

# ムスピの会ニュース

発行  
ムスピの会  
出版部  
4月の月齢

|    |      |
|----|------|
| 満月 | 4/6  |
| 下弦 | 4/13 |
| 新月 | 4/20 |
| 上弦 | 4/28 |



## スローライフのすすめ (13)

### DIYのすすめ

#### 豊かさの中で感じる空虚感

最近、よく耳にする言葉にDIYがあります。Do It Yourself(アイ・イット・ユア・セルフ)の略語で、「あなた自身でやりなさい」という意味です。よく日曜大工のようなモノ作りに使われていますが、人に頼らず、何でも自分でやるという考え方を表しています。

戦後間もない頃はモノが不足していたので、手に入る材料で何でも工夫して修理したり、作ったりするのがあたりまえでした。それが高度経済成長期以降、生活が豊かになり、モノが安く手に入り、さらには、ネットの普及で注文すれば宅配までしてくれ、買い物に出かける必要もなくなりました。

しかし、そんなに便利になったのに、何だか心に空虚感を感じるの、出来合いのものを買っただけでは満たされないものがあるからです。

#### 外に快楽を求めるとエネルギーは枯れる

また、テレビや映画、ビデオや動画といった娯楽ツールの普及で、「一見楽しく生活ができていっているように感じますが、そうした与えられた娯楽というものはいざれ飽きるものです。

グルメも食べている時は気分がよいですが、食べすぎると体調不良を起して、罪悪感すら感じてしまいます。

これは、嗜好品や、いちごソフト、買い物にも共通することですが、外に快楽を求めると、生命エネルギーは枯れるという法則によるものです。

反対に、自分で創意工夫して何かをしようとする時には創造エネルギーが湧き出すため、疲れるどころかパワーが増し、気分は満たされ、元気がみなぎります。なぜなら、既製品中という結果(消費)を求めることよりも、自分で生み出すという過程(創造)の方が喜びが大きいからです。

#### DIYの精神とは

DIYの基本は、「どうすればもっと使いやすくなるか」とか「もっといいので修理して使おう」、「美しいもので暮らしを満たそう」といった考え方と、それを行動に移すことです。

ですからDIYは休日好きな家具やインテリア、小屋などを作る日曜大工だけでなく、編み物や小物作り、梅干しやたくあん、ぬか漬、甘酒、味噌などを手作りすること、絵画や陶芸、作詞、作曲など自作することすべてにあてはまるといつてよいでしょう。

ただ、消費するだけの生き方ではなく、人間の創造する力を活かして、世の中をもっと明るく楽しく、ウキウキ、ワクワク、ときめくような未来を作っていくというのがDIYの精神なのです。

#### 人生の目的は生きていることを楽しむこと

わたしたちが生まれてきた目的は自分を表現するたためです。表現することが喜びだからです。表現することが楽しいからです。人生の目的とは生き延びるのではなく、生きていくことを楽しむことではないでしょうか。

楽しむというのは享樂的なことではなく、創造することです。それはお金がなくてもできることです。享樂的な楽しみはお金を消費しますが、創造的な楽しみはお

金を生みます。楽しい気分で作り出したものには人を引き寄せる魅力があり、それが真の価値を作り出すからです。

一時的な楽しさはエネルギーを放出、消費する方向なので、追い求めると飽きてしまい、さらなる刺激を求めエスカレートします。そういった状態を中毒症状といってもよいでしょう。楽しいことをしているはずなのに、なぜか心が満たされないのです。

本当の楽しさは持続的な楽しみ、その秘訣は表現すること、創造エネルギーの活用にあります。創意工夫という創造の楽しさの中にあるとエネルギーがどんどん湧くので、真の満足感が得られます。

#### 不安な時代こそDIY精神

徐々に物価や光熱費が上がり、さらなる増税の可能性もあり、今後ますます庶民の生活は苦しくなっていくと思われれます。

しかし、そんな状況を作り出した政府に対して文句を言ったり、要求したところで期待はできません。それよりも、できることは自分でやる人が増えてくれば、喜びの波動が増え、その波動によって社会は変わっていきます。他力本願ではなく自力本願の世界です。

モノに依存しない、政府に頼らない、そんなDIYの精神が苦しい時代を生きていく上で必要になってくるのではないのでしょうか。

なんでも手早く済ませようという効率重視の社会への反動で今、DIYが注目されはじめたのではないのでしょうか。

気持ちやゆったりとしている時は時間もゆっくりと流れます。反対に急いでいる、焦っている時には時間は早く過ぎます。DIY生活をしていると時間の流れがゆっくりになり、自ずと心地よい暮らしになります。

ぜひ、みなさんもDIYで心地よい暮らしを手に入れませんか。

## 春の野草で体の衣替え

春は新陳代謝が活発になり、冬の間体にため込んでいた脂肪や老廃物が排泄される時期ですが、あまりにも老廃物が多いと体内のお掃除役として働く肝臓が悲鳴をあげ、さまざまな不調が出やすくなります。そこでおすすめなのが春の野草“よもぎ”です。よもぎには、デトックス以外にも現代人に不足しがちなビタミン・ミネラル、食物繊維を多く含んでいるので、野菜不足や生活習慣病、老化が気になる方におすすめです。



**野草のダブルパワーでデトックス力 UP!**

### スギナとよもぎ微粉末

販売価格：2,160 円（税込）

内容量：50 g

原材料：よもぎ（国産）、スギナ（国産）

生命維持に欠かせないケイ素（ミネラル）を多く含むスギナと抗酸化作用を持つよもぎをブレンドすることで、よりデトックス力がアップ。生活習慣病が気になる方や野菜不足の方、老化予防にもおすすめです。

**野草の王様よもぎで体のサビつきを防ぐ!**

### よもぎ微粉末

販売価格：2,160 円（税込）

内容量：50 g

原材料：よもぎ（国産）

よもぎは野菜や野草の中でも特に活性酸素を除去する力に優れています。豊富に含まれるクロロフィルが血液をきれいにし、血流をよくしてくれるので冷え性や貧血、生活習慣病が気になる方におすすめです。

**アクが少なく飲みやすい!**

### ヨモギ青汁

販売価格：2,700 円（税込）

内容量：80 g

原材料：よもぎ（国産）

国産のヨモギを遠赤外線焙煎しました。焙煎することで、アクが抜け使いやすくなっています。また、生で摂るより吸収力もよくなります。よもぎ独特の青臭さが苦手な方におすすめです。

## ヨモギの主な栄養素

| 成分名    | 働き   |
|--------|--|
| 食物繊維   | コレステロールや有害物質を吸着し排泄／腸内環境を整える／食べ過ぎ防止／糖の吸収を抑える        |
| カリウム   | 細胞の浸透圧や血圧の調整／筋肉の収縮／腎臓の老廃物の排泄を促す／むくみを予防             |
| カルシウム  | 骨や歯の元になる／筋肉の収縮／神経を安定させる／止血作用                       |
| β-カロテン | 目の神経伝達物質／皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ／抗酸化作用（活性酸素の発生を抑える）／免疫力を高める |
| ビタミン E | 抗酸化作用（活性酸素の発生を抑える）                                 |
| ビタミン K | 止血作用／カルシウムを骨に定着させる                                 |
| 葉酸     | 細胞の生産や再生を助ける／赤血球の合成／コレステロールや有害物質を吸着し排泄             |
| クロロフィル | コレステロールや有害物質を吸着し排泄／貧血予防／細胞の活性化／がんの予防               |

※体内の毒素や老廃物の約 75%は排便によって排泄されるので、まずは腸内環境を整えることが大切です。また、毒素の多くは脂肪に蓄えられているので、適度な運動で発汗を促し脂肪を燃焼させることで、毒素や老廃物の排泄がスムーズに行われるようになります。



ムスピの会 HPはこちら