

アコースティックバンド「テノヒラ」のボーカル 愛南町出身のkikuさんが綴るふるさとエッセイ

—あいなん音故地新— 「あなたの身体はあなたが作る」

今回は鍼灸の話。中医学で春は自律神経の乱れやすい季節。暖かくなって毛穴が開き、いわゆる「風邪(ふうじゃ)」が入りこもうする。そのせいでカゼをひいたり、痛みや痺れをおこしやすい。なのでみなさん肌の露出は控えてくださいね！

さて、本題。毎月治療を受けに来られる女性。訴える症状は腰が重い、膝が痛い、目がかすむなどその時によって様々。ただ、治療すると必ず改善されていくので次に来られた時に前回と同じ症状を訴えることはない。鍼灸ってすごい！何でも治せる！と、言いたいわけじゃない。彼女の身体は彼女自身が治しとる。治療の際、症状改善のために毎日の生活の中で気をつけることを伝える。例えば「体を冷やさない」とか「早く寝る」とか「食事の内容」とか。彼女はそれを真面目に実行する。鍼灸って万能やけど魔法じゃない。不足しているところを補ったり、停滞しているものを流れやすくしたり、身体を良くする「お手伝い」をするだけ。

自分の体は、自分にしか治せん。何を食べ、どんな日常を過ごすのが。選ぶのはあなた自身。あなたの選んだことであなたの身体はできとる。ちなみに春は山菜や柑橘類やイチゴを食べるのがいいですよ！頑張りすぎず、体を締めつけない服装で過ごしてください。

(テノヒラkiku)

あいなん逸品図鑑 その⑧



「愛南ゴールド(河内晩柑)」

清家ばんかんビレッジ

もとなお
清家 素直さん(緑乙)



愛媛CATV
の動画はこちら
から



▲愛南ゴールド生産者の清家素直さん。今年は好天に恵まれ、できは上々とのこと。

愛南町が生産量日本一を誇る柑橘の愛南ゴールド。品種名は河内晩柑と言い、出荷者により販売する際の名称が異なることから、平成19年に町や農協などが中心となって愛南ゴールドという総称が付けられました。

生産者の一人、清家素直さんは愛南ゴールドの特徴について、「春先は果汁が多く、夏になると水分が少なくなりぱりっとした食感に変わる。春から夏にかけて違いを楽しめる柑橘」と話します。今年は秋からの好天に恵まれ、十分な甘みのある柑橘が育ちました。

清家さんの販売先は個人への直販やスーパーの産直コーナーが中心で、加工品開発にも取り組んでいます。「先輩方が作り上げた愛南ゴールド産地を守り、畑を引き継ぎ規模を拡大していきたい」と今後の展望を語りました。



▲清家さんの愛南ゴールドは3月下旬から8月下旬まで長期にわたり収穫・出荷が行われます。