

Hibariの人生応援フリーペーパー

ヒバリのこころ

∞ 2021.2 Vol.2

Contents

フィットネスクラブ りらいぶ ● 美容はり SHINBI ● ハシルヒト ● 3フレーバーカレー
HANAI Hair Design ● 臨床宗教師 高橋悦堂氏 ● 最新アウトドアアイテム WILD-1
甘酒レシピ ● しきたりミニ辞典





幅広い世代にオススメ
ダンス系エクササイズ



様々な世代から愛される
フィットネス

fitness&relaxation

りらいぶの魅力

りらいぶ インストラクター
さとう けいこ
佐藤圭子さん
好きな食べ物：エビフライ

取材協力
りらいぶ
TEL 022-355-7710
〒981-3217 宮城県仙台市泉区
実沢中山南25-5
仙台ヒルズホテル 3F

公式HP
relive.jp



消毒・除菌、3密を避ける事など、
感染予防対策を徹底していますので、
安心して通っていただけます！

安心して通っていただけます
ので、私達にお任せ下さい！
**是非りらいぶに
来て♡♡ね♡♡！**

佐藤さんがインストラクターを務めるダンス系エクササイズでは、みなさん楽しんで運動されています。写真は伝えきれませんが、ダンスミュージックが鳴り響くスタジオは、とても活気があります。幅広い世代の方々にオススメです！

— これから通うのを検討している方へ —
70代くらいの方も個人の状態に合わせて最適な運動強度を考えてエクササイズを提供しています。ダンス系のレッスンでも、私とまったく同じ動きをしようというより、個々の状態に合わせて動きを変えたりなどの工夫をしています。お客様ひとりひとりの状態を見ながら無理のないよう進めています。

— 今後の目標などは？ —
現在、コロナ禍になってお客様が少々利用を控えている状況です。また、皆さんがりらいぶに戻ってくれば良いと思います。各種感染予防策も行っていますので、安心して通っていただけることから努力していきます。

— ご高齢のお客様へ配慮している事は？ —
70代くらいの方も個人の状態に合わせて最適な運動強度を考えてエクササイズを提供しています。ダンス系のレッスンでも、私とまったく同じ動きをしようというより、個々の状態に合わせて動きを変えたりなどの工夫をしています。お客様ひとりひとりの状態を見ながら無理のないよう進めています。

— 仕事するにあたり大切にしていることは？ —
お客様とのコミュニケーションを大切にしています。顔も覚えてもらえるように。
はじめて来る方はひとりであるって勇気がいると思います。長く続けてもらいたいので徹底的に仲良くします(笑)人によってはどのくらいの程度で話してほしいのか接し方も考え、コミュニケーションを大切にし、いつも安心して通っていただけるように配慮しています。

— やりがいを感じる場面はどんな時ですか？ —
スタジオでダンスをしている時が一番好きです。お客様とアイコンタクトをしたり、お客様が楽しんでやっている姿を見るとすごくうれいすね。お客様から「楽しかったよ」などと言われると嬉しいですし、また次もがんばろうと思います。プログラム中、実はとても緊張しています。長年やって慣れていても、十数年経った今も緊張しています。そうは見えないといわれますが(笑)

— 普段はどのような仕事をされているのですか？ —
私は主に、ダンス系レッスン「グルーヴグルーヴ」「免疫力向上エンジョイエアロビクス」「ダンベル体操」「アクアビクス」のプログラムのインストラクターを行っています。1日3本程のスタジオレッスンの合間にはジムやプールで、お客様の指導をしています。

— 今の仕事に就くまでどのような経歴をお持ちですか？ —
学生時代は、小・中・高とバスケットボールをしました。進路を考えるようになると、フィットネスインストラクターという職業をよく知るようになり目指しました。仙台のスポーツ系の専門学校を卒業後、インストラクターとして現在まで続けています。インストラクター一筋です。出産・育児でインストラクターを一時的にやめました。が、復帰する同じ時期にりらいぶのオープレイングスタッフに採用され、再度インストラクターの仕事をする事ができました。子供も大きくなり手もかからなくなったので、仕事をエンジョイしています。

— インストラクターの佐藤さんにいろいろ聞いてみました。 —
普段はどのような仕事をされているのですか？

私は主に、ダンス系レッスン「グルーヴグルーヴ」「免疫力向上エンジョイエアロビクス」「ダンベル体操」「アクアビクス」のプログラムのインストラクターを行っています。1日3本程のスタジオレッスンの合間にはジムやプールで、お客様の指導をしています。

今の仕事に就くまでどのような経歴をお持ちですか？

学生時代は、小・中・高とバスケットボールをしました。進路を考えるようになると、フィットネスインストラクターという職業をよく知るようになり目指しました。仙台のスポーツ系の専門学校を卒業後、インストラクターとして現在まで続けています。インストラクター一筋です。出産・育児でインストラクターを一時的にやめました。が、復帰する同じ時期にりらいぶのオープレイングスタッフに採用され、再度インストラクターの仕事をする事ができました。子供も大きくなり手もかからなくなったので、仕事をエンジョイしています。

インストラクターの佐藤さんにいろいろ聞いてみました。



第2回「走るために生まれた」

ヒバリのころをお読みの皆さんこんにちは！ナチュラルランナーのヒロシです。先月号では、人の自然な形で走る「ナチュラルランニング」について紹介させていただきました。前回の話だけでは、よくわからないという方もいらっしゃると思うので、今回は1冊の本を紹介したいと思います。

2010年に発売された本「BORN TO RUN」(クリストファー・マクドゥーガル著 近藤隆文翻訳 エネ出版)の内容は衝撃的でした。走るのが好きで、本も読まれる方はすでに読んでいるかもしれませんが。

内容は、ランニングをするたびに足を痛めていた著者が、メキシコの峡谷に住む、走る民族タラウマラ族の取材を通して、現代のシューズの問題点、裸足で走ることの必要性を、様々な研究結果や実体験を通して感じ、実践して、痛みなく走ることができるようになっていくというお話です。

結論は、題名にもある通り人類は「走るために生まれた」という内容「走るために生まれた」ということかと思っただけ、詳しい内容は実際に本を読んでお確かめください。(結構長いですが笑)

簡単に言うと、進化医学の分野では人の身体の構造は狩猟採取していた時代から大きく変わっていないので、その頃の身体の構造が現在も続いているということ。そのため、人の身体は長時間走って獲物を追いかけることに特化しているということ。

この本の中で、現在よく履かれているクッション性の高い靴は、人の足の本来の機能を働かせなくなってしまう、怪我が増えるという考えを述べています。足には数多くのメカノレセプターという感覚を捉える器官があり、その感覚が姿勢を保つことにつながったり、身体の動きに大きく関係してきます。たしかに、足裏からの刺激が少なくなることは人の身体の動きに大きな影響がありそうですよね。実際に私も、裸足やワラージ(ランニングサンダル)で走るようになって、劇的にランニングフォームが変わり、以前あった膝の痛みとも無縁になりました。

しかし、人の身体はとても複雑に関係しあっているもので、足の裏からの感覚が良くなっただけでは、変わらないうえに、足もたくさんあります。その感覚が身体全体に伝わる状態にしたいですね！そんな話はまたの機会に。

面白そうだけど、裸足は厳しいでしょう！今の時代、靴履いてないと外歩けないでしょ！

走るときだけの話でしょー！と思えますよね？そんな方は、先月号で紹介した「ベアフットシューズ」ゼロドロップシューズ」をお試しください。普段とは違う感覚を感じられますよ！

先月号はこちらから



「BORN TO RUN」(クリストファー・マクドゥーガル著 近藤隆文翻訳 NHK 出版)

プロフィール
高橋 広 (タカハシ ヒロシ)
ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ボディワーカー/理学療法士
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニングでの身体への負荷や痛みの状態が変わることを経験し、追求していくようになる。現在では、ワラージで100kmのトレイルランニングを完走。効率が良く、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ボディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は100歳まで走れる身体を作ること。

お肌を育てる美容はり
鍼灸サロン

SHINBI

藤田はるかさんインタビュー



藤田はるか
青森県出身。岩手県盛岡市の専門学校で鍼灸師の資格を取得。岩手県花巻市の接骨院に勤務。もともと仙台市で活動したい気持ちがあったので、仙台市内の接骨院で勤務し、その後 SHINBI を開業する。



藤田さんがお店を始めたきっかけは何ですか？
私自身が中学生、高校生の時に思春期ニキビに悩んでいて、専門学校に入ってお化粧品するようになってからも、化粧品の添加物による肌質の悪化で、肌に対する悩みがずっとありました。専門学校で鍼灸師の資格を取ってから、最初はスポーツ鍼灸(スポーツ障害に対しての鍼灸治療)をやろうと思っていたのですが、いろいろ勉強している中で美容鍼を知って、施術を受けた後にすこい化粧のりが良くなって、何を使ってもダメだったのに、鍼で肌質が良くなったのを実感しました。たぶんいっっぱいいると思うんですけど、何やっても肌質が良くなるとか、お顔のむくみかおれないうちが、でも鍼は最初怖いと思います。自分も怖かったのが、慣れてくれば大丈夫なので、そんな方たちと同じ目線にたつてオススメできるようなりたいなと思って、お店を始めました。

鍼の魅力は？
あまりまだ伝わってないのですが、鍼って本当にいろいろ出来るんです。もちろん私がオススメしたい肌質改善もそうですし、小顔効果、お顔のむくみとりもできます。いろいろ工夫も必要ですが、マッサージなど断られやすい産前・産後のケアもできますし、便秘ぎみの方の腸活もできたりするんですよ。そんな症状の時に、なかなか鍼灸治療を思い浮かべないと思うのですが、皆さんの選択肢の中に鍼灸治療がパツと思いつくように、鍼を身近にしたいと思いますよ。本当に万能でいろいろと対応できますよ。

今後の目標は？
何かお悩みがあったときに、鍼やってみようと思ってくれる方が増えたらいいなと思うので、そのためには鍼灸はいろいろできるよってところと美容鍼のすごさを身近なところから広めていかなければいけないと思っています。私がかつても大切にしているのが、お客さんとのコミュニケーションなのですが、お客さんからは言えないようなお悩みとかをいろいろ相談してくるんです。お客さんにとって、私に悩みを相談しても他の人に広まらないということがあると思うので、悩みができたら、藤田さんに相談しよう、と思っただけでいいお客さんを増やしていけたら、お客さんにも恩返しできますし、私も楽しいので、そういうお店にしていきたいなと思っています。

これからSHINBIさんに行ってみようと思ってる方々に対して何かメッセージはありますか？
美容鍼をやってみたいけど怖いとか、やってみたいけどどこでやったらいいのかわからないという方がすごく多いので、まずは気軽な気持ちでカウンセリングだけでも来ていただきたいです。来ていただければ、必ず安心させますので！しゃべりでも(笑)。

エキテン 公式ページ

鍼灸サロン SHINBI

TEL 022-738-7498

所在地 宮城県仙台市青葉区国分町2丁目8-14
第3太陽ビル4階C号室

営業時間 11:00 ~ 20:00 定休日: 月・火

3フレイバーカレー

スパイ 感じる和ス のカ 世界で

今回は宮城野区田子にある「スリーフレイバーカレー」の加藤さんいろいろな聞いてみました！

加 まず、スリーフレイバーカレーの店名の由来を教えてください。
ひ 元々コンセプトが三つあって、そのコンセプトを大事にしようと思ってこの名前となりました。

加 今日はどんなカレーを作ってるのですか？
ひ ・白菜とゆずのクリームカレー
・あごだしとほうれん草のひき肉カレー
・チキンカレー
こちらの3種類になります！

加 3種類作る時に心がけていることってありますか？
ひ やはりバランスが一番ですね。一番のお勧めは3種盛りカレーですが、味のバランスが丁度よくなるように考えています。今回のカレーでいうとお肉とだしと野菜のクミミミミが丁度良いバランスになっていると思いますよ。

加 3種盛のバリエーションは他にもありますか？
ひ 基本的にはチキンカレー、キーマカレー、野菜カレーの枠組みで作っていますね。
その中で個々のカレーの素材を季節にあわせて作っています。たまに期間限定メニューで豚肉のカレーなども出していますよ。

加 スパイスへのこだわりはありますか？
ひ お肉がメインのカレーはスパイスの種類が多めで、野菜メインの場合は種類が少なくてもよいです。季節によってスパイスの種類も使い分けていますよ。例えば今日はいつもより寒いという日でしたら、体を温めるクロウヴやシナモンなどを多めに投入したりしています。スパイス以外にも具材でシヨウガを多めに入れるなど、温まるようなカレーに工夫しています。

加 このカレーはインドカレーですか？
ひ これは日本人が食べやすいようにアレンジしたスパイスカレーですね！

加 お米は何かこだわりがあるのですか？
ひ お米は1月、2月は浦谷町の「金のいぶき」を使っています。



仙台的若手カレー屋さん 15 店舗が集結

コロナで苦しむ仙台のカレー屋さんを スタンプラリーで応援しよう！

応援しよう！



グラフィアンズページへ

開催期間 2021年 2/15 ▶ 3/31

カレー屋さん
スタンプラリー
やります

<https://camp-fire.jp/projects/371112/preview?token=15bkhlt0>

仙台の若手カレー屋さんが集まってスタンプラリーを開催する事になりました。この背景にはコロナ禍で、仙台のカレー屋さんを少しでも応援したいという想いがありました。人が集まるイベントが軒並み中止・見合わせているなか、スタンプラリーであれば【集まらないイベント】として成立するのではないかと考えました。

今回は15店舗のカレー屋さんが参加協力してくれます。県や市の要請に従った範囲内での営業はもちろんの事。少しでもお客さんに安心して来ていただきたいので、コロナウイルス感染予防の徹底は全店舗で共有します。スタンプラリーですので、参加者は期間内になるべくたくさんのカレー屋さんを回ってもらいます。

集めたスタンプに応じて景品を進呈。スタンプの数に応じて抽選できる回数が増えていきます。参加店舗にはなるべく負担がかからないようにしたいので、景品購入の予算はクラウドファンディングを実施し、その集まった支援金を活用します。



景品は【みやぎのうまいもん】をテーマに宮城県内の生産者の方々オススメの特産品をお届けします。

このスタンプラリーのクラウドファンディングによって【参加者が楽しみながら飲食店を応援する】【飲食店はお客さんとの繋がりを深めながら売上を見込める】【生産者にPRも兼ねた還元になる】という三者にとって利がある循環が生まれます。

まずはコロナ禍での飲食店を応援する事が第一の目的です。そして将来的には、このイベントモデルが恒例行事となり、飲食店と生産者と消費者がみんなで宮城を盛り上げるムーブメントができるのではないかとワクワクしています。今回が第1回目。コロナ禍での飲食店同士の繋がりを大切に。みんなで楽しめるカタチにしていきますので、見届けてください。

応援どうぞ宜しくお願いします。



3 FLAVOR CURRY
オーナー

加藤宏幸

石巻専修大学卒。厨房機器メーカーに勤務するが学生時代に体験した海外一人旅が忘れられず、会社を辞めインドを放浪する。異国で自由に店舗を経営する日本人の姿に憧れ飲食店経営を志す。帰国後、さまざまな飲食店に勤務しカレー屋になる事を決意。カレー修行の為、もう一度インド・東南アジアを巡り現地の味を知る旅を半年間続ける。帰国後、友人の縁で宮城野区田子で店舗を構える。



3 FLAVOR CURRY

所在地 〒983-0021 宮城県仙台市宮城野区田子1丁目10-38
営業時間 11:00-14:30, 18:00-21:00
月曜定休 電話：022-209-4027



スリフレ オフィシャル
Facebook



(取材中、ここで出来立てのカレーが登場！)

ひ これは美味しそう！全体的なボリュームも丁度よさそうですね！
加 見た目はルーが多そうに見えるのですが、お米を詰めて盛り付けているので見た目よりもボリュームがありますね。付け合わせのおかずもそのまま単体でも、カレーと混ぜても美味しく食べられますよ。

ひ (カレーと一緒に出てきた)これはお茶ですか？
加 いえいえ、こちらはかつおだしのお吸い物ですね。和とインドの調和を出すための一品です。お吸い物で体を温めてからカレーをたべてみてください！

ひ やさしい味ですね。美味しいし種類ごとに全然味が違います！混ぜるとやっぱり味が変わりますね。キーマカレーが少しスパイスがきいて美味いです。辛いのを普段食べない人でも美味しく食べられますね！
加 なるべくやさしい味を食べられるようにしています。野菜も季節に応じて夏ならナスやトマト、冬なら根菜といったように変えていますよ。

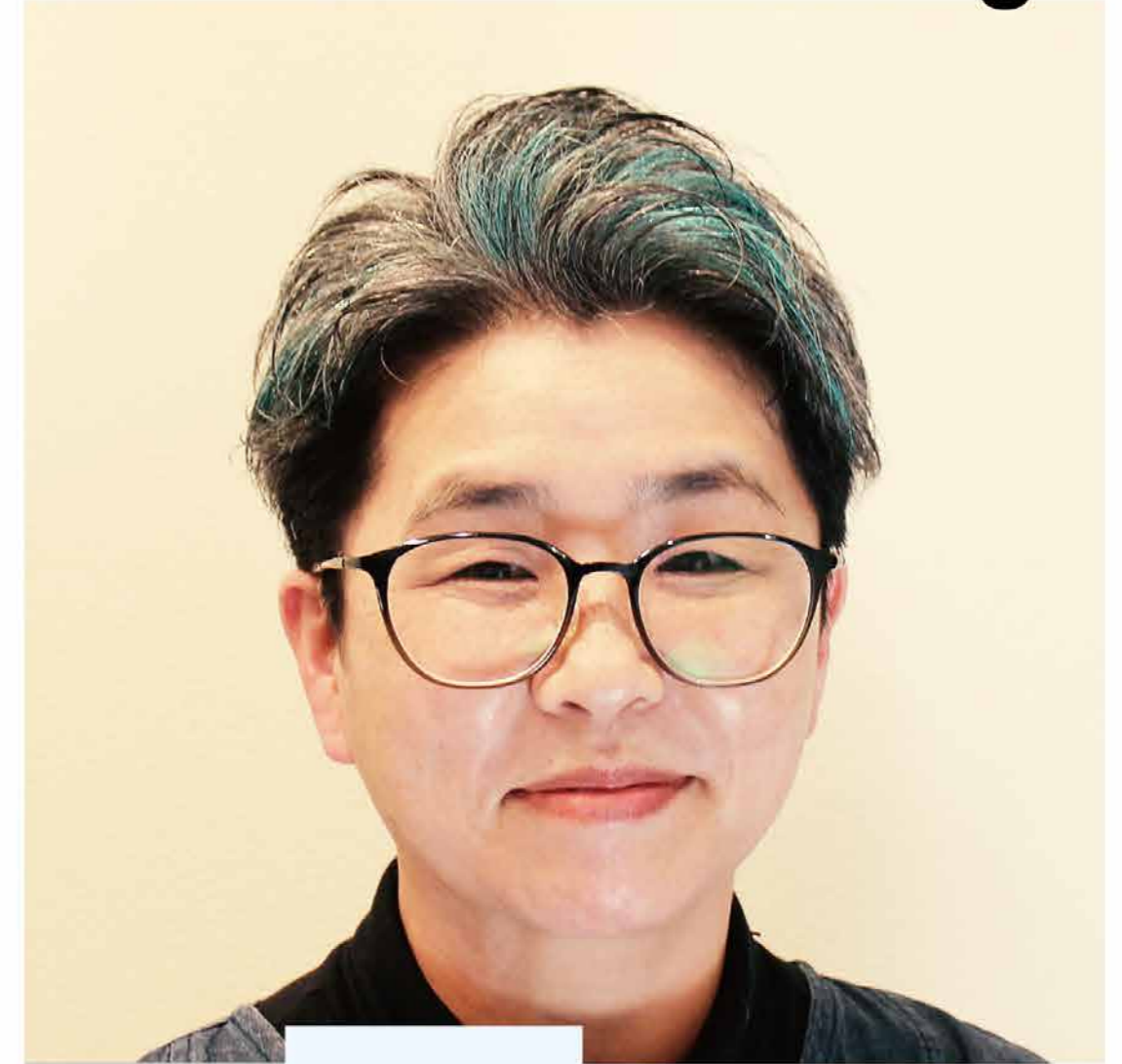
ひ ナンもカレーに凄く合いますね！
加 あえて少し甘めにしています。お子様連れのお客様も多いのですが、カレーが食べられないお子様にもナンを美味しく食べてもらえればと思っています。

ひ おかずたちはどういうメニューですか？
加 ナスのアチャールというものと、キャベツをゆかりで和えたもの、ジャガイモをクミンでフライドポテトのようにして和えたものですね！アチャールはスパイスと一緒にオイルで煮て酸味を加えるインドのお漬物のようなものです。

ひ どれもホントにおいしかったです。最後に地域の方にに向けてメッセージをお願いします！
加 店舗がカレー屋さんに見えないので、良く素通りされてしまうのですが笑。目立たないながらも、一生懸命営業しているのでよろしく願っています！

ハナイヘアデザイン ■ 仙台 富沢

HANAI Hair Design



白髪を

活かす。

白髪を隠すのではなく活かした、遊び心を感じる、大人のステキなヘアカラーです。



HANAI Hair Design
ハナイヘアデザイン

オーナー 石井 宗太 Sota Ishii

東北大会カラーコンテスト優勝経験のあるオーナーの石井氏が創るスタイルは仕上がりは勿論、期待以上☆

白髪部分は、黄ばみをとる
グレイ&ブルームーン。



黒髪では出来ないカラーが
白髪だと出来るんです。



季節や洋服に合わせた
ワンポイントカラー

で遊ぶ

HANAI Hair Design

ハナイヘアデザイン

宮城県仙台市太白区大野田5丁目32-5
ルイネ富沢102
地下鉄南北線・富沢駅から徒歩1分

平日 10:00~19:00 (カット最終 19:00)
土日祝 9:30~18:30 (カット最終 18:30)

詳細はWEBにて



スタッフも募集中 詳しくは 022-707-7358 までご連絡下さい☆

2021年 おすすめ
最新 アウトドア アイテム

WILD-1
OUTDOOR LIFE STORE



Finetrack DRY LAYER BASIC
4620 円 (税込)



ファイヤーブルーフ ポンチョ
15180 円 (税込)



TEMRES (テムレス)
グローブ 02 winter
3828 円 (税込)



ファイヤーブルーフ ブランケット
6490 円 (税込)



Vibram viblam KANZIKI
3410 円 (税込)



Columbia サップブランド アーク ウォータープルーフ オムニヒート
18700 円 (税込)



ファイヤーブルーフ ワッチキャップ
3300 円 (税込)



武田忠之 (タケダ タダユキ)
ソフト担当 (シューズ、ギア担当)
趣味：トレイルランニング (毎週県内の山を回っています)

④ お店の特徴を教えてください。
ワイルドワン内では扱っている種類が豊富です。キャンプ、アパレル、あとはシューズなどのギア関係では、特に種類が豊富でまんべんなく、良いアイテムや珍しいアイテムも取り揃えています。仙台は大きい都市でも多いですし、山や海も近いので、アウトドアの種類も幅広く取り扱っています。

⑤ 武田さんの普段のお仕事は？
アドバイザーとして売場の方でギア(靴など)の商品説明や紹介をしています。

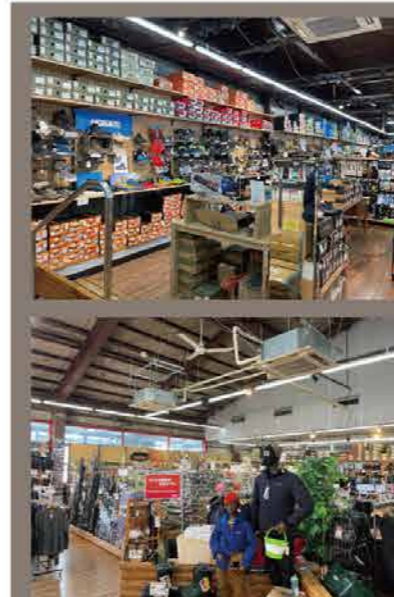
⑥ 武田さんの得意分野は？
山ですね。登山から始めて、今はトレイルランニングもやっていますので、その辺りが詳しいです。あとはキャンプもやるので、キャンプの話もできますよ。完全に趣味と仕事が一緒なので(笑)自分の好きでやっていることが仕事になっているので、そこ辺が楽しいですね。

⑦ 武田さんにとって山とは？
同じ森を走っても、雪の時もあれば、暑い時もある。虫がいない時もある。花が咲いている時もある。行く度にいろんな景色を見られるのが楽しいですね。四季それぞれを楽しめますよ。

⑧ 最近のアウトドアの人気についてお聞かせください。
今、たくさんの方がコロナの影響もあって、密にならないように外で遊ぶ人が増えたと思います。アウトドアの楽しさを知った感覚があって、キャンプが全般的に人気になっていると思います。あとは、さらに踏み込んで言うと、今まで夏にやっていたキャンプを冬も楽しみたいという方が増えたと思います。ソロキャンプ(一人でキャンプ)する方も増えています。雪が降って寒い中でも、雪の上でご飯を食べたり、寒い中でも焚き火したりすることも意外と楽しいということが認知されたのだと思います。

⑨ これからアウトドアを楽しみたい人に何かアドバイスがありますか？
普段味わえない非日常を楽しめるので、とても楽しいのですが、自然はその分危険なこともあるので、そこを勉強しつづけることが大事です。自分分は登山やトレラン、キャンプですが、他にもいろいろ楽しめるアクティビティがありますので、まずはお子さんから年配の方まで、いろいろな年齢の方が、とりあえずやってみるのがいいと思います。

スタッフ武田さん
インタビュー



WILD-1 仙台泉店



981-3133 宮城県仙台市泉区泉中央2丁目11-8
TEL: 022-371-7611

「あなたの理想の死にかたはありますか？」

悦堂さんに訊く「前向きに生きるヒント」

臨床宗教師としても活躍されている

高橋悦堂さん



臨床宗教師として終末期緩和ケアの現場など

でご活動されてきた高橋悦堂さんにお話を伺いました。

— 臨床宗教師になったきっかけを教えてください。

悦堂さん 臨床宗教師は、仙台や名取を中心に在宅緩和ケアを行っている岡部医院の故岡部健先生が提唱しました。看取りにおける心のケアの重要性を痛感されたためです。私は東北大学の臨床宗教師研修を受け、岡部医院で4年ほど活動をしてきました。

— 臨床宗教師は具体的にどのような活動をされるのですか？

悦堂さん 私は主に在宅で活動しました。患者さんやご家族のそばにいて、自分や大切な方の死と向きあう思いや苦悩など、こぼれだす気持ちを受けとります。「なぜ自分はこの歳で死ななきゃいけないんだ」、「もっとやりたいことがあったのに……」など、誰にも言えなかった気持ちを吐き出される方もいます。

— 臨床宗教師として活動する中で、印象的な出来事がありましたか？

悦堂さん 臨床宗教師を志すきっかけなのですが、岡部先生の看取りに關わらせて頂いたことです。がんを患っていた岡部先生から「悦堂はオレの死をしっかりと観ろ」と言われました。自分が死にいく姿をみせることで何かを伝えたかったのだと思います。私の看取りの原体験です。

— 臨床宗教師として活動をする中で、気づきはありましたか？

悦堂さん 「人は死ぬ」という当たり前のことにやっと気づきました。そのことで、自分はどう死にたいか、そのためにはどう生きるべきか考えるようになりました。

私は、亡くなった時に自分を想って心から泣いてくれる人がいて欲しいのです。そのために、自分の苦しみや悲しみをまわりの人への優しさに変えていく、そんな生き方をしたいと思っています。

— よりよく生きるためには、どのようにすればよいのでしょうか？

悦堂さん これがいよ人生という定義は人それぞれだと思います。外に「よりよく生きる答え」があるのではなく自身の中にあるのです。自分を見つめなおし、その答えを見つけようと懸命に生きることにこそ、「よりよく生きる」ことそのものがあると思います。

生きるも死ぬも思い通りにならないことが多いです。人生に良い悪いはなく「それをどう受けとめ、どう生きるのか」というもののなのかも知れません。



く どうして煎った豆をまくのかく
 二月三日（年によっては四日）の節分には、多くの家々で豆まきをします。また、神社やお寺でも、その年の干支生まれ年男たちが、集まった人々を前にして豆まきをしたりします。

もともと節分とは、立春、立夏、立秋、立冬等季節の改まる前日のことを節分と呼びましたが、しだいに立春の前日だけを節分と指すようになりました。この節分を境にして暦の上では翌日から春になります。

古代中国では大晦日、邪気や疫病などを打ち払うため、鬼の面をかぶった人を桃の木で作った弓矢で打って追い払う、「追儺（ついな）」という行事がありました。これが奈良時代、日本に伝わり、平安時代には宮中で大晦日の行事として、さかんに行われるようになりまし。

この頃には、ヒイラギの枝にイワシの頭を刺して家の門にかかげる、節分特有の飾りも広まっていったようです。ヒイラギは毒草でトゲがあり、又イワシは生臭物であったため、魔除けの効果があると信じられたのです。

豆まきの行事が定着したのは室町時代中期以降のことで、江戸時代になると、現在のような豆まきの行事が一般庶民の間にも広まりました。本来は大晦日の行事でしたが、旧暦では新年が春から始まるため、立春前日の節分の行事に変わっていったということです。

ちなみに、「福は内、鬼は外」と大声で豆をまくのは、季節の変わり目は、鬼などの妖怪や悪霊が集まり、疫病や災いをもたらすと考えられていたため。豆をまくことによって自分の家から鬼を打ち払おうとしたのです。

煎った豆は福豆と呼ばれ、その豆をまき、自分の年齢の数だけ（あるいは年齢の数プラス一個という地域もある）食べることで、邪気を追い払い病に勝つ力がつくと考えられました。

また、「豆を打つ」ではなく「豆をまく」というのは、農作業で畑に豆をまくしぐさを表しており、農民たちの豊作を願う気持ちが込められているともいいます。

「日本のしきたり」（青春新書）より



【節分】 Setsubun

リッチな | タカセイ あまざけ生活 を使った

黄金のブリオッシュ食パン



ひと口頬張ると、バターの香りと甘酒の風味が口いっぱいに広がって、とても幸せな気分になります。

黄金のブリオッシュは、食べるだけで元氣になれますよ！

噛めば噛むほど美味しいヤミツキ食パンです。

材料

- ・強力粉 250g
- ・あまざけ生活（卵と合わせて190ml）
- ・卵 1個
- ・バター 20～25g
- ・塩 4g
- ・ドライイースト 4g

作り方

上記の材料をよく混ぜたうえで、ホームベーカリーの『食パンコース』等で焼き上げます。

ワンポイントアドバイス

甘酒を使ったパンは焦げやすいため、焼き色は淡いを選択します。

朝食やランチに



「甘酒ブリオッシュ」と「あまざけ生活」を1杯飲んで栄養満点☆

免疫力アップ



「あまざけ生活」はオンラインショップで購入できます。

<https://takasei.official.ec/>



タカセイ店頭でもご購入頂けます。

〒989-6441 宮城県大崎市岩出山通丁165
 TEL 0229-72-0130



ヒバリのこころ

発行元

ひばり訪問看護ステーション（仙台）

株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、
感染予防対策を徹底しております。

▽古川にオープンする新拠点より 求人のお知らせです▽



2021.3

宮城県 2番目の拠点
指定訪問看護ステーション

リハナースステーション古川
OPEN予定

詳細はWEBにて▲



指定訪問看護ステーション

ひばり訪問看護ステーション

所在地 〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIPビル2F

TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <http://hibari-nurse.main.jp/>



指定訪問看護ステーション

リハナースステーション古川

所在地 〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913

<http://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方、 kabu.hibari@gmail.com へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。（掲載には審査がございます。）

次回よりページがボリュームアップします。皆様の活動のきっかけになれば幸いです。

編集部より