わりが見えない原発事故のことを考え、避難のためにたどり着いた土地であり、小さな家を建てました。

数年の間に、小淵沢駅が新しい駅舎に変わりましたが、昔の不便だけれど素朴な駅が今では懐かしい。駅のホームに立つと、目の前は富士山の次に高い北岳が小さく見え隠れする雄大な甲斐駒ヶ岳、後方は八ヶ岳連邦、左奥の方には富士山が見える自然の高い山々に囲まれた街です。

●私がこの家の土地を選んだ第一の理由は、私は車の免許を持っていないので駅から歩いて行ける場所、実際に歩いたら 30 分 (但し下り坂) かかりました。そして、命のもとになる大事な食物が買える自然食品店が周りにあること。まさしく北北市は、マクロや自然食関係の人たちが東京を離れ、移住して住んでいるのが一番多いところでもあるんですね。

田舎に住んでいるといっても街中で生まれ育っているもので、ポツと一軒家は苦手だし、以前にも家族で泊まったことのある、今では軽井沢の「星のや」の傘下に入った「星野リゾート リゾナーレ八ヶ岳」が歩いてすぐ、2~3分のところにあることも理由となりました。便利で目の保養この上なしです。

小海線の電車の小さな踏切を渡ると、目の前がリゾナーレです。正面入口とは違いホテル内のピーマン通りといって、いろいろな個性的なショップが並ぶ通りになっています。土・日曜日には地元の野菜、果物、雑貨などの市が開催され、ホテルの四季折々の飾りつけは見応えがあり、たくさんの人たちで賑わいます。通りを少し散策すればホテルのショップあり、温水プールあり、レストランありで、時間があるときは奥にあるブックカフェで本を読んで過ごすこともできます。

●リゾナーレとは反対側の八ヶ岳方面に向かってメイン通りを行くとすぐ山梨県馬術競技場が見え、時折、馬術の練習をする人たちが馬に乗って道を歩いていくのに出逢います。乗っている人の姿勢のいいこと！ 夏になると馬術場で花火大会が催され、一度だけわが家の庭で見たことがありました。頭上間近で見ることができたので、とても感激でした。

馬場の通りを散策しながら歩くこと 20 分、道の駅小淵沢が見えてきます。大きなキャンピングカーの多いこと。延命の湯などもあり、ここではたくさんの地元の野菜が入るのですが、アツという間に売り切れるほどの賑わいです。また、私のお気に入り、自家製酵母で、白砂糖を使わず、山梨県産の小麦粉を使って焼き上げられる天然酵母のパン屋さんです。種類も多く、迷ってしまうほどです。

道の駅の向かい側には、化粧品メーカーのアルソア。リゾナーレと同じイタリア人設計の本社と、後年できたのでしょうか、美容学校もあります。何年前には、ガラス張りの自然



「なんだかすてきな一言を目にしました。」

「今日はいつも新しい」

食レストランも誕生しました。

その建物のわきの通りを下っていきますと、視界に富士のお山がくっきりと見えるところに、素晴らしい庭園、おすすめのペンション“ポリアンナ”があります。カフェも併設されていて、一つ一つの樹々の姿に感動をおぼえます。

小淵沢の駅自体が海拔800メートル以上の位置にあります。長野県と山梨県の県境に位置し、日本で一番高いところを走る高原列車（小海線）のスタート地点でもあり、2両編成の可愛い電車で、清里などを通り、空気が澄んで晴れた日などは目の前に富士の姿を見つつ、島崎藤村の「小諸なる古城のほとり」で有名な千曲川が流れる長野県の小諸に到着します。

夏はリュックを背負った人や子供連れが多く、小淵沢の駅はいっぱいになり、冬は冬で近くの富士見町にあるスキー場に行く家族連れで賑わいます。余談ですが、小淵沢町から富士見町へ行く途中に、大学の先輩、大好きなアニメ「トトロ」を製作した宮崎駿監督の別荘もあります。

●周囲はこんなところです。小さな家は正面からは平屋に見えますが、上から道を降りてくると2階建てに見えます。中はロフトになっており（避難した際、8人くらいは寝られればということです）、24坪（ロフトを入れて）の小さなシンプルな家で、夫婦と子供2〜3人くらいが、普段住むのにはちょうどいいという家です。

すべて山梨県の国産の材木を使い、壁は漆喰のみで作ってもらいました。身体に優しく、アトピーの子供でも大丈夫な、木の香りがする空間です。山梨県の木の家の優良住宅になっています。

200坪以上の土地面積ですが、前面は畑にしてもよし、駐車場にしてもよし、小さなショップも建てられる面積になっています。周りは赤松の樹々に囲まれ、リビングにいと1時間に1本、カタコト走る小さな小海線の電車の音が心地よく聞こえ、思わず見てしまいます。のどかな動く風景です。

●毎月1回上京し、立川の駅構内にあるホテルメッツに泊まり、翌朝、あずさで立川から小淵沢の家にお掃除に行っていました。立川から1時間40分くらいでしょうか。八王子、甲府、韮崎、次が小淵沢です。小淵沢から先は下諏訪、上諏訪などを通り、40分で松本に着きます。

小淵沢一帯、南アルプス地方は、なんと言っても空気と水が最も特色があるのではないのでしょうか。近くの白州町にはサントリーの白州工場があり、皆さんがよく目にする南アルプスの天然水の水はここで採取しているのです。

北杜市の小さな家が完成し、初めて泊まった時に感じたことは、静寂さと水の質が違うということでした。震災後、特にいわきの水道水の塩素が何かきつくなると私には感じられました。昔からハーレーIIの浄水器を通した水は使用していますし、備長炭を敷き詰めたかめに前日、水を入れたものを使用すれば浄水器と同様の働きをしてくれますので、皆さん、留意されたらと思います。

●そんな環境の中、私にはホッとできる場所だったのですが、まさか、お掃除にも行けないこ

「できるぜ」



「そんなバカ！」



「ヤリ！」



んな状況になるとは思いもよらずで、3人の娘たちは思い入れが違うのでしょうかね。誰もほしいとは言わず、私自身の心身を軽くする思いで5年しかたっていないのに、売却しようと決心しました。移住 or 別荘にと思う人がいらっしやったら声をかけてください。もちろん、ペレットストーブなど付けたままです。豪華な家がほしい方にはあわないと思います。

●夜になると秋の虫の声が耳に届くようになりました。私の身体のことを聞いてか、女学校時代の友人たちがこの夏、顔を見せてくれました。年齢的に何かしら身体に違和感があっても、彼女たちのパワーはすごい。「山に行ってくるね」と言っっては、どこの山？と聞くと「スイスの山よ」と。また別の友人は、樺太の山に行き、「すごくきれいなお花畑見てきたわよ」と。そして懐かしい友人の家族 など、彼女たちの姿から元気とパワーをいただきました。いくつになっても友だちっていいなあ、ありがたく感謝感謝です。

ただいまは身も心も己自身と対峙している状況です。はてさて、昔からの手当どこまで続くのやら。松原泰道老師が言う「生涯修行・臨終定年」でしょうか。秋が近づき夏の冷えが出てくる季節ですね。お腹(丹田)を引っ込め、口を開いて息をできるだけ吐いて、吸うのは自然におまかせで深呼吸。半身浴をして身体を温めながら汗で毒出しして過ごしたいものです。皆さんも一日一日を大切に。

●おすすめの本 進藤義晴著『万病を治す 冷えとり健康法』 農文協  
阪大出の西洋医学の先生の本です。お店にも置いてあります。ぜひ呼んでほしい一冊です。

○9月は磯貝先生の正食医学講座、10月は羽多寿永先生の中医学のお話とお料理教室で、今年の講座は終了になります。

12月は食品・工芸品10%オフ、年に一度の観音祭(セール)があります。今年は3日(火)~7日(土)までの5日間です。

○Mスタイルより、麻の三角巾、エプロンなどが入荷しています。また、和歌山の備長炭は残り少なく再度入荷待ちです。

布の話が出たので、知っておかれたらと思います。普段は綿を使用することが多いでしょうが、身体の保温性にも優れ、毒を出してくれる作用が強いのは、冷えとり医学の進藤義晴先生によると絹であるということ(五本指の絹の靴下など取り扱っています)。また、『肉を食べるとがんになる』の著者、若杉ばあちゃんこと若杉友子さんは数年前の善林庵での講演で、麻が一番放射線を遮断しやすいのよ、とおっしゃっていました。一つの知識として覚えておかれたらと…。

○炭についても、ずいぶん昔になりますが、汚れた川が炭を入れることによりきれいな川になったことをテレビで放映していました。食養を学ぶ者にとって極陽の炭素のこと、極陰の放射線のこと、二十数年も前から大森英櫻先生より講義を受けていました。浄水器の本体は炭の粉ですからね。ご存知でしたか。途方もない値段の浄水器はいかがなものかと思いつ



7  
あなたのことをやってみよう!!  
新落花生ちゃん

つ…。水の浄化もさることながら、生々しい原発事故の後、避難先的那須から帰宅後、市で家の線量を計って行った時のこと。1カ所だけ雨水が溜まる場所が異常に高いと言われ、これはよい機会だと思い、まず線量計で計っておき、備長炭をそこにたっぷり敷き詰めました。3週間が過ぎた頃、計ってみましたら、半分の数値に下がっていたではありませんか。炭に吸着したのでしょうか。そこははっきりわかりませんが、2階の窓際の娘の部屋も高かったので、炭をたくさん並べました。やはり数値は低くなり、ホッとしましたが、それ以上、0に近い下がり方はしませんでした。しかしながら、炭の力に驚いたことでした。畑に炭を粉にして撒き、イオン水を使って水を撒いて育てた無農薬大豆を使い、おみそ（米みそ）を作るところが出てきたようです。喜ばしいことです。早速お店でも取り扱うことになりました。少々値段が高いため、麦みそ、豆みそなどと合わせみそにして大事に使いたいものです。

○震災があり残念ですが玄米菜食レストランは閉じました。  
時折再開しないのですかとよくきかれるのですが…申し訳ないと思っています。  
地震など自然災害の恐さと人間が作った原発による事故という目に見えない恐さを、なくなった母達が経験した戦争という形とは別に体験することになりました。  
それでも特に（=浜通り）に住んでいる人達は、これから先も平常心で生きていかねばなりません。  
精神（心）と同様に気なくたべてる食物は血液に直結する大切なものです。  
少しでも本来の食物の力を知って早く立ちあがった若き日の病後43年前の初心は今でもわかりません。  
そこで砂糖・化学調味料は物論使用せず、マクロビオティックの調理法にのっとり、動物性食品（肉、魚、タマゴ、乳製品）も使わない米青産のお総菜、たいた玄米・麦入五分おき米で作ったおみそび、昆布・シタケだし、純正しょうゆで味つけしたお豆腐さん（甘くないのですか？三ツ助カの油揚げが美味）をレジ台のわきにおくようにしています（但、お彼岸などのときは、黒砂糖で煮た小豆を使用した玄米おはぎを提供）  
最良の食材を使用しております。強化食品・健康食品・サプリメントなどは原則としておいてないのですが、どうしても必要という方はご相談下さい。なにかおきおきの桌は、おっしゃて下さいますように、又お米は玄米と五分おき米をとり扱っておりセル対象外だったのが、変わり、対象内となりました。ご利用下さい！