

# 大和の古刹を歩く

**鎮宅霊符神社** (ちんたくれいふじんじや) 奈良県奈良市陰陽町  
**奈良町からくりおもちゃ館** (ならまちからくりおもちゃかん) 奈良県奈良市陰陽町7番地 <https://karakuri-omochakan.jmdofree.com>



本殿  
 主祭神は、天御中主神、陰陽師の守護神といわれています。「古事記」では高天原に出現した三神の中で最初に現れた神様であり、「北極星の神」ともいわれています。

奈良市陰陽町にある「鎮宅霊符神社」と「奈良町からくりおもちゃ館」へ行きました。昔、このあたりに多くの陰陽師が住んでいたことから陰陽町という独特の地名が残されています。「鎮宅霊符神社」は入り口に鳥居もない小さな神社ですが歴史があり、無人となった今も綺麗なお手入れをされています。その隣が明治初期の雰囲気が残る「奈良町からくりおもちゃ館」です。この辺りは奈良町といわれ、蔵をそのまま店舗にしたり、窯や格子戸のある伝統的な町家をカフェにしたりと、古都奈良に相応しい風情のある町並みが残されています。



**狛犬**  
 阿吽の狛犬は慶応3年(1867年)の銘がある「笑う狛犬」です。

左の狛犬は笑み、右の狛犬は口を開けて笑っています。見ているだけで心が暖まります。



おもちゃ館入口



館内には懐かしい箱階段が残っています。



【木挽き人形】

おもちゃ館にある約200種のおもちゃは、四半世紀にわたって、江戸時代のからくりおもちゃを研究されていた、奈良大学名誉教授の研究室から寄贈されたものです。江戸時代庶民に親しまれたからくりおもちゃを復元されました。実際にお子さんが手に触れて遊ぶことで日本の伝統文化、技術を伝えることが目的だそうです。



風情のある格子戸に「身代わり甲」が吊られています。



【闘とねずみ】



**板相撲**  
 江戸時代では「ノコッタ、ノコッタ、寄り切りー!」とか言って遊んだのでしょうか。



【板相撲の遊び方】  
 丸棒を手で持ち、力士の足を机の上につけた状態で、丸棒をゆらゆらと動かします。丸棒を動かすことで、一方の力士を回転させたり、しりもちつかせたりすることができます。



バラの形をした鶴が添えられ可愛い!

奈良名物かき氷  
 奈良公園の隣に水の神様「氷室神社」があることから、最近では奈良の新名物です。



【流かぶり】



## 国産活性はとむぎ茶100

「はとむぎ茶」はハトムギ100%。  
 香ばしく、まろやかで、おいしくお飲みいただけます。  
 体の内から健やかに美しく。

120g (4g×30包)



# ハトムギ酵素で夏を健やかに

## 夏の肌を整える

暑い夏は汗をかいたり、エアコンでお肌が乾燥したり強い紫外線を浴びるなど意外と肌トラブルが多い季節です。お肌をつくるたんぱく質や各種ビタミンなどバランスよく食べて夏の肌を整えましょう。「ハトムギ酵素」は抗酸化作用のある3種類の「はとむぎ」を82%配合しています。特に有機栽培のはとむぎ

若葉は抗酸化作用、血糖値上昇抑制作用、アレルギー効果などの研究を済ませています。はとむぎ若葉とは、新緑の葉を刈取りそのまま粉末にしているため、栄養素が丸ごと含まれています。「ハトムギ酵素」を1日2〜3包を目安に3カ月程度継続すると、体の内から強い紫外線によるシミができませんよう予防します。



**ハトムギ酵素**  
 150g (2.5g×60包)

「ハトムギ酵素」は腸内環境をよくして老廃物の排出を促し、お肌を整えてくれます。



フルーツ酵素



## 6つの原料のビューティバランス

### 3種類のハトムギ

- ① 国産はとむぎ
- ② 国産有機はとむぎ若葉
- ③ 国産有機脱付きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

# 8月の食養生〈心〉

夏は暑さから身体を守り、生命に重要な「心臓」を養生する季節です。「心」は全身にサラサラと血を巡らせ、思考や意識など健全に保ちます。「心」が弱ると動悸や心臓病のきっかけにも、また暑さによる疲労感や倦怠感もあらわれます。暑さのため汗から失う水分と塩分を十分に補い、ドロドロ血液にならないように心臓をいたわりましょう。

## 暮らしで夏バテ予防

こまめに摂る

### 水分補給

水分は体重の60%を占め、消化、吸収、循環、排泄、体温を一定に保つ、身体機能を維持するなどの役割を持っている大切な栄養素です。のどが乾いていなくてもこまめに水やはとむぎ茶を摂りましょう。



2m以上離れて

### マスクを外す

人と人の距離が2m以上離れている場合はマスクを外して、冷たいタオルで顔を拭くなど身体に熱がこもらないようにしましょう。マスクの着用は熱中症のリスクを高めます。

エアコンをつけて

### 室内温度

熱中症の予防には冷房は欠かせない存在です。冷房の温度は25℃から28℃を目安に設定し、吹き出す冷風に直接当たらないようにしましょう。



汗の蒸発を促す

### 涼しい服装

夏は直接肌に触れる服装や寝具などはリネン（麻）、コットン、テニセル、レーヨンなど、汗を吸収して速発散させてくれる涼しい素材や、体を締め付けないデザインを選びましょう。

「心」に良いとされる食材は、はとむぎ、小豆、緑豆、ゆり根、スイカ、トマト、にんじん、卵など、また夏バテ予防に良い食材は、はとむぎ、ズッキーニ、ニガウリ、キュウリ、ナス、ピーマン、ラッキョウ、レタスなどの夏野菜と鯉、鯉、鯉、鯉、シジミなどの魚介類や杏、桃、スイカ、メロンなどの果物があります。



## 食べ物で夏バテ予防

筋肉を作る

### たんぱく質

大豆や魚、鶏肉、豚肉などのたんぱく質は筋肉や血液などをつくり、筋肉の疲労を回復させる効果や体の持久力を向上させる効果があります。老化を防いでくれるのでしっかり摂るようにしましょう。



免疫力を高める

### ネバネバ・トロトロ

納豆やオクラ、長芋、ナメコ、とろろ昆布などの食べ物には整腸作用や免疫力を高める働きがあります。保水性に優れているため細胞をみずみずしく保ち、肌の老化予防にも効果があります。

体の中から冷やす

### カラフル夏野菜

トマトやキュウリ、ナス、スイカなど夏が旬の野菜や果物の多くは、熱くなった体の中から冷やす性質を持っています。水分の代謝を助け、体内の余分な水分を排出する働きをします。



疲労回復

### 酸っぱいもの

クエン酸は酸っぱいと感じる成分で、疲労回復に欠かせません。レモンや梅干し、グレープフルーツなどの柑橘類に多く含まれ、ミネラルの吸収をサポートし、血液サラサラ効果があります。