ColuMm

っこはぜひ日本風の仮表で…… 先祖の霊が戻る日なのであれば

うなの??

浜の我が家の前には、

アメリ

くれなきゃ、 ぶったり、 もたちはシーツをマントのようにか 年10月31日のハロウィンには、 かれこれ5数年も前のことになる。 言って、ガムや飴玉をもらいに回った。 各家の玄関の呼び鈴をならし「ト ク・オア・トリート カ海軍の住宅地があった。 お面をつけたり仮装して、 いたずらするよ)_ (お菓子を 子ど 毎

> をして夜に外出することがただただ はなかったが、小学生の私は、 お世辞にもおいしいといえるもので のお菓子は、 たちを出迎えてくれた。珍しい外国 ク・オー・ランタン、の灯りが、 ぼちゃをくりぬいて作った〝ジャッ 上がった。各家の玄関に置かれたか 色はどぎつくカラフルで、 私

ピックの年のハロウィンは大いに盛り 第1回の東京オリン

うか。 増えている。 うためにするのが仮装である。 にやってきてしまう。 戻ってくる日なのだが、 本来の意味を考えてみてはどうだろ 日本全国でハロウィンを楽しむ人が 10月31日は先祖の霊が家族に どうせ楽しむのなら

知る由もなかった。 楽しかった。 ハロウィンの意味など

それならば、

日本版ハロウィンは

それが、なんと今では仮装して それを追い払 悪霊も一緒 みようかな

と思う。 菓子をあげるようになったら素敵だ いさつを交わし、 うか。仮装を楽しみながら、 招くためのお祭りにしてはどうだろ 嫌なことを吹き飛ばし、良いことを 人たちと「ハッピーハロウィン」とあ 子どもたちにはお 出会う

(事務局長 山橋由貴子)

おすすめ紹介 んちゃんの

その健康法、 アーユルヴェーダを体験してきました 体質に合ってる?

長年、「鼻炎」に悩んでいる私。近頃、電車の中でく しゃみをしようものならジロリと白い目でみられることも あって、少しでも体質改善になればと思い、以前から興 味のあったアーユルヴェーダのサロンへ行ってきました。

アーユルヴェーダは、日本では、美容やリラクゼーショ ンのイメージが強いですが、インドで約3千年前に発祥し た伝統的医学であり、薬学や食事法、心のあり方など、あ らゆる面から心身の健康を保つ方法を説いた、とても奥 の深い学問なのです。

アーユルヴェーダの基本的理論に、人の体は「ヴァー タ(風)」「ピッタ(火)」「カパ(水)」の3つの要素を持って おり、最も強い影響を与えているものがその人の体質に なる、という「体質(=ドーシャ)論」があります。そして、こ の3つのバランスが崩れると、何かしらの不調が出るとい われています。

さて、サロンでは、体質に合わせたごま油ベースのオイ ルで全身をマッサージしてもらった後、仕上げにスチーム サウナで汗を流しました。これには、体にたまった毒素を 排出しやすくする効果があるとか。毒素よ、飛んでいけ~!

また、なにより驚いたのは、食生活についてのアドバイ ス。日頃から健康のために、納豆、ぬか漬け、キムチなどの 発酵食品、ネバネバ食材を積極的に食べていたのですが、 これがどれも私の体質には、摂り過ぎとのこと。特にキム チは、鼻炎同様悩んでいたじんましんを悪化させているか

もといわれ、巷にあふれる健康情報を、やみ くもに取り入れるのは危険だと思いました。

アーユルヴェーダの体質診断は、たくさ んのサイトがありますので興味のある方は 参考にしてみてくださいね。私の行ったサロ ンは個人経営なので掲載は控えますが、代 わりにこちらのマンガをご紹介。アーユル ヴェーダの奥深さを、楽しく知ることができま すよ!

『アーユルヴェーダはすごいぞ~!』 (流水りんこ/主婦と生活社刊)



久しぶりに私も仮装をして