

《甦った『アカザの杖』で健康増進！》 依田彦三郎氏 熱き想い

甦った『アカザの杖』で健康増進！

野外展示のお知らせ(第1回)

日時 2010年12月19日(日)午前10時～午後2時
会場 坂戸市こま川ふるさと遊歩道わきの『あずまや』
(坂戸市環境学館『いずみ』西側の広場)



アカザの杖と依田彦三郎氏

なぜ野外展示なのか、理由は2つあります。

◆その1

アカザの杖の塗装を柿渋で行いました。
まだよく乾いていないので臭みが残っているためです。

◆その2

こま川にはすばらしい遊歩道が整備されています。たくさんの市民が「リバーウォッチング」や「リバーセラピー(川の癒し)」を楽しみながら健康の回復、維持、向上のために活用しています。これに「アカザの杖」がお手伝いできるのではないだろうか、あえて現地展示をすることにしました。

アカザの杖

昔は普通に使われていたアカザの杖

アカザの茎は枯れると軽くて丈夫なところから昔は杖として盛んにつかわれてきました。
江戸時代の俳聖、松尾芭蕉も次のような句を残しています。

— 宿りせむ アカザの杖になる日まで —

畑の雑草としてやっかい者のアカザですがごく身近にあって、

しかも、軽くて堅く、強いという特徴は棄てがたい。

アカザは管理して育てれば立派な杖の材料になります。

現代風にいう、エコな材料なのです。

私は、昔から「中風にならない、延命長寿の杖」といわれていた

「幻のアカザの杖」を、試行錯誤をくり返しながら甦らせることに成功しました。

杖の効用—健康増進のため

杖は単に体を支え、移動を助けるツールだけにとどまりません。

杖の効用は、たとえば積極的に歩行能力を鍛え直し、維持発展させるという一面も持ちます。
ノルディックウォーキングは杖を使ったウォーキングです。(ポールウォーキングも同じです)

【ノルディックウォーキングは】

- 1、歩行をリズムカルにします。
- 2、背筋を伸ばし歩幅を大きくして歩くことができます。
- 3、かかとから着地し、つま先を上げて歩くことの訓練もできます。

実は、つまづかない正しい歩き方の訓練にはもってこいのツールなのです。
転ばぬ先の杖として軽くて丈夫なアカザの杖を日常の暮らしの中で、
ぜひ活用したいものです。

マイ杖を持ってみませんか

今年の春先、銀座にある杖の専門店をのぞいてみました。

そこには超高価な「幻のアカザの杖」が奥に飾ってありました。

ついでにマイ杖で銀座のド真中をノルディックウォーキングしてみました。

アカザの杖の宣伝をしたかったのですが、さすがは銀座、振り向いてくれる人はありませんでした。

この経験で気付いたのですが、私たちは世間体を気にして杖をつかいたがらない、
こんな風潮があるのではないかと。

『自分専用のマイ杖』で堂々と歩きまわしましょう。

世間体を気にしなくてもいい、地域や社会にしたいものです。

展 示

全国にほこれる環境学館「いずみ」と、清流こま川べりにふるさと遊歩道を持つ、
健康増進の里『坂戸市』で幻のアカザの杖が甦りました！

この里にぴったりの出来事です。

- ◇ 2m以上に伸びたアカザの茎
- ◇ 皮をむいた後の塗装前の杖
- ◇ 用途に応じた色々な杖

どうぞ手にとって軽くて丈夫なアカザの杖をお試ください

追 記

テレビの中の水戸の黄門様の杖は竹製ですが、もしかして当時はアカザの杖ではなかったか！？

依田彦三郎(清水町在住)先生は

環境カウンセラー(環境省)環境アドバイザー(埼玉県)をされています。