

産禅洞だより

■ 岐阜環境医学研究所・座禅洞診療所
 ● 呼吸器疾患・止煙相談
 診察日：毎週 木曜・金曜
 時 間：9:00~12:00、13:30~17:00
 〒502-0017 岐阜市長良雄総878-16
 IP Tel:050-5201-5567
 FAX:058-296-3903
 E-mail:zazendoh@ccn.aitai.ne.jp
 http://www.ccn.aitai.ne.jp/~zazendoh/

第2号 2004.4.1

毎月1回発行 産禅洞診療所 松井英介

ハルウララ・・・

春。
 サクラがほころんだと思ったら、もう満開。
 小鳥たちも空中でもつれながら、さえざり交わす。
 からだもこころも、活発に動く季節。思い切って外に出て、体を動かしましょう。

息を深く吸って、しばらくためて、ゆっくりはく。
 部屋の中で座ったり横になったりしていたときには、充分ふくらまなかった横隔膜の後ろ側の肺まで吸い込むつもりで、深く、ゆっくり、春の空気を吸い込みましょう。

そこでしばらく肺に入った空気を楽しんでから、ゆっくり、ゆっくりはき出しましょう。

吸い込むときには、まずお腹に、それから胸に。そこで、しばらく待って、はくときは、まずお腹から、それから胸の中の空気をゆっくりはく。

これを繰り返す。
 すると、どうですか、気分が落ち着いてきましたか。
 頭がスッキリしてきましたか。

「そんなことでスッキリするくらいなら苦勞シネエヤ!」(陰の声)

歩きながら、ゆっくり吸って、ためて、ゆっくりはく。
 走りながら、ゆっくり吸って、ためて、ゆっくりはく。
 山に登りながら、ゆっくり吸って、ためて、ゆっくりはく。

春の空気をからだの隅々まで行きわたらせて、今日も元気に体を動かしましょう。

岐阜環境医学研究所
 座禅洞診療所

所長 松井英介

《心がほのぼのする記事紹介》

新聞を見ていたら、静岡県藤枝市でお茶の無農薬栽培農家を取材した記事が目にとまりました。とてもいい記事でしたので、皆さまにご紹介したいと思います。



農業の四季

～瀬戸谷の里から～

<筆者> 杵塚敏明さん 歩さん

『無農薬栽培の心意気』

「コケッココー！」という威勢の良い鶏の鳴き声で目が覚めます。凍えるような寒さの中、体を震わせながらカーテンを開けます。

そこには霜が降り、美しく輝く白銀の世界が広がっています。太陽が昇り、その光が大地に届くころ、霜は水滴をきらきらさせながら次第に消えていきます。

急傾斜の純農村

私たちが農業を営む、静岡県藤枝市瀬戸谷は、県の中央部に位置し、中央アルプス明石山系600m級の山々が折り

<筆者紹介>

きねづか・としあき(60) 静岡県藤枝市で無農薬茶、ミカン、鶏の平飼。無農薬茶の会代表。静岡県農民連副会長
 きねづか・あゆみ(24) 大学卒業後、昨年6月に就農。主に紅茶を担当。
 E-mail:kinezuka8@yahoo.com

重なる急傾斜地の純農村地帯です。

瀬戸谷地区の面積は藤枝市の3分の1強を占めています。市の人口13万人うち、約3,300人(770戸)で、ほとんどが農業を中心とした生活をしています。

市の北部にどっしりと構える「お高根さん」(高根山、857m)は信仰の山でその中腹には高根白山神社があります。

市の南側に隣接する焼津市の漁民たちは遠い昔からお高根さんを目指して港に帰ってきたといわれています。

その左側にある菩薩山などを含め瀬戸谷の山々は静岡市・岡部町・島田市などへの分水嶺(ぶんすいれい)です。

ひっそり静まり

瀬戸谷の70%を自然林、人工林が占めているなか、茶畑を中心とした農地は山の斜面にしがみつくように点在しています。茶はおよそ三百年前に村に入り、村人と喜怒哀楽を共にし、見事に村に同化した作物です。村人はお茶を生かし、お茶に生かされてきました。

私は犬を共に連れて山へ入って行きました。普段は週末、祝日休みなく働いている地元の人々の姿もお正月ばかりは見えず、山はいつもになくひっそりと静まり返っています。しばらく歩いて、やっとわが家の茶畑にたどり着き、見渡せば、冬だということに地面からは雑草が寒さに耐えながら、少しずつその勢力を広げようとしていました。

(裏紙面へ続く)



無農薬で栽培するお茶畑の前に立つ杵塚敏明さん(左)と歩さん