

環境教育「まず、今できることから」

歴史に学ぶ

発行所：地域環境活性化協議会
 編集者：代表幹事 高橋 賢一
 連絡先：市民活動支援センター
 尾張旭市渋川町三丁目5番地7
 (渋川福祉センター内)
 TEL 0561-51-2878



2013.07.12

裸のよさは足の指が
 自由に動かせること
 です。これにはおあ
 いに健康効果があ
 るそうです。
 寒さに強くなる風邪
 をひきにくくなるとう
 こはもちろんです。第
 二の心
 臓といわれる足の血流
 を良く含む健康野菜。
 空芯菜ごんげん植物？
 中国南部原産ヒゲナ
 サシイモ属の多年生植物
 カルシウムカリウム、鉄分など
 を多く含む健康野菜。

裸足でいると足の指が
 びんぎんぎん動くので
 足の血流がよくなり
 冷え性やむくみに
 なりにくくなります。
 裸足の生活はその特
 効果といえるかもし
 り。

田圃の雑草取りも
 裸足で行くと頭の
 先まで涼しくなる
 感覚はやはり脳に
 刺激を与える。

平成二十五年七月十二日(金)
 「新居町田圃」
 裸足で生活してみよう。

裸足でいることの
 履き物は下駄か
 草履これかまな
 い。足にはツボ
 がたくさんあるとい
 われどくに親指
 と第二指の間に
 は内臓や脳に直
 結する重要なツ
 ボが密集している
 と。これ鼻緒がそ
 こを刺激してこれ
 まずから歩くと
 だれで指定も受
 けまらぬものか
 たまにはみんぱ
 裸足の生活をし
 ようではありませ
 ぬか。



2013.07.12

ゴミは正しく
 捨てる。
 私たちは一人で生きてい
 るわけではありませぬ。
 いたってこのほかの他
 様と手をとり合え人
 性を歩いている。
 このほかの他様とは
 自分か持っている正し
 い心、美しい心、こも
 いでしよう。
 そんな自分かこころ
 ゴミなど捨てられませ
 かつ、ゴミも放りたし
 て平気でいられませぬ
 まうか。
 いも心のほかの他様の
 心も感じ何をすべき
 かしてはいけなやか
 はより目をさます。



2013.06.22

▲空芯菜(リネ草)は食感(繊維質)の為、体に非常に良い。
 26年度にはモコモダケと空芯菜の2つを食料野菜の候補に上げる。



▶名都高専学院の生徒はブルド活動に
 は積極的で大いに支援をします。
 ▶雑草も15袋、ゴミ拾いしました。



2013.07.12