

スギナ茶(生の葉でも干した葉でもよい)の入れ方  
葉を一つかみ急須に入れ、日本茶のように熱湯を注いで5~6分おいてから飲む【リウマチ・関節炎・神経痛等に良い】

スギナの煎じ汁の作り方  
煮立てるのは5~10分程度にして長く煎じないようにする。特に根の部分には体内のデキモノや悪い所を破壊して尿や便に溶かして排出する作用が強いので、葉だけではなく根の部分も大切に煎じてみてください【ガン・糖尿病・腎臓炎・結石・カリエス・肝臓病・胆のう炎・心臓病・肺結核・慢性気管支炎・肺治療等に良い】

出がらしのスギナも捨てずに味噌汁やふりかけ等にして食べてみてください。癖のない味でしかも体にも良いです。

またスギナの煎じ汁をかゆい吹き出物・カサブタ・ひょうそ・カリエス・ただれた傷・ガン性腫瘍に湿布したり、洗浄に使用してもいいです。

スギナのふりかけの作り方  
スギナを洗い、よく乾燥されミキサーまたは乳鉢で粉にし、炒ってすりつぶした黒ゴマを同量混ぜ合わせ、天然の塩(伯方の塩等)で軽く塩味をつけます。おにぎりや、ごはんにかけて食べたら大変美味です。

スギナエキスの作り方  
アルコール度35度以上の焼酎にヒタヒタにつけて二週間以上、温かい場所に置きます。このエキスを患部に湿布したり、服用してもよい。【内臓の痛み・傷・ネンザ・あらゆる炎症・脂足・水虫等】

スギナパスター(湿布)の作り方  
スギナを良く洗い、すり鉢でよくすり、どろどろになったら小麦粉を少々足してつなぎにして、ガーゼに包んで湿布として使います。【傷・アトピー性皮膚炎・痔等によい】

スギナで腰湯をする方法  
100gのスギナを一晩水につけて、次の日にそのまま沸騰させ、その液をお風呂に注ぎ、10~20分汗が出る程に腰までつかります。【腎盂炎・腎臓病・膀胱炎・婦人科系の弱い方等に良い】

### 昔の人の知恵袋

「スギナは大自然からの贈り物」  
スギナは3~16%の珪酸を含んでいます。この珪酸と他に含まれている沢山の未知の成分が人の健康維持に力を発揮してくれるそうです。昔から民間療法には、止血作用、腎臓・膀胱の病気に使用されていたそうです。では、具体的にどのように生活の中に取り入れられるか左に記してみようと思います。気をつけていただきたいのは、化学肥料や農薬、排気ガスに汚染された場所のものは成分が落ちますので自然状態で育ったスギナを探られたほうがより安全で安心です。また、何らかの病でスギナを取り入れられたら、一時悪くなったような症状が出るかもしれませんが、これは好転反応と言って体内の毒素を外へ追い出すために起こる反応なので心配せずに続けられても大丈夫です。



野菜や野草は自然からの温かい贈り物です。是非、楽しみながら生活の中に取り入れてみてください。

# かわらばん

発行  
きよべ呉服店  
0120-62-0227  
蔵布都 藍  
0763-62-3118  
城端にしまち通り  
FAX 0763-62-3733

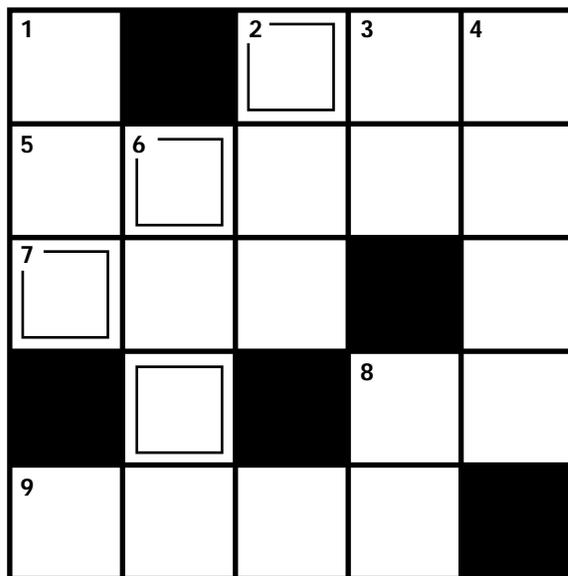
WebSite(URL)  
craft-ran.com/kiyobe

「店長のきもの日記」  
(ほぼ毎日書き込み中)  
craft-ran.com/kiyobe/kimono.html  
「これからあるイベント案内」  
(町内のイベントも載せています)  
www.craft-ran.com/ht/event.html  
「店長の道楽三昧」  
(店長の個人サイト、内容薄し)  
craft-ran.com/seibe/



歌舞伎でおなじみの「茶と緑と黒」の三色の引き幕を定式幕と呼びます。上手右側から「茶くみ」と覚えませんが、江戸時代は他に「黒・茶・白」や「黒・茶・緑」という幕もあったのです。「森田座後(に新富座)」「中村座」「市村座」は官許の芝居小屋で江戸三座といいますが、小屋ごとに引き幕の色

は違っていました。「茶くみ」は森田座の幕だったのです。どうして森田座の幕だけが残ったかというと、座元十二代目守田勘弥が九代目市川團十郎や五代目尾上菊五郎と一緒に、歌舞伎を国民芸術に高め、「森田座」でやるような歌舞伎こそが歌舞伎であるとの常識を明治時代に確立したからです。



### クロスワード ?PUZZLE?パズル

クロスワードを解いて、二重枠の文字を並べ替えると、ある言葉になります。

答えのヒント  
秋の風物詩は?

正解は次号で発表します。

#### タテのカギ

- 踊りの免許皆伝
- 気性が激しい
- お仏壇前でチーンと鳴らすモノ
- 縄文時代に身にまとったもの
- 宿命
- 大漁旗などを染める技法

#### ヨコのカギ

- 後ろスッキリ
- 軽快な五箇山民謡
- やきもち
- 結婚式にかぶる
- 「頭、つばいてくるわ」

# 秋麗展

とき 9月26日(金)  
27日(土)28日(日)  
ところ きよべ催事場