

セルフケアのすすめ その三

秋も暮れてきましたね！季節の移ろいは早いものです。

冬を元気に過ごせるかどうかは、秋の過ごし方で決まってきました。乾燥がどんどん進んでいるのは実感されていると思います。風邪をひいたり。また肌が乾燥してかゆみが出る事もあります。秋は肺が弱りやすいために風邪をひきやすいのです。

秋に起こりやすい症状

- ① 乾燥による皮膚のかゆみ
- ② 乾燥により髪がパサつく、皮膚がかかさになる
- ③ 鼻やのどが乾き、風邪を引きやすくなる
- ④ ため息が多くなり、積極的に行動できなくなる
- ⑤ 突然悲しくなったり、涙が止まらなくなる

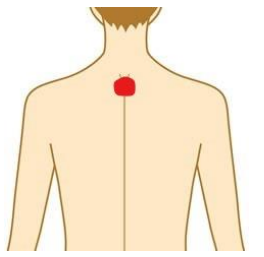
身体だけでなく、精神的にも気候は影響するのです。

秋の過ごし方

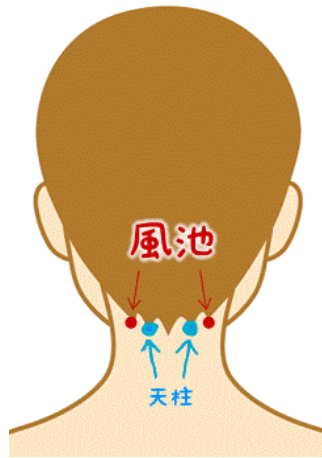
- ① 「しょうが」「ねぎ」など辛味があるものを摂る
- ② 手の親指から肩にかけての前腕部をさする、軽くもむ
- ③ マスクの着用
- ④ ボディミルクやクリームなどで肌を保湿する
- ⑤ 湯船に肩までしっかりと浸かる
- ⑥ 首の付け根にあるツボ（下図参照）をドライヤーなどで温める（火傷に注意）
何れも簡単にできることばかりです。ぜひ、実践して冬本番に備えましょう！

《大椎（だいつい）》

首を前に倒した時一番出っ張る骨の下



《風池（ふうち）と天柱（てんちゅう）》
首の付け根の髪の生え際



我が家にある珍しいもの

太子堂本町会 会長 神田 安則

我が家にある変わったお守りをご紹介します。

写真は、満州事変（昭和六年）、支那事変（昭和十二年）の両事変に出征した、私の父が身に付けていた「鉄砲・大砲」の砲弾除けのお守りです。



このお守りを身に付けていたお蔭か、父は無事帰国することが出来ました。

もう九十年も前のことですが、今は当時の父に倣って、私自身の「交通安全」のお守りとして、大切にしています。

※皆様ご自身の、「珍品・お宝等」をご紹介ください。（価格は問いません）
連絡先は、一面に記載の事務局まで。

短歌への誘い

冬を生きる植物の歌

来月は、師走。ついつい体も縮こまりがちですね。そんな中、花を咲かせる植物もあります。今回は、そんな、冬の植物を詠んだ歌を取り上げます。

人はいさ心も知らずふるさととは

花ぞ昔の香ににほひける 紀貫之

初瀬詣の足が遠のき、久しく宿りに来なかつたわたしを、こうして相変わらなかつたわたしと、あなたは言うてくださるが、心のうちはさして、わたしには量りかねます。この懐かしい馴染みの里には、懐かしい梅の花こそ、これこのとおり、昔と同じ香りで咲いているが（あなたとて同じ香りに、咲き匂っているのかもしれないが）人の心のうちはばかりはさして・・・

土佐日記の作者としてあまりにも有名な紀貫之。官位は、終世高くなかった。歌の才能は、早くから響き古今集の撰進にあつた。友則の没後は選者の要となり、優れた歌論を、残している。初瀬は、貴族の参拝が盛んだった寺で、貫之も度々京都から足を運んでいた。

ももしきや古き軒端のしのぶにも
なほあまりある昔なりけり 順徳院

わが住む宮の軒端は古び、忍ぶ草さえ生い茂っている。光り輝いた昔を忍びつつ、荒れ果てた今を耐え忍ぶ。若い身ながら、祖先たちから代々受け継いだ血によって、この大和の国を担う定めわたし。けれど、過ぎし穏やかな日々の、栄光はすでに消えて、偲んでも忍びつくせぬ夢と、なつたのだ。忍草よ。

後鳥羽院の第三皇子。十四歳で八十四代の天皇となる。承久の乱に敗れて、佐渡に流され、四十六歳で没するまで、在島して

いた。この歌は二十歳の時のものである。良き日々へのあこがれを、素直に詠っているところがいかにも若々しく、それが一層痛ましい。
晩秋から冬にかけて生き抜く植物に、目を向けてみては。活力をもらえそうな気がしませんか。
(ミニコミ W/S)

【お知らせ】

①「太子堂まちづくりセンター」は、令和元年九月九日、太子堂出張所の一階から、二階に移転しましたのでお知らせ致します。（電話は変わらず、FAXが変わりました）
電話 〇三・五七八七・六三六八
FAX 〇三・五七八七・六六九〇
②前号でもお知らせ致しましたが、ミニコミ紙（わが街太子堂・三軒茶屋）は、世田谷区のホームページで、印刷物よりきれいな、カラーページでご覧いただけます。

【行事報告】

- 7月20～21日 太子堂サバイバルキャンプ
- 7月30日 太子堂物語上映会
- 8月24日 太子堂ふれあいまつり（太子堂小学校）
- 9月28日 普通救命講習会
- 10月12～13日 太子堂八幡神社祭礼
- 10月24日 放置自転車クリーンキャンペーン（三軒茶屋駅周辺）
- 10月27日 古着・古布回収（5610kg回収）
- 11月3日 ふれあい芋煮会（太子堂中学校）

【行事予定】

- 2月9日 太子堂子どもマラソン大会（コース：太子堂小学校→茶沢通り→太子堂小学校）
- 2月23日 太子堂地区合同防災訓練