

八王子・みなみ野ニュータウン内の「榮太樓總本舗」の工場周辺で毎年イソヒヨドリが営巣しているの、今年の状況を調べるため6月1日に同工場前で見張っていました。結果は待ち人來たらずで、その代わりキジのメスが工場の敷地内にこのこと歩いて現れ、びっくりしていると2m後からキジのオスもついてきました。2度びっくりでした。粕谷

紅葉台



新聞

第191号

2025年
7月19日

発行人：関谷 孝

「しあわせは 食べて 寝て 待て」

桜井ユキ主演のNHK 火曜・10時ドラマ『しあわせは食べて寝て待て』が完結を迎えた。本作は、病気で人生が一変した主人公が、築45年の団地での人間関係と薬膳との出会いを通して、自分にとってのしあわせに気づいていく心温まる物語。ドラマ部門で最高視聴率になり、たくさんの方から共感を得た作品でした。一見地味な内容ですがドラマに秘められた魅力を探ってみました。

自分をいたわる暮らし 主人公のさとこにとって、薬膳との出会いは“自分をいたわる暮らし”の始まりだった。自分の健康のために食材を選び、自分の心を満たすために料理をする。そんな日々を積み重ねるうちに、少しずつ自分をいたわる気持ちが芽生えていく。さとこの病気である膠原病は、自己免疫疾患のひとつで、慢性的なストレスが病気の引き金になることもあると言われている。さとこは少しずつ生活を見直していった。働きやすい職場を探し、生活しやすい住まいへと引っ越す。そう努めた結果、さとこはさまざまな幸せを手に入れていく物語です。

「果報は寝て待て」 ゆっくりと今できることから

「よく、果報は寝て待てって言うでしょ？ だから、運が巡ってくる時のために、少しでも元気になっていないとね」 “運が巡ってくる時のために”と思うと、未来にちょっぴり希望を抱くことができる。急に元気がなくてもいい。ゆっくりゆっくり、できることから。自分を大切にすることができれば、おのずとまわりを大切にすることができると思う。

最後は、団地の中に「**みんなが集える場所**」を作ろうとする。薬膳や飲み物を提供し、人それぞれ得意なことを生かして働く場所を見付ける。それは住民が交流する場を作ることにつながる。みんなが笑顔になって集い合える場所を作る計画で終わるが、未来に希望を感じる。さとこが「自分にできることを見付けたい」と思って一歩踏み出していくことが幸せなのだ。「なければ作ればいい」「自分が出来ることをしたい」自分も同じように思うからこそとても勇気づけられる話でした。

「**薬膳**」との出会い。番組で薬膳を考証した鈴木養平さんのレシピから引用します。皆さんの食生活の参考にできれば幸いです。「健康は食べることから始まります」



春は、命あるものが生まれてくる、新鮮な「気」に満ちた季節。冬に溜まった汚れを解毒しながら、活動の準備をします。活動期を控えた春は、冬の汚れを取り去ることが必要なのです。また、春は肝(かん)が乱れやすい時期。イライラしやすくなるので、体を動かして気のめぐりを助けるようにするのがおすすめです。

解毒作用のある食べものは……タラの芽・ふきのとう・うど・たけのこ、などの山菜。

気のめぐりを整えてくれるのは…せり・みつば・ミント・パセリ・パクチーなどの香味野菜。菜の花・にら・セロリ、玉ねぎなどの旬野菜。

紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」のHPに公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。

夏は、命あるものが生長し、生い茂り、花を咲かせる季節。新陳代謝も活発になります。

日照時間も長く、自然界のエネルギーが高まる季節でもあります。この夏の陽の気を取り込めないと、冬以降の体調に影響します。夏こそ、冷たいものばかり飲んだり食べたりせず、お腹が冷えない工夫も必要です。

「暑さ対策に苦味を取り入れる」「汗のかき過ぎに酸味で締める」「水分は少量をこまめにとる」など工夫が必要です。

苦味の食材は……緑茶・ゴーヤ・うど・セロリ・菊花・みょうが・らっきょう・ふき・ラディッシュ

酸味の食材は……パイナップル・ブルーベリー・キウイフルーツ・もも・レモン・イチゴ・ライチ・梅・トマト



秋は、すべてのものが成熟する季節。爽やかさが増すとともに、乾燥が気になります。体表面を守る皮膚や髪、鼻、のどが乾燥し、皮膚病や呼吸器の症状を悪化させる時期です。また、体内のうるおいも不足しがちです。

うるおい対策には……なし・ぶどう・りんご・ざくろ・みかん・びわなどの酸味と甘味の果実。

肺を養う白い食材は……白ごま・白きくらげ・ぎんなん・百合根・松の実・くるみ・杏仁・れんこん

冬は、気温が下がり、エネルギーを蓄える季節です。冬の寒さは、体にもっとも悪影響を及ぼします。寒(かん)は体のめぐりを止める性質があり、めぐりが悪くなると痛みが生じます。そのため、腰痛、神経痛、歯痛などの症状が起こりやすくなります。また、冬は自然界の陽気が減少することによって、人のやる気も減りがちです。

寒さによって腎(じん)の働きも低下します。

体を内側から温める食材は…鶏肉・えび・玉ねぎ・にら・かぼちゃ・くるみ・シナモン

腎を補う黒い食材は……黒ごま・黒きくらげ・黒豆・黒米・しいたけ・黒糖・海藻



粕谷和夫の観察日記

八王子・高月の田んぼに今年も越冬地の東南アジアから**コチドリ**が帰って来ました。6月12日、田植えが終わった田んぼで、ツバメも水面近くを飛んでいました。目の周りの金色のアイリングがとても綺麗です。田んぼの中のコチドリはよく似合います。



ヒメジョオンの花で吸蜜中の**ベニシジミ**です。6月13日、八王子・川町谷戸。この蝶は人に対する警戒が薄く慌てて逃げ出すようなことはあまりないのでアップで写真が撮れます。つぶらな瞳がいかにも可愛らしい。「野原のルビー」とも呼ばれることがあり、紅色のこの蝶を野外で目にとると、息を呑む程の美しさにしばしば見入ってしまいます。

