

Column!!

## 自然暮らしコラム

築150年になるとうする茅葺の古民家を修復し、暮らし始めて26年。雨降りのうとうしい日々の湿気も、囲炉裏から上がる紫の温かな乾いた煙で吹っ飛びます。毎朝夫と40分ほど山を散歩し、その後畑や敷地の草取りに汗を流すことが心地よいと思える日が来るとは、自分でも驚きです。

47年前、生まれた長男が血液の病気をもっていることがわかり、国立小児病院で「突然変異によるもの」と言われたことが、すべての始まりでした。当時、東京都の衛生研究所で食品添加物や残留農薬に関わる仕事をしていて、「食品添加物の突然変異性は八万分之一、だから気にしても仕方がない」と、美味しいものを食べ歩いていました。でも、八万分之一の一が自分だったと気づいたわけです。

以来福島県に移り住み、安全な食べ物を求めて会を作り、活動してきました。団地で鶏を飼い、畑を耕し、田んぼで米を作ってきました。自分で作れるものはできる限り自分でと思い、味噌、梅干し、ドブロクやワイン、豆腐、パンも焼きました。ところが長男は大のパン嫌いになりました。長女からは「誕生日には、お母さんのケーキでないお店のケーキが食べたい」と言われました。日本中の誰よりも安全な食生活をしていると鼻高々だったのに、両手の指が膨れ上がり靴下もはけない状態、膠原病になりました。

大阪八尾の甲田光雄医院に入院し、断食や粉食などを指導されて以来、食べ物に関する考えが全く変わりました。今では玄米粥が世の中で一番美味しいと思っています。敷地から採れる、スギナ、ドクダミ、ハハコグサ、カキドオシ、サンショウ、ヨモギなどで野草茶を作り、化粧水を作ります。夫が作る畑では、青汁の材料、パ

セリ、セロリ、エゴマ、青シソ、フダンソウ、三つ葉などが育っています。私にとっては、キュウリやナスより、安全な青汁の材料が何よりも大切なのです。そんな、失敗ばかりの人生ですが、皆さんと分かち合うことが一つでもあれば嬉しいです。



ブラックベリー越しの古民家



茅葺の古民家

**境野 米子** (さかいの こめこ)  
生活評論家・薬剤師  
1948年 群馬県前橋市に生まれる。  
千葉大学 薬学部卒。  
著書は最新では「無塩の養生食」創森社(2020年)他多数

Message  
避難者の皆様へ  
message from minnanote

いよいよ夏本番です。暑さに負けずに、身体のメンテナンスを行なってみてください。セルフケアと食育コラムに加えて、今月から、境野米子さんの自然暮らしコラムがスタートします。

Event Info

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

### みんなの手主催イベント

#### みんなの夕食会



前回の夕食会でも大好評だった食育コラムでおなじみの布施先生の食育講座や能楽師シテ方 観世流で重要無形文化財(総合)に認定を受賞された松井美樹先生による能の楽しみ方のレクチャーと能の体験ワークショップを開催します。ぜひご参加ください。

日時 2020年9月5日(土) 15時～  
内容 大人の実践食育講座「麴を使ったヘルシー時短レシピ」  
&能の楽しみ方ワークショップ  
&夕食交流会

参加費 500円  
申込方法 代表者名・参加人数(大人・子供の人数)・  
電話番号・メールアドレスを記載の上、  
**minnanote123@gmail.com**まで  
メールでお申し込みください。

申込締切 9月1日(火)



みんなの手  
- minnanote -

ひとりぼっちじゃない  
みんな一緒に手をつなごう

みんなの手  
MINNANOTE NEWSLETTER  
ニュースレター  
08

2020 August  
Take Free

Minnanote is supported by

福島県



発行者: 一般社団法人みんなの手

〒612-8082 京都市伏見区両替町4-319

近鉄「桃山御陵前」駅 徒歩2分 京阪「伏見桃山」駅 徒歩1分

メールアドレス: minnanote123@gmail.com

フェイスブック: www.facebook.com/minnanote



みんなの手  
相談・お問い合わせ・お申し込み  
TEL: 075-203-8705  
携帯: 070-5656-5621  
きのわ  
ワークショップ・イベントお申し込み  
TEL: 075-632-9352

MINNANOTE NEWSLETTER  
August 2020  
Issued by Minnanote

## ふるさととつながろうツアー

## 天栄米の「天栄村」を訪れて

日本一美味しい米づくりを目指してつくられた天栄村の特産品「天栄米」。これまで米・食味分析鑑定コンクール国際大会に置いて連続金賞や特別優秀賞を受

賞した実績があります。この天栄米のこだわりを知り試食する天栄米のスタディツアーです。羽鳥湖での自然探索や温泉入浴ありの盛りだくさんのツアーです。

**日程** 2020年9月21日(日)  
**集合** 郡山駅西口在来線改札口  
**解散** 同上  
**お申込** 代表者・メールアドレス・電話番号・参加者名(大人・子供)を明記の上、みんなの手まですてメール(minnanote123@gmail.com)でお申し込みください。詳細をメールで送ります。申込書類を返信していただいて後に申し込み完了になります。

**スケジュール**  
**8時半** 郡山駅出発  
**9時半** 天栄村到着  
 →天栄米スタディツアー  
 →天栄米のランチ  
 →自然探索 →温泉入浴  
**18時** 天栄村出発  
**19時** 郡山駅



## ふるさととつながろうツアー

2020年 11月22日 「会津の心」を知るスタディツアー

12月27日 「仁井田本家」の再訪ツアー

2021年 1月4日 東和町の農家民宿で過ごすお正月&飯館ツアー

## きのわのわっぱ弁当を持って伺います！

自粛生活が長引き、ストレスが溜まっていませんか。生活上の困りごとはありませんか。誰かと会って話したいけれど交流会にはなかなか参加できない方もおられると思います。そこでみんなの手のスタッフが皆様のお宅もしくはご自宅の近くまで伺います。そして

きのわ特製のわっぱのお弁当をお届けします。ご希望の方には、カウンセラーや専門家の先生と一緒にお邪魔させていただきます。ぜひご連絡をお待ちしております。

**戸別訪問期間** 7月1日～  
 10月31日(前期の訪問)  
**お申込み方法** お名前 連絡電話番号 メールアドレス 希望の日時(1-3希望まで) ご家族の数(弁当の数と希望のわっぱ弁当の内容) 明記の上、みんなの手まですてメール(minnanote123@gmail.com)でお申し込みください。

お届けする  
 わっぱ弁当



## 活動報告 夕食交流会を振り返って

7月4日伏見区のみんなの手のオフィス&きのわに避難移住者の方が集まり夕食会を開催いたしました。

## 災害時に役立つレシビのワークショップ



夕食を挟み、参加者の方には2つのワークショップを体験していただきました。まず、食育コラム担当の布施先生指導の下、袋一つで作る防災メニューを作りました。卓上コンロとお鍋と袋ひとつあれば、ご飯もおかずも簡単に作れてしま

うメニューを紹介していただき、参加者からは「すごい!」「便利!」「役立つ」の声が。材料を袋に入れて、もみもみしてできた切り干し大根とワカメとシーチキンの酢の物。袋に材料を入れて袋ごと熱湯に入れるだけでできたひじきの煮付けとご飯。災害時だけでなく、もうちでも簡単にできてしまう時短レシビでした。工夫次第で応用もできるので皆さんに大好評でした。試食をすると、鍋で作った物と変わらない美味しさで、皆さん満足の様子でした。



## 和蠟燭ワークショップ

夕食をいただいた後は、伏見区竹田になる中村ローソクさんに来ていただき和蠟燭のワークショップを行いました。中村ローソクさんは創業125年。和蠟燭の歴史は長く、ハゼの実や漆の実を用いられて作られていた室町時代に始まり、江戸時代後期には裕福な商人や武家しか使用できなかった高級品になったそうですが、明治時代以降、安価に作れる石油系原料を使っ

た西洋ローソクが普及して、苦境に立たされてきたそうです。そこで、和蠟燭を消滅させてはいけないと、製造・販売の他に体験教室なども積極的に行い、現在も和蠟燭の普及にも務めているそうです。

和蠟燭のことについて伺ってから消し方を学び、実際芯切りハサミなどで芯を切り火を消しました。その後部屋を暗くして、和蠟燭を灯しました。炎が揺らぎ部屋がとても温かな場になり、数分間の癒しの時間を体験しました。その後に、赤か白の和蠟燭(白がお仏壇やお墓では使われ、赤がお祝い事に使われるそうです)を選び、各々が好きなデザインを施してオリジナルの絵蠟燭作りに挑戦しました。トライしてみると、細い蠟燭にデザインするのは至難の技だと痛感。職人さんの技量に改めて感心してしまいました。出来上がった和蠟燭は世界にひとつだけのオリジナル。飾られる方、仏壇に使われる方、贈り物にする方、それぞれのおうちで、優しい癒しの時間を灯してくれることだと思います。

## 再会できたことが嬉しい

コロナ渦で開催した今年度最初の夕食会。前年度最後の交流会が中止になり、皆さんの安否が気になっていましたので、数ヶ月ぶりに再会できて嬉しく思いました。また会えることが希望です。京都で生まれたご縁をこれからも大切にしながらともに歩んでいきたいですね。

今回の交流会は9月5日開催予定です。皆様のご参加をお待ちしております。



## 第1回 ふるさととつながろうツアーを振り返って

7月25日 2020年度初の「ふるさととつながろうツアー」を実施しました。今回は、NPO法人ピープルのオーガニックコットン畑の再訪といわきの海洋資源について学ぶツアーでした。いわき駅を出発して、四倉町にあるオーガニックコットン畑「天空の里山」にバスで向かいました。中型バスでは畑までの細い道に入っていきことができず、全員で山道を歩くことからスタート。15分後、やっと、畑に到着。主宰の吉田さん、畑担当の福島さん、ボランティアの方々の熱い歓迎で迎えてくださいました。

NPO法人ピープルは、いわきから古着の処分率を0にしようと、古着を回収してリサイクルする活動を行っていました。その夢が実現する前に東日本大震災が発生したことから、新プロジェクトを開始。原発事故の影響もあり農業をやめていく人たちが多く、福島県の農業を盛り上げようとオーガニックコットン作りを開始しました。



コットン畑は、放棄された畑を集めた10,000ヘクタールの畑の中にあります。その畑を管理している福島さんは、「未来の子どもたちにきれいな

環境を残そうと素人ながら有機栽培にこだわり無農薬で野菜を栽培しています。そこには、吉田さんや福島さんの思いに共感した人たち一避難区域からの避難者の方、いわき在住の方、県外のボランティアの方々が集まる地域の拠点にもなっています。

昨年12月に訪れた時は綿摘みを体験させていただきましたが、今回は、綿の敵枝の作業をお手伝いしました。枝を切ることで、綿の枝を増やすために行う重要な作業です。雑草取りも行いました。綿の根を傷つけないようにハサミで雑草を切り除去しました。

農作業の後  
は、綿の種  
取りや  
糸



にする作業の体験、参加者同士、ピープルのスタッフやボランティアの方々と交流を深め、福島さんの自慢の獲れたてトマトやきゅうりもいただきました。獲れたての野菜は甘くて野菜の味をしっかりと味わえる美味しい野菜であつという間になくなりました。その後、子どもたちは、外に出て、花に群がる蝶々を捕まえながら野と触れる時間を楽しっていました。約3時間程度の滞在でしたが、互いに交流を深めることもでき充実した時間を過ごせました。

ピープルの方々に見送られながら、次の目的地、いわき市久之浜の「及川造船所」に向かいました。及川さんも被災者。津波で工場も型枠も流されたにもかかわらず記憶を辿り完成させ、2012年夏に工場を再開したそうです。小型船舶の製造に取り組み、震災後若手の社員の育成にも取り組み、福島漁業を支えようと尽力しています。津波で壊れた船を作り復興にも貢献して来ました。



私たちは乗船名簿に名前を記入して、ライフジャケットを着込み、釣り船に乗船しました。入江の釣り人たちの盛大な見送りで船は出航しました。船の中では、四倉の魚屋さん手作りの「海の幸弁当」をいただきました。メヒカリ干物やカツオの醤油漬、白身魚のフライなど魚づくしのお弁当。参加者皆でいわきの名物「メヒカリ」を感動しながらいただき、船内はワクワクムード。

沖に出て1時間余り、霧の中に浮かぶ広野の洋上風力発電の1基が目の前に現れました。経済産業省からの委託事業として福島復興のシンボルとして注目された「福島浮体式ウインドファーム実証研究事業」。この実証研究事業は、2MW風力発電設備1基、7MW風力発電設備1基及び浮体式洋上サブステーションに



えて5MW風力発電設備で構成され、世界初となる浮体式洋上風力発電所を実現するために、安全性・信頼性・経済性を明らかにする目的で2011年～18年に実施されました。2019年には実証研究の報告書もまとめられました。事業の1年の延長は認められたものの、今後はどうなるのかまだその計画は発表されていません。

最初に対面した2000KW風力発電設備「ふくしま未来」。太平洋の上に凜と立ち、羽を回し、人知れず電力を育てているその姿に言葉を失いました。船でゆっくりその周りをまわり停止。写真撮影。そして、少し離れた5000KW風力発電設備「ふくしま浜風」へ。浜風はその日は稼働してなく撮影のみ。稼働したり稼働したりを繰り返しているそうでした。両基に見える福島県と経産省のロゴ。今後の行き先が決まらずも稼働続ける2基。持続可能なエネルギーにける当時の意気込みと期待を感じながらも不具合で移設を余儀なくされた7000KW風力発電設備1基。「復興」の期待を受けて始動したとされる県内の多くのプロジェクト。震災から10年を迎えようとしている今、復興のシンボルが福島にどれほどの意味があったのかをもう一度振り返る必要があるのではないかと感じました。

曇りのため沖合いから普通は見え福島第一原子力発電所を見ることはできませんでした。「少し波が荒いからしっかり捕まっています」と言われ、船上の手すりにしっかり捕まり久之浜まで戻りました。

戻る道すがら、太平洋に眠る尊い命を思い祈りを捧げました。残された私たちができること、震災の教訓を日常の中に生かすことであつたり、大切に日々を生きることであつたり、伝え合うことであつたり、共有して共感することだったり、私たちがだからこそのことをしていくことが必要なのではないかと祈りの中で考えました。後に、曇りの中から太陽の光が差し込み、温かい光を感じ、あの日の荒れた海から想像もできない穏やかな海に戻りました。

久之浜に戻り、最後は子どもたちが楽しみにしていたアクアマリン福島でおなじみの「ふくしま海洋科学



館」へ。昨年訪れた猪苗代湖にあったカワセミ水族館と姉妹の水族館は、「海を通して人と地球の未来を考え

る」理念のもとに、海・生命の進化の過程、ふくしまの川と沿岸や世界の海にいる海の生き物、シーラカンスまで、数多く展示されていました。多種類の生き物について知ることは興味深く、また訪れたいとの声もありました。

いわきの訪問は昨年からはスタートして2年目3回目です。今回のツアーでは、いわきで活動されているNPOのコットンプロジェクトの再訪、被災を乗り越え再建した造船所の訪問、浮体式ウインドファーム実証研究事業である広野の洋上風力発電とふくしま海洋科学館の見学を行いました。今回のテーマのいわきの海洋資源に触れるだけでなく、震災が私たちにもたらした意味や復興について考えさせられたツアーでした。

震災を経て、個人、法人、行政、民間が取り組んできた復興の道のり。それがどのような結果であろうとも、それが、その時の最善だと選択して進んできた道であり、これからも私たちはきっとあの日の当たり前を取り戻すために進み続けていくのだと思います。ただ、私たちがあの時、どう感じて、どう動いたのか、どう生きようと思ったのかはいつまでも忘れていけないことなのだと思います。

福島に至るところで感じる温かさや活力、そして県外に離れた避難・移住者たちと共に「ふるさと福島」の素晴らしさを感じ合えることを嬉しく思います。また、一緒に福島を再発見に行きましょう。

自宅で行える「セルフケア」コラム 慢性の腰痛も自分で改善できます！

今回は、腰痛の予防・改善に効果のあるシェー体操をご紹介します。

腰痛改善のポイントは大腰筋

腰痛改善のための最重要筋肉は大腰筋になります。大腰筋は、みぞおちの真裏の背骨から斜め前にのびて骨盤の前を通って太腿の内側に続く、上半身と下半身をつなぐ重要な筋肉です。



肩こり同様、悪い姿勢、間違った身体の使い方で無理をしていたり、逆に動かなすぎたりすると、大腰筋は固く縮んで骨盤が前に引っ張られ、背中側にある**脊柱起立筋や腰方形筋が伸び切って痛みが出る**のです。大腰筋をゆるめてポンプ機能を回復させて使える筋肉にすることが大切です。

シェー体操

1. 床に寝て、両手を伸ばし、背中と床が垂直になるようにする。頭が床と平行になるように枕かタオルで高さを調節する。腰は反らないように注意する。
2. 上側の膝を曲げて床につける。腰は絶対反らないように気を付ける。背中が少し丸まってくるくらいが良い。上側の腕を前から上にもっていく。楽に上がるところまでよい。目線はまっすぐ。下側の手を脇に軽く添える。上側の膝を床につけたまま自転車をこぐように軽く8回、回す。(自分の楽な角度を見つける)これを4セット繰り返す。



さとう式リンパケア公認インストラクター  
リンパケアサロン楽楽  
袖岡ゆかり 先生  
各種講習会、施術を通して、身体と心が  
ほっこり楽になるお手伝いをしています。

食育コラム～食べることから学ぶ～ ～この夏「水」と「大豆」を味方につけて、快適な毎日へ～

暑い夏は、誰もが水分不足になりやすい季節です。避けたいのは、気がつかないうちに起きている脱水症状です。危険信号が出る前に、身体が求める水分をきちんと補給する方法を身につけましょう。また、暑いこの季節、そうめんやざるそばなどさっぱりして口当たりの良い物を選んでしまいがちではないでしょうか？そうした食生活を続けると栄養が糖質に偏ってしまい、身体をつくるために必要なたんぱく質が不足しやすくなります。そして、テレワークや外出を控えられ方、当然のように気温が高い時は運動量も低下しがちです。そこで、日常生活で筋肉を育てる「コツコツ貯筋」をお伝えします。

か・し・こ・く 水分補給しましょう！

か 渴く前に！喉が潤いたと感じているときには、すでに細胞の脱水状態が始まっています。  
し 習慣として！汗をかきやすい運動の前後・途中、入浴前後、就寝前・起床後などは、コップ1杯程度を補給する習慣をつけて下さい。  
こ こまめに少しずつ！一気に大量に飲んでも身体が吸収できる量には限りがあり、余剰分は尿となって排泄されてしまいます。また大量の水分補給は、胃液を薄めて食べ物への消化吸収を悪くします。

く 果物・野菜からも！果物や野菜は水分が豊富です。特に夏が旬のものは水分含有量が高いです。さらに汗で失われるカリウムなどのミネラル、ビタミンも一緒に摂れます。

- ▲ こんなときは水分不足になりやすい！ ▲
- カフェインやアルコールは利尿作用があるため、水分の排出量が増えて逆効果です。コーヒーをよく飲む人や飲酒中・後などは、水もしっかり飲んでください。
- 甘い炭酸飲料などの清涼飲料水は、糖分やカロリー過多になるためとり過ぎに注意してください。
- 子どもや高齢者は体温調整機能が弱いので水分不足から熱中症になりやすいです。まわりの人にも気配りを。

布施 元子 先生 プロフィール  
調理師・食育指導士・食育トレーナー・健康管理士・睡眠推進員

～血管・骨・筋肉を丈夫な『大豆』が大事～  
受け継がれる大事の食文化  
縄文時代から弥生時代にかけて、大陸から日本に伝わってきたとされている大豆。飛鳥時代の書物には大豆を原料とする“醤”(味噌、醤油などの原形)に関する記述があり、古くから日本人に食されていたことがわかります。また、優れた大豆の栄養価があり、大豆は“畑の肉”と呼ばれるほどたんぱく質が豊富な食材です。

- たんぱく質…アミノ酸スコア100で身体づくりをサポート
- イソフラボン…更年期障害対策や、骨粗しょう症予防
- レシチン…血行改善や脳機能の維持
- 食物繊維…腸内環境を健やかに
- ビタミンB群…疲労回復や美肌に



～夏に最適！発酵食品で免疫アップ！～

冷製の梅みそ汁

梅干しに含まれるクエン酸は、体内での栄養の消化や吸収を助け、新陳代謝を活発にする働きがあります。食欲のない時など、さっぱりしたお味噌汁を飲んでみませんか？

材料 だし汁：2カップ 味噌：大さじ2 オクラ：1本 梅干し・わかめ：適宜

作り方

1. オクラは食べやすい大きさに、切りレンジ(600w)で約1分加熱する。
2. 器に冷やしただし汁を入れ、味噌を溶く。
3. オクラ、梅干し、わかめを添え、氷を浮かべる。

京都市北区在中。10歳男児の母。東日本大震災を体験し『食育』の伝承【食べることは、生きること】を通して丈夫な身体作りの活動中。

