

心と体の癒し温泉

「ああ。気持ちいい。あったまるー」この文だけであなたはなにかわかる？正解は温泉。温泉は気持ちいいよね！あなたは温泉のどんなことをしてる？私はいろんなことを知っているよ。いろんなことって何かって思ったそこのあなた。今回はそれを紹介していくよ。

温泉に入ることのでー

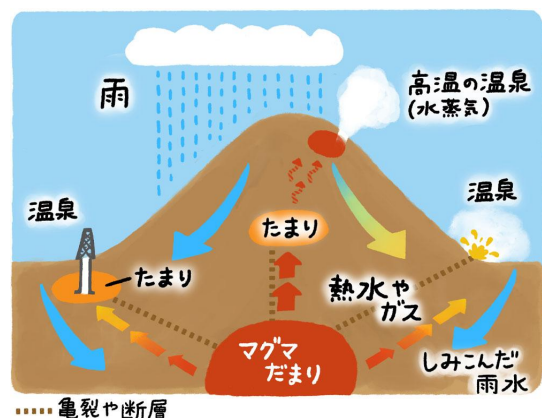


「温泉に行くとなんとなく気分がリフレッシュする」と感じたことはない？この現象は、血圧やホルモン値が高い人は低くなり、低い人は高くなるというように、温泉には自然治癒力で体の機能を正常に導く作用があるからなんだよ。実験でも証明されているんだ。気持ちよくなりながら体も改善！体調も良くなるって最高！素晴

らしいよね。

なんで日本には温泉が多いの？

活動している火山の数が多く、複数枚のプレート上にある日本は温泉の湧き出る土地として恵まれた土地だったそうだよ。だから、日本では温泉施設の数も非常に多く、20,000件を軽く超えているほど、温泉地が3,133ヵ所、源泉総数が約2万8,000、温泉地の数は世界一で、二位の中国は約3,000あるよ。二位の差がすごいよね。



温泉の歴史

ローマ人は、温泉を好み、古代ローマ帝国時代にヨーロッパ各地で温泉を開発し、傷病者に温泉療法を広めたといわれているよ。

古代では、火をおこして水を温めてお湯を沸かすことは大変なことで、何も手を加えることなく、温かい湯が自然に湧き出してくる温泉は昔の人々にとって非常にありがたく貴重なものであった。さらに、温泉には様々な成分が含まれていて、入浴すると病気が良くなったりしていた。平安時代の日本では温泉に浸かると共に温泉で炊いたお粥を食べて身体の内から身を清めて参拝したとも伝えられているよ。

やっぱり温泉の力は実に素晴らしいと感じる。そのため神聖なものとして崇められていたんだ。温泉は日本の宝だ。

参考... <https://www.shiraku.jp/2018/08/07/nl-12/#:~:text=>

<https://www.onken.odawara.kanagawa.jp/modules/study/index.php/content0006.html#:~:text=>

<https://cs.sonylife.co.jp/lpv/pcms/sca/ct/special/topic/index1612.html#:~:text=>

素晴らしき 能楽

鼓や小笛の音、独特な声、お面をつけた演者たち、皆さんは『能』という日本の伝統芸能を聞いたことがあるだろうか。



能は時代を超え多くの人々に愛された伝統芸能である。今からそんな伝統芸能『能』の魅力について伝えよう。



心を表すお面

左の写真を見てほしい、この表情豊かなお面。笑っている面から怒っているような面、鬼やバケモノのような面、似ている面もすべて同じではない。この面は能楽のときにつける『能面』である。

多様な能面を身につけ肉体と一体化することで能楽師の心と面が一体となり、演じ手が心で表現することができるのだ。

世界に認められた

能には、演奏にあわせて物語が進行する、ミュージカルやオペラのような歌舞台という魅力もあるのだ。舞台にも特徴があり、歌舞伎や現代の演劇などとは異なり、大がかりな舞台セットや小道具などが置かれていない。このような演劇は世界を見ても他にはないのではないだろうか。

このような他に類を見ない特徴がある能は、平成20(2008)年には「人類の無形文化遺産の代表的な一覧表」に記載された。600年以上の歴史を持つ能は国際的にその素晴らしさが認められたのだ。

進化し続ける能

下の写真を見てほしいこれは大人気アニメ『鬼滅の刃』を能として公演したものだ。普通の能とはなにか違う、今と昔の良さをかけあわせた新しい能が生まれたのだ。



このように能は時とともにその時代に合うような作品に進化し続けているのだ。

能は、室町時代(14世紀)に成立した。600年を超える歴史の中で独自の様式を磨き上げてきた伝統芸能であるのだ。600年以上の歴史の中、絶えることなく続けられてきたのは驚くべきことだろう。能は何百年もの間、人々を楽しませ感動させてきたのだ。だから能は現代まで受け継がれ、愛され続けているのである。

参考 [the能ドットコム: 入門・能の世界: 能面](#) [新しい時代へ | 歴史 | ユネスコ無形文化遺産](#) [能楽への誘い](#)



日本の食文化、きのこ



日本人の食卓に度々登場する食材、きのこ。え？日本文化じゃないって？

いいえ、そんな事ありません！残念ながら、クラスではなかなか人気のない食材のようですが...今回はそんなみなさんにぜひ日本の大切な食文化、きのこのすばらしさをお伝えしましょう！

きのこ日本人の関わり

まずはじめに、きのこは約何年前に誕生したのでしょうか？なんと、1,5～2億年前だそうです！こんなに昔からきのこが地球にいたなんてびっくりですね！

また、日本人ときのこの最も古い関わりを示す証拠はなんと4000年前の地層から見つかり、様々なきのこの形をした土器が見つかります。なぜ作られたかはまだ分かっていませんが、日本人が何かしらきのこに興味を持っていたことが分かります。



日本人が長生きなのは きのこのおかげ？



は
間
き
て

の長寿ランキング第一位の日本。その長
のでしょうか。実は日本人
なので

す。日本人は年
たくさんのきのこを食べています。
ビタミンDやビタミンB等のビタミン類、カリ
ウム類が含まれており、と

こんな興味深いデータがあります。最もきのこの消費量が多いとされる長野県において、エノキタケ栽培家庭(エノキタケ摂取量約240グラム/週)のがん死亡率は、長野県全体の死亡率に比べ明らかに低く、特に、食道がんや胃がんの死亡率が低かったようです。また、エノキタケ栽培家庭の中でも、エノキタケをあまり食べないグループ(月に3回以下)に比べると、積極的に食べるグループ(週に3回以上)では、がんの死亡率は約半数だったとのこと。

また、「食物繊維」もきのこに豊富に含まれています。腸内環境を整えたり、脂質や糖質の吸収を穏やかにしたりという働きがあり、健康維持には欠かせない栄養素。日本人の長寿の秘密は、やっぱりきのこかもしれません。長生きしたいみなさん、ぜひ日本の食文化、きのこを試してみてください。

参考:[きの](#)

[こで菌活！おいしいきのこはホクト](#)

夜空を照らす花火

バーン、バーン...暗い夜に人の声が聞こえなくなる。みんなの視線を引き付け、思わず見入ってしまう、その名は花火。夏祭りやお祭りのときによく打ち上げられる。他国から、花火を見に来る観光客だっている。その花火には、みんながまだ知らない歴史や魅力がたくさん詰まっている。その歴史や魅力を探す冒険に今、出発しよう。



大勢の人と一緒に

左の写真を見てみよう。これはある花火大会の写真だ。きれいな花火を大勢の人が見つめている。通れる隙間のないくらいに色んな人が見ている。この写真をよく見ると、母親が子供を抱きながら見ている。浴衣を着ている人や家族、友達、カップルで来ているのが見える。たくさんの人とみることで感動が倍増したり、家族や友達、カップルなどで感動を共有することができるのだ。

高

い技術で作られる花火

右の写真を見てほしい。丸い容器の中に割薬や和紙、玉皮などを1つずつはめていく。この作業には高い技術が必要だそうだ。「慎重に作業を行うことは大変だけど楽しいです」と、花火職人は語っていた。

隙間なく埋めなくてははいけない。この大変な作業をこなしていく花火職人は、実に素晴らしい。人に感動を与えたいという人は、花火職人を目指してみてはいかがだろうか。



進化を遂げる花火

今まで紹介してきた花火には、もちろん歴史がある。花火は火薬が生まれていなかったら誕生していなかった。火薬が燃えて初めて、音や光、煙が生まれたのだ。

今では、カラフルな花火。実は、、昔の花火は、オレンジ色だった。明治時代に海外から輸入された様々な薬品が使われ色鮮やかな花火が作られるようになったのはすごいと思う。

花火は、昔の時代から長く受け継がれてきた。暗い夜に明かりを与えてくれるこの花火。花火には私達を癒してくれる力がある。職人の努力、長い歴史、沢山の人のために花火はいつまでも花開く。だからこそ、花火には人と人の心を通わせる力があるのだ。

参考: 知って楽しい花火のえほん (あすなろ書房)

<https://ashitane.edutown.jp/job/workers/%E5%B0%8F%E5%8B%9D%E5%BA%B7%E5%B9%B3/>

《日本に誇れる寿司》

寿司の素晴らしさを皆さんは知っているだろうか。寿司は、日本人だけでなく外国人の人気の高い食べ物の一つだ。日本では、ご褒美として食べられることもある。



寿司

の長い歴史

寿司が誕生したの

は、江戸時代1700年代前半頃になる。最初の寿司の大きさは今の寿司の2倍から3倍と今より大きかった。また、酢飯は時間が経っても腐りにくく、冷えても硬くなりにくいいため、作り置きでもおいしく食べられるといった理由のため酢飯になったらしい。

そして軍監は、横から見た真っ黒の姿が軍艦を思わせる形であることから軍監と呼ばれた。美味しいだけでなく、更に美味しく食べれるような工夫があつてすごいなと思う。

寿司の豊富な種類

また寿司の素晴ら

しさはもっとある。種類も豊富なのだ。ちらし寿司や押し寿司、いなり寿司など握り寿司のネタだけで約400～500種類もあるのだ。肉が上に乗っている寿司やしいたけの握りなど、こんなにも種類があつて味にも飽きない。だからずっと日本人に愛され続けている寿司。

職人の技

寿司職人の技を知っているだろうか。10年ほどの修行が必要とされている。和包丁の使い方や出汁の取り方、煮る、揚げる、蒸す、焼くなど調理法を修得するほか、食材の理解や活かし方、



盛り付け方法など実践的な内容を学ぶ。このようにたくさんの技を学ばなければならない。

寿司は職人のこだわりや豊富なネタ、長い歴史があるからこそ、「日本に誇れる寿司」なのである。

参考:「子どもに伝えたい

和の技術」文溪堂