

特に今年の冬は「超暖冬」と予報されています。凍えるような厳しい寒さが無いのは有難いことですが、暖冬で困るのは実は「乾燥」なんです。乾燥が続くと喉や肺が乾いて風邪やインフルエンザなどに罹りやすくなってしまう。

そこでまず食事面からのセルフケアとしては「白い食材」がおすすりめです。

というのも、白い食材は体に潤いを与えてくれるとされているからなのです。

白い食材の中でも特におススメなのが白菜、大根、豆腐です。この三つの食材は「養生三宝（ようじょうさんぼう）」とも言われ、滋養強壮、免疫力アップ、咳止めにも効果があるとされています。

これら三つの食材は鍋の材料としても最適ですので、この時期には積極的に食べて頂きたい食材です。

そこに旬の牡蠣を加えた、白い食材中心の鍋料理もこの時期には良いですね。

味付けとしては、塩味や醤油味でももちろん美味しいのですが、豆乳仕立て…つまりさらに白い食材を使った味付けもおススメです。ここに白ごまをたっぷり入れればさらに栄養価も増します。

また改めてマスクの着用と手洗いといういで

す。コロナ禍では皆さんかなり気を付けてマスク着用や手洗いうがいなどをなさっていたと思います。しかしコロナが第5類に移行したこと、そして夏の猛暑の影響から、感染予防の基本を忘れがちになっていないでしょうか。

風邪やインフルエンザ、コロナから身を守るためにも、ぜひ感染予防の基本をもう一度、行ってみてください。

今またコロナやインフルエンザが流行り始めています。

そこで今回のセルフケアでは肺に新鮮な酸素をたくさん取り込むことができる「ドローイン腹式呼吸」をご紹介します。

「ドローイン腹式呼吸」

1 床に仰向けになり、両脚を立てる

2 お腹の動きを確認しやすいように下腹に手を置く

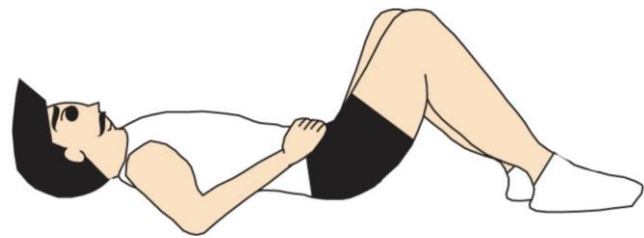
3 鼻から6秒息を吸う

この時に下腹中心のお腹に吸った空気を入らせて膨らませる

4 口から12秒ゆっくり吐く。この時にお腹を床に付けていくイメージでへこませ

ていく

5 この6秒12秒の呼吸を10回1セット



この呼吸法は、朝、起きた時に行えば肺を潤して風邪予防になりますし、就寝前に行えば副交感神経が優位になって睡眠の質を上げてくれます。

また、腹式呼吸は筋力アップにもなるので便秘予防にもなります。ぜひお試し下さい。

町のつりかわり

佐藤 竹男

私の本籍は、太子堂二丁目の二四六号国道にある。東京都の道路拡幅事業に協力し一丁目に移転してから、もう四十年になる。

昭和十六、七年頃のぼんやりした記憶だが、幼かった私は道端で三輪車に乗ったり、球あそびして遊んだ覚えがある。道の真中を玉川電車が走り、その両側を

荷車や自転車が走る位で怖い思いはしなかった様に思う。

終戦後は戦災等による空地に家や商店の建築が始ると、自動車も増え朝夕の混雑時には危険を感じる様になった。

昭和二十四年頃、中学の帰り私は下高井戸で玉川線に乗り下車するのは三宿だった。三軒茶屋をすぎ斎藤呉服店を通ると、芝居小屋、大宮館(たいぐうかん)の幟が目に入りホッとしたものだ。

秋、高校からの帰途渋谷で乗車し三宿で下車すると、三軒茶屋上空の夕焼けが美しく富士山が黒く浮かんでいた。電車道にのびた自分の影に追われ店を手伝う為帰りを急いだ。

昭和三十九年の東京オリンピックに伴う工事が始まり、この町から立退く家が多数でた。代替地の手当てが出来なかったからであった。今でも悲しく思い出す事がある。

オリンピックが大成で終わった。玉川電車は世田谷線のみ残して撤去となり首都高速道工事に並行して地下鉄工事が始まった。当時交通の便としてはバスだけだったから、夜間おそくなるとタクシに乗った。度々タクシの乗車拒否に会い困った。いざなぎ景気といわれる高度経済成長が始っていた頃だ。

大工事が終り歩道橋が設置されると長く親しんできた横断歩道はなくなった。

地上から見る眺望は一変した。頭上の高速道が上空にあり騒音もかなり気になった。以前の木造二階建の家屋は三階四階五階の鉄筋ビルに変わった。好景気の波が押しよせ、当時カラーテレビの普及が話題になった。

それから四十年程たった現在は不景気だというのに、その当時のビルが続々と十階以上の高層ビルに建替っている。なぜか、三軒茶屋から都心へ通じる地下鉄に乗れる利便性が高く評価されたからである。だが人口増加による居住環境の悪化が心配になる。

キャロットタワー二十六階に上ると、下界はビル、ビルばかりで驚く。眼下に東急世田谷線の小さな電車が行き来しているのがよく見える。天気によければ雪を頂く富士山、大山道でおなじみの大山さんが、はるかに眺められる。寒風吹く冬の季節が狙い目である。

(平成16年3月15日発行 第27号より再掲載)

【行事報告】

- 7月22日(土) サバイバルキャンプ(太子堂中学校)
- 8月1日(火) 太子堂物語上映会(太子堂まちづくりセンター)
- 8月26日(土) 太子堂ふれあいまつり(太子堂小学校)
- 9月24日(日) ごみゼロデー(太子堂地区)
- 10月7日(土)8日(日) 太子堂八幡神社例祭
- 11月5日(日) ごみゼロデー(太子堂地区)

【行事予定】

- 11月23日(祝木) 古着古布回収(太子堂各地区)
- 1月15日(月)・25日(木) 胃がん大腸がん検診(太子堂まちづくりセンター)
- 2月11日(日) 太子堂こどもマラソン大会(太子堂小学校)