



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！



■ 町外・団体・サークルの皆様

- ・(株) 彩和とらすとサービス (岡崎小久喜)
- ・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)
- ・CAFE パロキア (久喜市菖蒲町)
- ・久喜市菖蒲文化会館アミーゴ (久喜市菖蒲町)
- ・入間市文化創造アトリエAMIGO! (入間市仏子)
- ・象設計集団 東京事務所 (東京都狛江市)
- ・象設計集団 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)
- ・今帰仁村歴史文化センター (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・(一社) 今帰仁村観光協会 (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)
- ・(株) あおば保険事務所 (春日部市中央)
- ・白田陽介税理士事務所 (久喜市久喜東)
- ・～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 (春日部市上蛭田)
- ・シェアリッチ株式会社 (茨城県古河市) 鹿室

■ 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)

- | | | | | | |
|----------|---------|--------------|-------------|------------|-----------|
| ・内野自治会 | ・逆井地区 | ・中央第1町会 | ・東地区自治会 | ・宮代1丁目1町会 | ・若宮自治会 |
| ・笠原2丁目町会 | ・桜木町 | ・中央第2町会 | ・東桑原自治会第1地区 | ・宮代1丁目第2町会 | ・和戸1丁目町内会 |
| ・金原地区自治会 | ・宿地区 | ・ディアコート宮代自治会 | ・東桑原自治会第2地区 | ・宮代学園台自治会 | ・和戸2丁目1 |
| ・川端一区自治会 | ・新中町会 | ・道佛1区町会 | ・姫川二区自治会 | ・宮代台自治会 | ・和戸2丁目2区 |
| ・川端二区自治会 | ・新道三区町会 | ・道佛3区町内会 | ・宮代姫宮北団地自治会 | ・桃山台自治会 | ・和戸3丁目 |
| ・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 | ・山崎地区 | ・和戸4丁目1区 |
| ・国納北 | ・新道第2町会 | ・中寺地区自治会 | ・藤曾根地区 | ・柚ノ木1 | ・和戸4丁目2区 |
| ・国納南 | ・辰新田町内会 | ・西原自治会 | ・弁天町 | ・柚ノ木二区自治会 | ・和戸5丁目地区 |



■ 中島の庚申塔

春日部久喜線(県道85号線)沿いにある庚申塔。中央に稲荷神社があり、その周囲に10体の庚申塔が並んでいます。歴史は古く設置は1807年。道しるべの役割もしていたそうで、春日部・久喜・幸手・岩槻・上州などを示していたようです。



Community Center Shinsyukan

進修館だより



■ 7月号の目次

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1P: 表紙「蔭茂る光路」 | 4P: 「進修館NEWS」 |
| 2P: 「地区自治会におじゃまします！」 | 「駐車場工事のお知らせ」 |
| 「みやしろ町のいろいろ」 | 5P: 「進修館NEWS」 |
| 3P: 「今月の気になったコト」 | 「共催事業『カンパニー・ヒュッゲ』夏のコンサート |
| 「沖縄県 今帰仁村だより」 | 6P: 「まちの皆様インタビュー！」 |
| 4P: 「進修館NEWS」 | 7P: 「みやしろ公園 再発見！」 |
| 「進修館利用者懇談会のお知らせ」 | 「季節のリズムに合わせた養生ライブ♪」 |
| 「共催事業レポート『camell』コラボ企画」 | 8P: 裏表紙「進修館だより交流マップ」 |

進修館だより 2024年7月号 (第40号) 第1版: 2024/06/27 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



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色などをお届けいたします。

◆ 特別編：東条原自治会「鷲宮神社の獅子舞」

自治会情報 [東条原自治会]

【構成】

第1地区
46世帯

第2地区
103世帯




【東条原の獅子舞の獅子頭】
宮代町有形文化財にしてされた獅子頭や面は、江戸時代から伝わるものです。

2024年5月号で取材した東条原自治会の方から、「東条原の獅子舞が宮代町の有形文化財に指定されることになった」とのお話を伺いました。今回は、地区・自治会活動としての取り組みではありませんが、地域が誇る文化を継承するために活動する方々について、特別編として取材しました。

【東条原の獅子舞とは】

東条原の獅子舞の歴史は古く、その起源は江戸時代に遡ります。徳川家康の命による新田開発が行われ、現在の東条原地区では利根川の氾濫などによる不作や疫病の流行などが続き、人々は苦しんでいました。「これは笠原沼の新田開発によって当地の神々の怒りを招いたためだ」と、人々は獅子舞を習い受け奉納したところ、水害も疫病もおさまり、米の石高がぐっと増えたことから、毎年奉納するようになったことが、東条原の獅子舞の始まりと言われています。用具保管箱に延享2年(1745年)の銘があることから、この時期から続いてきていることがわかります。その後、昭和40年代までは東条原青年会(16~36歳の長男のあつまり)が継承していましたが、昭和

55年に東条原獅子舞保存会が設立し活動が引き継がれ、翌56年に宮代町指定無形文化財に指定されました。

【宮代町有形文化財となった背景】

東条原の獅子舞は、獅子、天狗、ひょっとこ、笛、太鼓など、合わせて17人でおこないます。しかしながら平成17・18年頃から後継者不足となり、また演者や奏者が亡くなるなどして、獅子舞そのものの奉納ができなくなったことから、平成26年7月21日に東条原獅子舞保存会が解散してしまいました。そして、獅子舞に関する用具類は東条原鷲宮神社氏子総代により管理され、獅子頭等一部の用具については郷土資料館に寄託されています。また、復活のきざしが全くなかったことから、保存会に指定されていた無形文化財は令和4年に解除されました。そして令和6年、町域唯一の獅子舞である東条原の獅子舞の存在を後世に伝えると共に、江戸時代から使われてきたと伝わる用具類を滅失・散逸させることなく後世に遺し伝えるために、町指定有形民俗文化財として指定し保護していくことが決定しました。



【鷲宮神社境内に飾られた万灯】
獅子舞奉納の際に飾られる万灯につけられた花には家内安全のご利益があると言われ来場者に配られています。

【多くの人に知っていただくために】

有形民俗文化財に指定されたということは、獅子舞の奉納という文化活動そのものではなく、用具類の保存を通じて文化継承をするということを意味します。用具類を管理している氏子総代は今回の指定を機に、「東条原地区だけでなく、もっと多くの人に東条原の獅子舞を知っていただきたい」と話します。そこで令和6年は、例年行われていた獅子舞奉納の日に合わせ、7月15日に「祝・有形民俗文化財指定お披露目」と称し、獅子頭をはじめとした用具の展示を行うことを決定しました。当日は、かつて須賀中学校の生徒会活動で行っていた保存活動で使用した獅子頭のレプリカを被ることができたり、家内安全のご利益があるとして配られていた「万灯の花」の配布も計画しているとのこと。東条原の鎮守を大切にしている地元の方々の思いがこもった催しになりそうです。

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ました。

みやしろ町のいろいろ

◆ 宮代町立図書館／宮代町デジタル郷土資料

進修館だよりでは、記事を書く際に様々な情報を調査します。詳しい方に尋ねたり現地に取材に行ったり、インターネットで調べたり。中でも、特に情報源として活用しているのが、宮代町立図書館の「宮代町デジタル郷土資料」です。「宮代町史」や町指定文化財をはじめとする膨大な歴史資

料をいつでも自由に閲覧できるので、大変重宝しています。東条原の獅子舞について

も詳しい情報が載っていますので、気になる方はアクセスしてみてください。



宮代町立図書館／宮代町デジタル郷土資料
<https://adeac.jp/miyashiro-lib/>

東条原(ひがしくめはら)の獅子舞
(宮代町立図書館／宮代町デジタル郷土資料より)



今月の気になったコト

このコーナーでは、宮代町内をいろいろ回っていた際に気になったモノ・コト・ヒトなどを取りあげていきます。

◆ おしゃピク



彩り豊かな、あじまんまさんのお弁当。

【あじまんま】

住所：宮代町道佛1-9-15
TEL：080-6507-0946
時間：11:30～なくなり次第
定休：日月木(不定休あり)



「おしゃピク」という言葉をご存じですか？先日、カメラ女子サークル「カメル」と進修館がコラボ企画を行いました。(進修館NEWS参照) その際、カメルの皆さんに、「お昼ご飯はどうしますか？美味しくて見た目もかわいいお弁当を作ってくださいる町内事業者があるので紹介しましょうか？」と尋ねたところ、「お願いします！じゃあ、お昼は“おしゃピク”にします！」と仰られました。「おしゃピク？」初めて聞いた言葉ですが、とても気になったので、ちょっと調べてみました。

【SNSで話題の「おしゃピク」】

「おしゃピク」とは「おしゃれピクニック」の略だそうで、「フォトジェニックなお弁当やスイーツを持ち寄って楽しむピクニック」とのこと。要するに、かわいいお弁当を持ち寄って、みんなで外で食べるシーンを写真に撮ってSNSにアップするのが、今の流行りということですね。

【「おしゃピク」にピッタリ！あじまんま】

「おしゃピク」がなんなのか分かったので、迷うことなく「あじまんま」さんのお弁当を紹介しました。カメルの皆さんも、とても喜んでくださいました♪



おしゃピクとは関係ないのですが、せっかくなのでご紹介。カメルの皆さんのおやつには「白木蓮」さんの飲茶を紹介しました。

【中国料理 白木蓮】

住所：宮代町和戸2-5-2
TEL：0480-47-0372
時間：11:00～14:00
17:30～21:00
定休：月＋不定休



なきじんそん 今帰仁村だより

このコーナーでは進修館と交流のある沖縄県今帰仁村との交流の様子やさまざまな情報をお届けします。



今帰仁村には世界遺産「今帰仁城跡(なきじんじょうせき)」があります。この今帰仁城跡が北山グスクと呼ばれていた時代の、北山王朝最後の王「攀安知(はんあんち)」と副将「本部太原」との確執や、王の忘れ

形見である「千代松」の仇討ちの物語を、芝居やダンス、空手や琉球舞踊を織り交ぜて演じられる現代版組踊「北山の風～今帰仁城風雲録～」という舞台があります。演じているのは、今帰仁村・本部町・名護市の小学3年生から高校3年生までの子ども達です。原作となる「北山」は、終戦後まもない1945年～46年、主席訓導(今でいう教頭にあたる役職)だった新城紀秀先生が、子どもたちや大人に希望や笑顔をとという気持ちで台本を書いたもので、当時の教え子達が演じ、1946年3月に今帰仁小学校で

で舞台発表を行いました。その後、当時の紀秀先生の教え子達が、当時生きる原動力になった「北山」を復活させ、紀秀先生に恩返しをしたいという強い気持ちで立ち上がり、2010年、演出家・脚本家である平田大一氏により、史劇「北山」は、現代版組踊「北山の風～今帰仁城風雲録～」として、見事に復活公演をとげました。

来る11月4日、この「北山の風」公演を進修館大ホールにて開催する運びとなりました。沖縄の子どもたちによるステージをぜひお楽しみに!!



復活公演から14年の時を経て、子どもたちは今日も稽古に励み、地域を盛り上げるべく様々なイベントに出演し、毎年自主公演も行っています。



進修館と交流している今帰仁村中央公民館で開催される夜市にも出演していました。また2023年11月には世界遺産今帰仁城跡での公演も行いました。



芝居と創作ダンスで今帰仁城にまつわる物語を演じるステージはとてもダイナミックで迫力があります。進修館大ホールでの公演も楽しみですね!

進修館 NEWS

進修館利用者懇談会「施設長にみなさまの声を聞かせください！」

これまでも毎月第4土曜日に開催してきた利用者懇談会。「利用されている方の声を運営に反映したい」という思いでいるものの、敷居が高い雰囲気なのか、お集まりいただく方が少なく、正直さみしい状況です…。そんな中ではありますが、進修館が抱えている課題を利用者の方にご相談することも、この利用者懇談会の場でさせていただきたい！と思い、

形式をすこし変えて開催することにいたしました。7月の利用者懇談会で進修館がみなさんにご相談したいのは、「ロビーの利用について」です。ロビーは「気軽に集まり、自由にゆったり過ごせる場所」になるように運営をしたいと考えていますが、昨今は「子どもたちが走り回ったり、大声で騒いだりして、話していても声が聞こえない」「ウェブ会議

をしている人の声が気になる」などの声も寄せられています。出来るだけ禁止事項は増やしたくないと思う反面、利用したい人が不便に思うことは何とかしたい、と頭を悩ませる日々です。そこで、このことをテーマに利用者懇談会を開催することにいたしました。ぜひ利用者懇談会にご参加いただき、施設長にみなさまのお知恵をお貸しください！

7月のテーマ「ロビーの利用について」

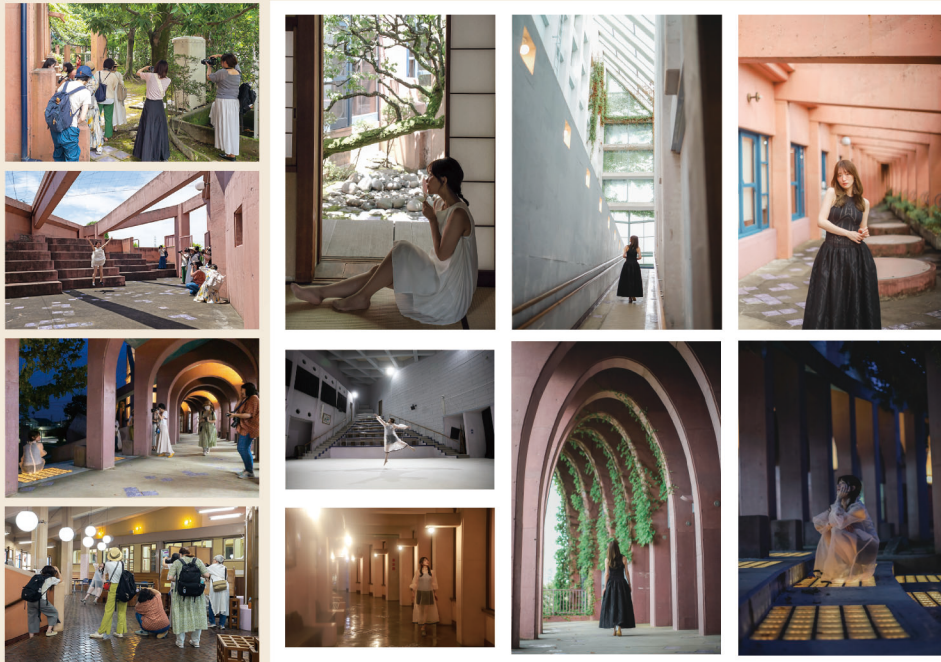
日時：07/27（土）11:00～12:00
 場所：みんなの広場（2F ロビー）
 問合せ：0480-33-3846 進修館
 1F 窓口、2F みんなの窓口

進修館からのテーマ以外でも「進修館についてこんなことを話したい！」ということがございましたら、ぜひご参加ください。また、利用者懇談会開催日に限らず、お気づきの点がございましたらスタッフまでお寄せください。

共催事業レポート 女性限定・オトナ写真部「camell」コラボ企画

「オトナ女子のための写真部・camell（カメル）」と進修館がコラボしました！カメルとは、約13000人のメンバーが在籍している日本最大級のカメラコミュニティで、日本全国の素敵な場所を訪れ、撮影・紹介などの活動を行っています。今回は進修館の魅力を画に残すとともに、多くの方に紹介して下さるということで、コラボすることとなりました。

コラボ企画に参加されたカメルの皆さんは、それぞれの感性で進修館の魅力を存分に表現してくださいました。お帰りの際には「また写真を撮りに来たい！」と仰ってくださるなど、進修館をとて気に入ってくださったようでした。



撮影時の様子

カメルメンバーの皆さんによる作品

共催事業「カンパニー・ヒュッゲ」夏のコンサートを開催！

2023年度、進修館共催事業として大好評を博したカンパニー・ヒュッゲのクラシックコンサート。あのすばらしい演奏を、今年度も進修館でお楽しみいただけます。

カンパニー・ヒュッゲは、東京芸術大学出身の若きアーティスト集団です。国内外で活躍する彼らですが、「演奏活動を通じて、進修館が文化拠点として認知されるようにしたい」との心意気で積極的にコンサートを企画してくださっています。2024年のスタートは「日欧の懐かしい珠玉の名曲」と題し、聴きなじみある名曲の数々をお楽しみいただけます。

【ヒュッゲコンサート in 進修館】

日時：2024年8月3日（土）
 開演：13:30（開場 13:00）
 会場：小ホール
 料金：一般 2,500円
 大学生 1,000円
 高校生以下 500円

【プログラム】

- ・ピゼー：オペラ『カルメン』より「闘牛士の歌」
- ・レハール：オペレッタ『メリー・ウィドウ』より「ヴィリアの歌」
- ・中田喜直：夏の思い出
- ・古閑裕而：イヨマンテの夜 ほか

進修館1階窓口にてチケット販売中

出演アーティスト紹介



■嵐田美穂(ソプラノ)

都立芸術高等学校を経て、東京芸術大学音楽学部声楽科卒業。東京二期会オペラ研修所マスタークラス修了。バルバラ・フリットリ氏マスタークラスにてディプロマを取得。ソリストとして積極的に演奏活動する他、小澤征爾音楽塾、OMFとして、国内主要ホールにて多数公演出演。世田谷区民合唱団、クールスリジェ各ヴォイストレーナー。旅クラバーソナリティを務めるなど多岐に渡る活動をしている。都立総合芸術高等学校声楽科非常勤講師。新国立劇場合唱団登録メンバー。



■新城匠(テノール)

沖縄県浦添市出身。東京芸術大学声楽科卒業。これまでに「魔笛」タミーノ役「ラ・ボエーム」ロドルフォ役、そして埼玉県芸術文化祭2019地域文化事業 第31回サンシティ市民合唱団定期演奏会《忘れられた少年—天正遣欧少年使節》原マルチノを演じる。また宗教曲では、ベートーヴェン「第九」等ソリストを務める。第25回おきでんシュガーホール新人演奏会オーディション入選。これまでに声楽を山本令子、牧野正人、福井敬の各氏に師事。



■高橋宏典(バリトン)

長野県佐久市出身・東京芸術大学声楽科、同大学大学院オペラ専攻修了。第58回日伊声楽コンクール入選。第3回平井康三郎声楽コンクール第2位。オペラでは『椿姫』ジェルモン役、『ラ・ボエーム』マルチェッロ役、『フィガロの結婚』アルマヴィーヴァ伯爵役、『コジ・ファン・トゥッテ』グリエルモ役等を演じ、高い評価を得た。コンサートではベートーヴェン《第九》、ヘンデル《メサイア》等で、好評を得ている。藤原歌劇団団員。日本オペラ協会会員。



■西村翔太郎(ピアノ)

秋田県生まれ、埼玉県育ち。埼玉県立大宮光陵高等学校を経て、東京芸術大学および大学院を首席で卒業・修了。その後、イモラ国際ピアノアカデミー（伊）を修了。第14回東京音楽コンクールピアノ部門第2位及び聴衆賞、第7回 Euregio Piano Award（独）第2位ほか、数々の国内外のコンクールで入賞。「感情的かつ緻密さを兼ね備えた音楽家」と称され、多岐の分野にわたり好評を博す。東京芸術大学、桐朋学園大学、大宮光陵高等学校、桐朋女子高等学校〔男女共学〕各非常勤講師。

駐車場工事のお知らせ



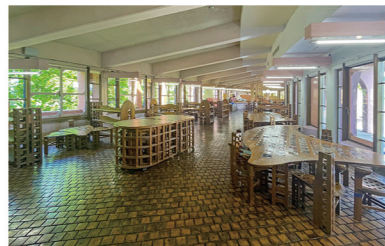
進修館駐車場の拡張工事に伴い、場内の植栽伐採工事が行われました。12月ごろからは敷地拡張やコンクリート敷設など本格的な工事が始まります。工期等詳細は改めてご連絡いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご了承ください。

まちの皆様にインタビュー！

進修館に勤務していると「この建物って、どうしてこんな形をしているんだろう？」「つくられたときって、設計者とどんなやり取りをしていたんだろう？」など、ふと考えるときがあります。今回は、進修館の建設工事が行われた当時、宮代町役場職員として現場に立ち会い、設計者ともやり取りをしていた田沼繁雄さんにお話を伺いました。

【役場職員として進修館に縁が繋がる】

田沼さんは幸手市で生まれ育ち、現在のお住まいも幸手市内です。通っていた高校に宮代町の人が入り出していたのが縁で、宮代町役場での入庁することになり、都市計画にかかわる部署に配属された田沼さんでしたが、専門外の分野だったため、就業時間後に土木関係の専門学校通ったそうです。学校には様々な職業の人が集まっており、「勉強もだけど、そこに来ている人から聞くいろいろな分野の話が面白かったし、視野や人間関係が広がった」と話してくださいました。しばらくすると宮代町役場に別館として現在の進修館を建設する話が進み、その担当者として配属され進修館と縁が繋がりました。建築のことは全く分からなかった田沼さんでしたが、仕事が終わってからの時間をを使って日本工業大学の購買で専門書を購入して独学し、業務に臨みました。余談ですが、当時の宮代町役場職員の就業時間は8:30~16:30と、現在よりも早く終わるようになっており、仕事が終わってからの時間を有意義に活用するこ



田沼さんが「進修館で一番好きな場所」に選んだのはロビーでした。開館当時から人が集まり、和やかな風景が日常となっていたそうです。

とができたそうです。「自分は学校に行ったりしたけど、家庭の仕事を手伝うこともできたから、働きやすかったと思うよ」とのこと。この就業時間帯を採用していたのは宮代町独自の取り組みだったそうです。

【進修館の建設に関わって】

進修館の建設が始まると、田沼さんは現場に掛かりきりになります。設計者である象設計集団のメンバーや、建築関連業者とのやり取りに同席しつつ、役場としての手続きを円滑に進めるのが田沼さんの役目です。進修館の設計への思いが深い設計者たちと長時間話し合い、いっしょにつくりあげてく現場だったとのこと、熱い議論が交わされることもしばしばだったようです。「現場に泊まり込むようなこともよくあったけれど、今考えると楽しかったよなあ。」と懐かしんでおられました。現場に建てられた事務所の会議室に大勢が集まり、侃々諤々話し合う日々。そしてそれがだんだん形になっていく様子を現場で体感された田沼さんは、進修館には様々に設計者たちの思いが表現されていることをご存じです。例えば小ホールにある議場の椅子のデザインは、天井の高さとのバランスを考えて何度も手直しをされているそうです。町議会の議場を設えた際、小ホールの空間が映えるように、綿密に計算されて作られていることを教えていただきました。

【進修館でどこが好き？】

進修館の誕生を見守ってきた田沼さんに「進修館で一番好きな場所はどこですか？」



田沼さんと館内を回っていた際、唯一ご存じなかったのが床面に残されたネコの足跡。この足跡にまつわる(かもしれない)エピソードがあるようです。

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。



宮代町役場を退職後は、地元幸手市で畑仕事を楽しんでいる田沼さん。近隣の子供達に畑での収穫を楽しませるなど、地域での活動もしているそうです。

とお尋ねしたところ、「う〜ん。どこだろう。」と考え込んでしまいました。設計者や建築関係者の思いや苦労が詰まっていることを知っている田沼さんだからこそ、「ここ」という場所を選ぶことは難しいのかもしれない、とその時はそこで話を終えました。後日、来館された田沼さんから「進修館の一番好きな場所のことを、あの後ずっと考えていたんだよ。」と切り出されました。そして「やっぱり、ロビーだね。あのゆったりとした空間は、いいよね。」と話してくださいました。

進修館の誕生に関わった田沼さんは、施設を管理している私たちでも知りえないことをたくさんご存じでした。これからも進修館を大切にしていくためにも、今後いろいろなことを教えていただきたい！と思ったインタビューでした。

みやしろ公園 再発見！

宮代町内にはほところ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！

◆ 中須ファミリー公園

公園情報 [中須ファミリー公園]

住所：中島88-1
遊具：滑り台、ブランコ
休憩：ベンチ・水道あり、トイレなし
備考：近所にコンビニあり



左側は春日部久喜線



キレイに手入れされています。



ブランコと波打つ滑り台



水道は水飲み場つき



春日部久喜線（県道85号線）沿いにある公園。県道側には垣根があり、お子さんの飛び出し防止の役割を担っています。ただしボール遊びは厳禁。ブランコは波形になっていて、ちょっと楽しそう。裏手は美しい田園風景なので、サイクリングがてら立ち寄ってみるといいかも。

季節のリズムに合わせた養生ライフ♪

7月の養生

二十四節気では、6月21日~7月5日夏至（げし）、続いて7月6日~小暑（しょうしょ）、7月22日~大暑（たいしょ）と続きます。小暑は、梅雨が明け暑さが本格的になる頃。大暑は、夏の暑さが最も厳しく感じられる頃。夕立ちや雷も多く、気温もどんどん上がっていきます。高温多湿の日本の夏は湿気が多く、近年40℃近くまで気温があがることも増えました。こうした気象の変化により、水分摂取やエアコンの活用が現代版の養生の肝となります。

※ 東洋医学の基となる五行学説では「春=肝・夏=心・長夏=脾・秋=肺・冬=腎」のように、それぞれの臓器が属する季節（五季）があり、該当する臓器に症状などが出やすいとされています。

《養生ライフ》

この時期の養生は、「夜遅く寝ることがあっても、朝は早く起き、暑さを嫌がらず、物事に怒らずに気持ちよく過ごすべき」と古典に書かれているようです。古典と現代の養生をまとめると…

- ・エアコンの温度調節
 - ・適度な運動でリラックス
 - ・こまめな(ミネラルを含む)水分補給
 - ・早起き
 - ・冷たい物や脂っこい物、甘い物をほどほどにし、胃腸への負担を少なくする
- といった感じです。昨今の猛暑と上手に付き合える身体を作っていきましょう♪

《おすすめ食材》

熱を取る	ゴーヤ、きゅうり、トマト、なす、緑豆もやし、スイカ、パイナップル、豆腐、いんげん豆
血流をよくする	アジ、イワシ、玉ねぎ、ししとう、ピーマン、蕎麦、酢
体を潤す	トマト、もも、スイカ、きゅうり、冬瓜、豚肉、豆腐、梅干し、はちみつ、ヨーグルト
心を養う	ハツ、トマト、梅干し、スイカ、小豆、ひじき、紅茶
元氣をつける	豚肉、牛肉、鶏肉、卵、納豆、あなご、たこ、はちみつ

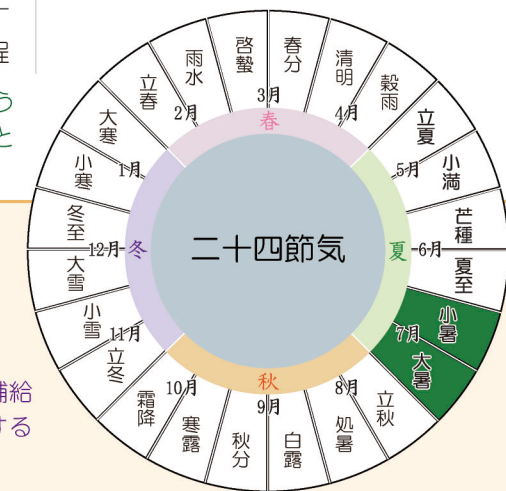
このコーナーでは、季節それぞれにあった健康法を紹介していきます！

かつては大事にされていたはずの予防を重要視する「養生」という考え方。「食事・運動・休養」のよき習慣を続け、よくない習慣は減らす。意外と普遍的で「あたりまえ」のこと。この「あたりまえ」を大事にするのも「養生」。このコーナーは、二十四節気(春夏秋冬をそれぞれ6つに分けたもの)にそって健やかに過ごす生活の知恵を紹介しているコーナーです。

東洋医学的には、夏は五臓の「心(しん)」*に負荷がかかりやすい時期です。心は臓器としての心臓の動きも含まれます。大量の発汗に伴い体の水分が失われてしまうと血液が凝縮し、心臓にも大きな負担がかかります。かといって水分補給に冷たい水をがぶ飲みしてしまうと胃が冷やされ、消化吸収の動きをコントロールする五臓「脾(ひ)」の動きが低下することになります。

大切な水分摂取ですが、冷えたものを一度に大量に飲むということは避け、常温程

度の水分(ミネラルを含むもの)をゆっくり少しずつ摂るのがお勧めです。エアコンは寒暖差が激しくなると自律神経のバランスを崩し、体調不良を招きやすくなるため、高めの温度設定を意識。理想は、室内外の温度差を7℃以内に留めたいところ。また、朝夕など時間帯を考慮して軽めの運動を心がけ、こまめな水分(ミネラルを含むもの)補給を忘れないようにしましょう。



8月号から新コーナーが始まります！

教えて、田沼さん！「進修館のあんなこと、こんなこと」

お話を伺った田沼繁雄さんは、進修館建設に関する様々なことを、実にたくさんご存じでした。そこで、施設管理者も知らない様々なお話をご紹介します新コーナーを来月号からスタートします！進修館が建てられたころの様子や設計者たちとのエピソードなど、どんなお話が出てくるのか、編集部もワクワクしています。どうぞお楽しみに。

