



進修館だより 交流マップ

進修館だよりを通じて交流させていただいている皆様を、マップに掲載していく形でご紹介します！



■ 姫宮水管橋

道佛にある全長53.5mの水管橋。水管橋とは、川の向こう側に上水を渡すための管橋で、姫宮の水管橋は昭和56年3月に完成しました。姫宮落川のすぐ横を流れる笠原落にもまたがっています。水道管に流れているのは行田浄水場でつくった水。

■ 町外・団体・サークルの皆様

- ・(株) 彩和とらすとサービス (白岡市小久喜)
- ・杉戸町障がい者支援センター (杉戸町清地)
- ・日の出 (幸手市中)
- ・(株) あおは保険事務所 (春日部市中央)
- ・白田陽介税理士事務所 (久喜市久喜東)
- ・CAFE パロキア (久喜市菖蒲町)
- ・入間市文化創造アトリエAMIGO! (入間市仏子)
- ・家設計集団 東京事務所 (東京都狛江市)
- ・家設計集団 十勝事務所 (北海道河東郡音更町)
- ・沖縄県今帰仁村役場 (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・(株) 国建 北部事務所 (沖縄県名護市宮里)
- ・森の交流館・十勝 (北海道帯広市)
- ・ふれあいクラブ (宮代町宮代台)
- ・～語りと和楽の芸人衆～ かたりと (東京都北区)
- ・カンパニーヒュッゲ (春日部市上埴田)

■ 進修館だよりで交流させていただいている自治会をご紹介します！ (50音順)

- | | | | | | |
|----------|---------|----------|-------------|------------|----------|
| ・内野 | ・逆井地区 | ・中央第1町会 | ・東地区自治会 | ・宮代1丁目第2町会 | ・和戸2丁目1 |
| ・笠原2丁目町会 | ・宿 | ・中央第2町会 | ・東桑原自治会第1地区 | ・宮代学園台自治会 | ・和戸2丁目2区 |
| ・川端一区自治会 | ・新中町会 | ・ディアコート | ・東桑原自治会第2地区 | ・宮代台自治会 | ・和戸3丁目 |
| ・川端二区自治会 | ・新道三区町会 | ・道佛1区 | ・姫川二区自治会 | ・桃山台自治会 | ・和戸4丁目1区 |
| ・川端三区自治会 | ・新道第一町会 | ・中須地区 | ・姫宮南団地自治会 | ・山崎 | ・和戸4丁目2区 |
| ・国納北 | ・新道第2町会 | ・中寺地区自治会 | ・藤曾根地区 | ・柚の木二区自治会 | ・和戸5丁目地区 |
| ・国納南 | ・辰新田町内会 | ・西原 | ・宮代1丁目1町会 | ・和戸1丁目町内会 | |

※ 進修館だよりは、進修館および青文字の場所で入手することができます。
※ 各所の配架数には限りがあります。各所の在庫については進修館にお問い合わせください。



Community Center Shinsyukan

進修館だより

■ 10月号の目次

- 1 P: 表紙「大ホール前の光路」
- 2 P: 「みやしろ町のいろいろ」
「みやしろ公園再発見！」
- 3 P: 「地区自治会におじゃまします！」
「ちょこっとコラム with セキ薬品」
- 4 P: 「進修館NEWS」
進修館の共催事業
- 5 P: 「進修館NEWS」
入間市文化創造アトリエAMIGO! が来た！
実験「スキップ広場に賑わいをつくりだそう! 2」
- 6 P: 「まちの皆様インタビュー！」
「今帰仁村だより」
- 7 P: 「デジタルQ&A」
「季節のリズムに合わせた養生ライフ♪」
- 8 P: 裏表紙「進修館だより交流マップ」

2023
10
月号

進修館だより 2023年10月号 (第31号) 第1版: 2023/10/01 発行
 発行元: 宮代町立 コミュニティセンター進修館
 (指定管理者: 特定非営利活動法人 MCAサポートセンター)
 住 所: 〒345-0822 埼玉県南埼玉郡宮代町笠原1-1-1 TEL: 0480-33-3846
 URL: <https://www.shinsyukan.or.jp> E-mail: info@shinsyukan.or.jp



みやしろ町のいろいろ

宮代町の気になるところを訪問したり調べたり。雑学を交えつつ宮代町のいろいろを見てみました。

◆ 宮代町商工会青年部

「青年部は、次世代に思いを紡ぎながら、磨き上げ、活力ある団体を、子どもたちに明るい未来を、そして、輝きのある美しい町『宮代町』を創っていくために、全力で活動してまいります。」

進修館だよりを配布しているとき、ある町内事業者さんから「宮代の商工会青年部が商工青年主張大会でいいところまで行ってるんですよ。」というお話を聞きました。商工会青年部はわかるけど、商工青年主張大会ってなんだろう…。調べてみたところ、全国商工会青年部連合会という組織が主催している弁論大会で、全国の商工会青年部の熱い想いをぶつけ合い競い合う大会のようです。宮代町の商工会青年部はその大会で埼玉県代表の座を勝ち取り、全国大会の一步手前、関東大会の2位になりました。冒頭の赤字文は、その大会を勝ち抜いた、(株)日下部工業の後藤克弥さんのスピーチの最後の一文です。

【商工会・商工会青年部とは？】

そもそも、商工会や商工会青年部とは、いったいどういうものが、調べてみると…

商工会とは
法律に基づいて設立された、商工業者の組織。商工業者自らが組織し、個々の企業の繁栄を通じて地域商工業を総合的に発展させることを目的としている。

商工会青年部とは
商工会の内部組織として存在し、45歳以下の経営者または後継者が部員となり活動している、次世代の商工会を背負って立つ若者の集団。青年部はそのネットワークの軽さと、パイタリティ溢れる行動力で地域に根ざした事業を行っている。

要するに、自身の事業繁栄と同時に地域を盛り上げる活動をしているのが、商工会と商工会青年部ということですね。中でも若い青年部は精力的に活動しているんですね。

【商工会青年部といえば！】

宮代町の商工会青年部の活動といえば、やはり外せないのは「みやしろ戦隊ハナレンジャー」ですよ♪



宮代町民まつりでのショーを始め、町外のイベント出演やTV・CM出演など幅広い活躍をしています。2009年に進修館の四季の丘に現れて以来『すべては宮代の未来のために』というスローガンの元、世界（宮代町及び埼玉県内）を華やかにするために、日々活動されています。

【商工会青年部を応援しよう！】

商工青年主張大会で「宮代愛」を叫んで関東2位！みやしろ戦隊ハナレンジャーで宮代町を盛り上げ、存在を世に知らしめる！進修館は、そんな何気にスゴイ活動をしている宮代町商工会青年部を応援しています！

みやしろ戦隊ハナレンジャーホームページ。宮代町外交官 國府田マリ子さんとコラボした「みやしろ戦隊ハナレンジャー～心優しき戦士たち～」のPVも視聴できます♪

←で後藤さんの熱い想いを聞くことができます。「埼玉県で初めて少年サッカーチームを結成したのが宮代町」という情報には驚きました！

宮代町商工会青年部のインスタグラム
▲ 宮代町商工会青年部ホームページ

みやしろ公園 再発見！

宮代町内にはところどころに小さな公園があります。お散歩や子育てに。あなたの知らない公園を再発見！

◆ 学園台宮前幼児公園

公園情報 [学園台宮前幼児公園]

住所：学園台1-9-16
遊具：滑り台、ブランコ、スイング遊具、砂場
休憩：ベンチあり。トイレなし。水道あり。避暑には木陰を利用。
備考：徒歩3分に「クスリのアオキ宮代店」あり。こちらにはトイレもあり、飲食物も入手可能。

東武動物公園駅西口から和戸方面へ徒歩15分。線路沿い。周囲は閑静な住宅街。学園台エリアでは唯一ブランコのある公園。ブランコの他に、滑り台、スイング遊具、砂場があります。三つあるベンチのうち、二つは、見守るパパ・ママに嬉しい木陰！目今の線路からは電車の走る心地よい音が、BGMとなり聞こえてきます。電車好きのお子さんなら大喜びすること間違いなし♪ 小さなお子さんの遊具デビューにも丁度よい規模かと思います。



公園設備がほどよく充実しているうえ、周辺環境も整っている素晴らしい立地。洋菓子工房テンクイーンズテーブルや、和菓子屋の風月堂、八宝堂もすぐ近所にあり、おやつにも困りません♪



地区自治会におじゃまします！

このコーナーでは、宮代町内の地区・自治会の取り組みや地域の特徴などをお届けいたします。

◆ 東・中寺地区自治会

自治会情報 [東・中寺自治会]

【構成】
[東地区] 220世帯
[中寺地区] 114世帯

東・中寺自治会は、国宝を擁する西光院や、「厄除けみかん投げ」で知られる五社神社など、由緒ある寺社仏閣もあります。代々この地で暮らしている世帯も多い中、昨今では若い世代の流入も増えてきているエリアです。今回は、この地区で開催された夏祭りについてレポートします。

【西光院でのお祭り】

この東・中寺地区では7月29日に4年ぶりとなる夏祭りが開催されました。この夏祭りは数十年前から開催されているもの

で、元々は地域内にある西光院の境内で行われていましたが、10年ほど前からは東グラウンドが会場となっていました。広いグラウンドに檜を組んで提灯を灯し、盆踊りを楽しむこれまでの夏祭りは、来場者数も多く地域の方々の楽しみであった反面、その開催には経費がかかり、準備にあたる役員の負担も大きなものでした。コロナ禍で開催できない時期を経て、改めて夏祭りについて役員内で話し合う中で、元来の会場であった西光院で日中開催してはどうか、という案が出ました。元々、西光院では、寺の行事の他、境内でカラオケ大会が開催されるなど地域の方々に親しまれている場所でもあり、子どもの頃に境内で開催された夏祭りに参加した思い出がある役員もいます。その風景を子どもたちにも楽しませてあげたい、と準備が始まりました。

【あらゆる世代の声を取り入れて】

会場を移すにあたっては、例年に倣って準備をするのではなく、役員会を重ね話し

合っていきました。以前は老人会や踊りの会など多くの団体が地域内にあり、夏祭りに協力していましたが、活動がなくなったため、役員や子ども会などを通じてまつりへの協力者を募っていきました。若い世代の意見を積極的に取り入れ、また当日の運営まで担ってもらうことで、主体的に夏祭りに参加してもらうことにつながりました。また、準備作業の負担を減らす工夫を重ね、待ちに待った夏祭りを、運営側である役員も楽しむことができました。

【地域みんなが集う場所づくり】

地域の方々が集い楽しむお祭り、という趣旨で開催された東中寺夏祭りは、参加も地域限定として告知も回覧などで行っています。また、地域外に暮らす家族が参加できるよう工夫し、帰省のきっかけになるよう計られ、集客を目的としたイベントではなく、地域の人同士が顔の見える関係になるきっかけとなっていました。



十数年ぶりに西光院で開催された夏祭りは、地域の老若男女が集まって大盛況！地域の皆が顔を合わせる場があるって素敵ですね♪

ちょこっとコラム with セキ薬品

このコーナーは（株）セキ薬品さんのご協力のもと、読者の皆さまに楽しんでいただける様々な情報をお届けしています。

◆ 宮代町から始まった「セキ薬品」の歴史

埼玉県内や近隣地区を車で走っていると、必ず1度は目に入るチューリップマーク。今やセキ薬品は、宮代町が誇るドラッグストアチェーンといえるでしょう。もともとは杉戸駅（現在の東武動物公園駅）前の小さな店舗でした。（右の写真は杉戸駅前の1号店。写真の女性は会長と社長のお母さん。ちなみに会長と社長は百間中出身。）今回のちょこっとコラムでは、セキ薬品のホームページに掲載されている「沿革」から、本誌編集長が独断で抜粋した「セキ薬品の歴史」をお届けします！

セキ薬品の歴史（抜粋）

- 【1973年12月】1号店開業（現宮代店の前身）
- 【1989年】チューリップマーク設定「関薬品」から「セキ薬品」へ
- 【2002年5月】セキ薬品イメージソング「元気出してよ」作成
- 【2014年12月】本社移転（宮代町百間）
- 【2022年2月】ドラッグストアセキ 200店舗達成



社名：株式会社 セキ薬品
住所：宮代町百間4-2-22
2023年12月で創業50周年！
代表取締役会長 関 伸治
代表取締役社長 関 善夫
（会長・社長は、百間中学出身）

進 修 館 N E W S

進修館の共催事業

【進修館の共催事業とは？】

進修館は、様々な人が気軽に集まり、何かを作り出し、まちのコミュニティの中心となるよう1980年に建てられた施設です。特徴的なデザインはそれらの理念を表現しており、その中ではたくさんのふれあい、出会い、学びあいが生まれまっています。進修館の共催事業は、この理念をご理解いただき、進修館の魅力を再発見する使い方を提示して下さり、そんな方達と、共に行っている事業です。

文化的なイベントは、生活に豊かさをもたらすだけでなく、人と人をつなぐきっかけにもなり、新たな視点や価値観を得ることができます。そして、その出会いは、新しいコミュニティの形成へとつながります。



既に開催したものとしましては、7月の「親子でクラシックin進修館」や8月の「進修館を遊ぼう」などがあります。参加した方からは「近隣で本格的なモノに触れることができ嬉しかった。」「初めての体験だった。」など喜びの声もいただきました。老若男女、新旧団体の交流などが生まれ、そこから新しい事柄や既知への再発見と繋がったのではないのでしょうか？今月からは毎月開催予定です。ご期待ください！

■ 今後予定されている共催事業一覧

日 程	共 催 事 業
2023/10/15 (日) 大ホール	【社会福祉法人じりつ「バリアフリー演劇」】 東京演劇集団“風”によるバリアフリー演劇。 目が見えない人たちや耳が聞こえない人たちと、一緒に楽しめるような新しい試みです！
2023/10/22 (日) 小ホール・四季の丘	【宮代進修太鼓保存会 ～風～ 「宮代進修太鼓」】 宮代進修太鼓の演奏と和太鼓体験。和太鼓とのふれ愛を通して、心に響く感動とワクワク感を感じてみては？
2023/11/11 (土) 小ホール・他	【彩の国さいたま芸術劇場「出張！ワークショップ・アラカルト」】 埼玉県内の様々な地域で好評を博した企画が、宮代町に！ “アートは日常や遊びと隣り合わせ”と思えるような体験が待っています。
2023/12/16 (土) 四季の丘	【社会福祉法人じりつ「キャンドルナイト」】 宮代町内の小中学生、保育園・幼稚園の園児の協力を得て、 「感謝のメッセージ入り紙コップキャンドル」が集まる恒例イベントです。
2023/12/23 (土) 24 (日) 小ホール	【ヒュッゲ・カンパニー「ヒュッゲ・クリスマスコンサート2Days」】 毎回好評を得ているヒュッゲ・カンパニーからのクリスマスプレゼント♪ プログラムの異なる二日間は、2023年を締めくくる大イベントです。
2024/01/21 (土) 小ホール	【ヒュッゲ・カンパニー「親子でクラシック in 進修館 vol.2」】 未就学児から楽しめるクラシック音楽の生体験。 第一弾では、お子さん向けの演目と演出で心をわしづかみにした企画の第二弾！
2023/02/18 (日) 大ホール	【ヒュッゲ・カンパニー「ヒュッゲ・コンサート in 進修館 大ホール」】 本年度ヒュッゲ・カンパニーの集大成。 大ホールではどのような音楽体験がまっているのでしょうか？乞うご期待！
2023/03 予定	【へそたんけん】 昨年も行われた「へそたんけん」。さまざまなアーティストによる展示・ワークショップ。 今回は、“リスペクトする進修館家具”をテーマに開催されるようです。

入間市文化創造アトリエAMIGO！が来た！



かねてから交流がある、入間市文化創造アトリエAMIGO！を運営しているNPO法人の一行30名が、進修館に来てくださいました。AMIGO！は埼玉県繊維工業試験場として使用されていた建物を、市民による文化拠点として活用している入間市の公共施設です。「市民の芸術文化活動の場」「地場産業の紹介の場」「市民の憩いの場」の3つの目的に利用するという方針のもとに設置されました。繊維産業の建物や歴史を活用し、日常的にアート体験ができ、生きがいを感じる「地域のシンボル」となるための取り組みを行っています。

進修館と同じく、NPO法人が地域の人々にとって憩いの場となるよう運営し

ているという共通点があることから、進修館とAMIGO！は9年ほど前からゆるやかに交流しています。繊維工場のシンボルである「のこぎり屋根」など、工場として使われていた建物をホールやギャラリーとして活用しているので、地元産業の歴史を感じながら、芸術文化に浸ることができます。この度の訪問では、建物を大切にしつつ地域のコミュニティを育む取り組みについてなど意見交換をし、充実した時間となりました。「市民が活動する拠点として素晴らしい建物があるということは、ありがたいことだね。お互い大切にしていきたいと思います。」という水村雅啓館長の言葉が、とても心に残りました。



実験「スキップ広場に賑わいをつくりだそう！2」



2022年9月号の進修館だよりにてご報告した「進修館ラボ～スキップ広場に賑わいをつくりだそう！」の続報です。

日本工業大学建築学部建築学科の木下芳郎教授にご協力頂き2021年4月から始まったこの実験は、これまでは主に

統計を取ることを中心に行ってきました。ベンチを置く場所を変えることでスキップ広場の利用者数はどう変化するか、利用者の動向はどう変わるか、などを数値化することで、より効果的に賑わいを生み出すための仕掛けを考える基礎を築いてきました。そして2023年7月の調査にて、ある程度の統計が出揃いました。

統計では、平日のスキップ広場の利用は主に高齢者が多く、次いで小さい子ども連れの家族、夕方近くになると小中高生。利用場所は、夏ということもあって主に木陰。他の人と視線が合うような位置に座ることや、広場の中心を避ける傾

向が見られました。

このような結果を受けて秋の実験は、高齢者が座りやすい高さのベンチ、直射日光を避けるパラソル、広場中央から外れた場所に配置、中央方面に視線が向かない方向にベンチを設置する等々、統計に基づいた形で休憩所を設けてみることにしました。しかも今回からは平日10時～17時で1ヶ月間ずっと設置してみようと考えています。(雨天時など変更あり)

これで人々の動きにどう変化が出るか。今後もスキップ広場が賑わうことを目指して、いろいろ実験を続けていきたいと思えます！

まちの皆様インタビュー！

宮代町では40歳を迎える方々が実行委員として企画する2回目の成人式「不惑のつどい」が開催されます。今回の「まちの皆様インタビュー！」では、2023年度の不惑のつどいの実行委員の古山陽一さんにお話を伺いました。

【言葉にできないけれど…】

古山さんは東京で生まれ、幼稚園の年長のときにご家族と共に宮代町に転入してきました。百間小学校と前原中学校に通学し、まるで小中一貫校のような雰囲気の中、地元の友人と学校帰りにザリガニ釣りをしたり、進修館で開催された映画上映会に行ったりと楽しい子ども時代を送ってきたそうです。中学時代に生徒会長を務めたこともあり、20歳の時に成人式の実行委員として声を掛けられ、実行委員長として企画運営に関わったそうです。その後大学4年生のときには、「みやしろの顔づくりプロシ

ェクト」に参加し、若手メンバーと共にみやしろイルミネーション（通称「みやイル」）の発足にも関わりました。みやイルは当初かなり大規模な開催を計画していたのですが「出来る範囲でやった方がいい、小さくてもいいから成功させよう」という先輩のアドバイスを受け、身の丈に合ったものに落とし込んでいったそうです。「その言葉で道が開けた感じがしました。若かったなあ。」と古山さんは振り返っていました。その後就職し、宮代を離れましたが、「いつかまた宮代町で暮らしたい」と思い続け、7年前に戻ってきました。「駅を降り立った時に漂ってくる、もみ殻を焼いている香りを嗅ぐと、宮代町に住んでいるんだなあと感じるのです。言語化できないですけど、いいんですよね。」と言います。

【人と縁を大切にしていきたい】

まちに対して「これがしたい！」という

このコーナーでは、宮代町に在住・在勤・在学など宮代町に関わる方々にお話を伺っています。

強い思いがあるのではなく、みんながやりたいようにできる町だったらいいなあ、と思っているという古山さん。不惑のつどいの実行委員メンバーへのお誘いも、優しくゆるやかに声がけしています。小さな声もひろっていききたいという古山さんの想いを受けて、ふんわりとした居心地のよさのなかで物事が進んでいきます。今年度は、ほんわかした不惑のつどいになりそうです。

不惑のつどい実行委員募集中です！

対象は、
1983年4月2日～1984年4月1日
の間に生まれた方で、
町内在住・在勤及び宮代町に縁のある方です。
詳細は進修館までお問合せください。

※今回の「まちの皆様インタビュー！」に応じてくださった古山さんの写真を、編集部が手違いで削除してしまい、掲載できませんでした。申し訳ございません。

このコーナーでは進修館と交流のある今帰仁村との交流の様子や様々な情報をお届けします。

なきじんせん 今帰仁村だより

今帰仁村は、沖縄特有の色濃い木々と明るい太陽の光、そして美しい海に囲まれています。その美しさを満喫できる場所のひとつが、今帰仁城（なきじんぐすく）跡。2000年、今帰仁城を含む9つの資産が「琉球王国のグスク及び関連遺産群」として世界遺産リストに登録され、今帰仁村のシンボルともなっています。



今帰仁城の歴史は古く、14世紀ごろにさかのぼります。琉球が、北山（ほくざん）中山（ちゅうざん）、南山（なんざん）の3つの地域に分かれていた三山時代（さんざんじだい）、北山王が沖縄本島北部地域を治めるにあたり、その主城とし、また中山が三山を統一した後は琉球王府から派遣された監守という役人の居城となり、監守が引き上げてからは、祭りを執り行う場所として大切にされてきました。標高90～100mの丘の上に築かれた

壮大な外郭の石壁は、まるで渓谷に横たわる龍のようで、沖縄北部地域であるやんばる（山原）の地を守る要であったことが実感されます。城内の御内原（うーちばる）と呼ばれる場所からは、石壁の向こうに青く輝く東シナ海を望むことができ、その景色はまさに絶景です。

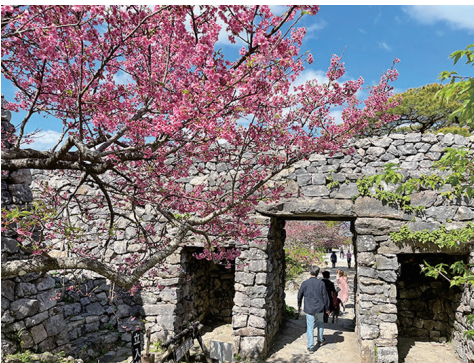
1月下旬～2月中旬は寒緋桜が咲き誇り、その時期に合わせて「今帰仁グスク桜まつり」が開催されます。世界遺産の魅力が引き出される催しとして人気が高いそうです。



今帰仁城の外郭。高さは2m前後と、比較的低い石垣が延長数百m蛇行して続いています。



今帰仁城跡の西側（写真右）は石灰岩からなる丘陵で、地元ではウガミと呼ばれる神域。



桜の名所としても親しまれている今帰仁城跡。2006年に日本百名城にも選ばれています。

デジタルQ&A

このコーナーでは、デジタル機器（パソコン・スマホ・デジカメなど）に関するさまざまなギモンにお答えしていきます！

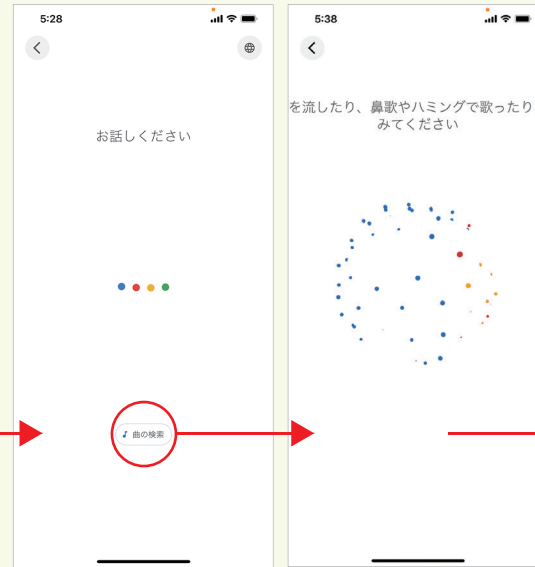
Q. サビしか知らない歌の曲名を調べる方法ってありますか？

A. Googleアプリを使えば、鼻歌で曲名を調べられます。

Googleアプリという、とても便利なスマホアプリがあります。Androidの機種だと標準でインストールされており、iPhoneだと別途インストールが必要になります。このアプリを起動すると、



このような画面が表示されますので、検索のときのマイクをタップします。すると「お話しください」という画面になります。（ここで調べたい言葉を話すと、その検索結果が表示されますが、今回は詳細を割愛。）



画面下の方に「曲の検索」というボタンがあるので、それをタップすると「曲を流したり、鼻歌やハミングで歌ったりしてみてください」と表示されます。ここで、調べたい曲を口ずさみます。たとえば今回は、



「こんな小春日和の～ララララ～ララ～」と歌ってみます。すると、こんな検索結果が出ました。正式には「秋桜」なんだけど、まあOK！皆さまも試してみてくださいね。

季節のリズムに合わせた養生ライフ♪

このコーナーでは、季節それぞれにあった健康法を紹介していきます！

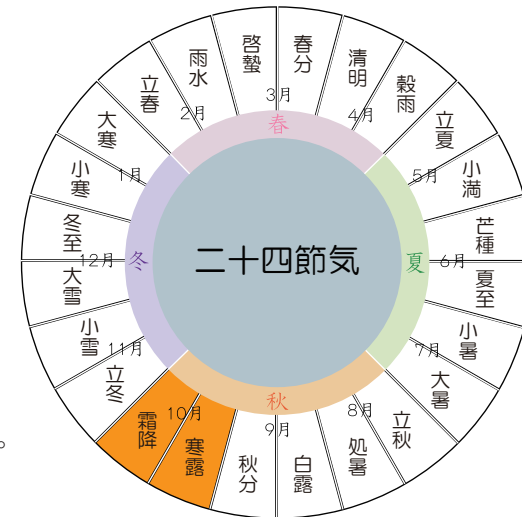
健康は人生の質を決める大切なもの。日々の過ごし方も人生の質に左右します。予防を重要視する「養生」をとりいれ、健康へ意識を向けてみませんか？では、今月の養生、始まります！

◆ 10月の養生 ◆

二十四節気だと9月下旬～10月上旬にかけて秋分（しゅうぶん）。続いて10月8日から寒露（かんろ）→10月24日から霜降（そうこう）と続きます。大昔と現代では天候も異なりますが、東洋医学には「人体は自然界の一部であり、人体は自然界より多大な影響を受ける」という考えがベースにあります。机上の知識に縛られず、

状況に応じて対応していきましょう。 ※二十四節気=春夏秋冬をそれぞれ6つに分けたもの。

秋は三段階（初秋・中秋・晩秋）に分かれており、10月は中秋にあてはまります。高温傾向が続くと云われる今年の秋は、残暑、乾燥、寒暖差への対策がキーポイント。



《養生ライフ》

先月と同様「早寝早起きを心がけ、心静かに平穏をたもち、激しい運動は避ける。」が秋養生の基本。そして、今月は秋の三段階のうち二段階目（中秋）なので、乾燥・寒暖差をより意識した食材選びと、気温差にそなえた服装を。

《おすすめ食材》

豆腐、チンゲン菜、なす・・・身体の熱をとり、渴きをとめる
ぶどう、梨、いちじく、アーモンド・・・体をうるおす
栗、かぼちゃ、さつまいも・・・胃腸に元気を補う

鮭、鶏肉、牛肉・・・身体を温める
貝類、青魚・・・気持ちを落ち着かせる