



私の健康法 36

組合員の皆さんが日々実践されている健康法を毎月一つずつ紹介します。



森林浴と炭焼き

話 — 高尾庄一さん (63歳)
京丹後市峰山町荒山
たかおしょういち

森林浴のために出掛けるというより、ヒノキとスギの植林を間伐や枝打ちなどのために歩くことが、そのまま森林浴になっているという感じですね。春の山はフキノトウが顔をのぞかせたり、木々が芽吹いたりして活気がありますよ。

じっとしていることがとにかく嫌いで、家具づくり、釣り、炭焼きなど趣味は多いほうだと思います。炭焼きは10年ほど前から父に教えてもらっていました。本格的にやりはじめたのは定年退職後、窯が完成したのは昨年です。有志で「天女たんちくりんの会」を立ち上げており、毎日、だれ彼となく小屋に集まります。火があるというのはいいことです。

炭焼きは知恵と経験と自然をよむ力が試されます。煙の色や香りで火加減を判断しますが、木材の厚さや風向きなど条件が毎回違い、どんな炭が出来るか分からない。だからおもしろいんです。竹の山林侵食が問題になっていますので、しばらくは伐採も兼ねて竹炭を作るつもりです。