

# 会報

第26号 (2015/3/6)

広島県福山市木之庄町4-3-14  
Tel&fax: 084-917-5937  
e-mail: info@crre-fukuyama.org



Community Renaissance Research Center

## 3月・4月の行事予定

3月18日(水) 10時〜14時  
味噌づくり



- ・場所：ルネッサンス研究所集会所
- ・指導：藤原スエ子さん
- ・持ち物：エプロン、三角巾、お手拭き用タオル
- ・参加費：500円(簡単な昼食付き)

味噌づくりも3年目を迎えました。昨年は地域の絆の利用者さんも参加され、味噌作りをする人、豚汁用の野菜を切る人、おにぎりを作る人、果物の皮をむく人と、それぞれが仕事を分担してワイワイと楽しいひとときを過ごしました。

一緒に楽しく味噌づくりをしてみませんか。味噌は半年寝かしますので、昨年作ったお味噌を少しですが持ち帰って味わってみて下さい。

4月8日(水) 12時〜  
お花見

- ・場所：福山城
- ・参加費：500円

少し暖かくなったり寒くなったりを繰り返して、春はもうすぐそこまでやってきました。満開の桜の下でいただくお料理は格別に美味しいですね。持ち寄ったお料理で、一緒にお花見を楽しみませんか。



いずれもFaxまたはメールで申し込んでいただければありがたいです。

4月には小物づくり、5月には「こいまつり」へのバザー出店を予定しています。

## 地域の絆 利用者さんとの小物づくりなどを通じて

これまでに数回、地域の絆のバザーに向けて、グループホーム・デイサービスの利用者さんと小物づくりをして、販売してきました。そのことが利用者さんにとって受け止められているのかな、と思っていました。そんな話をしていたら、このたび職員さんが、利用者さんの「家族にも聞き取りをされて学会で発表されることになった」ということを聞きました。

以下発表される概略です。

Aさんは、暮れの干支置物づくりでは「玄関に飾るんだから、いいのを作らないとね。私でも出来るかしら」と気にされていたようです。ところが、「こんなのが出来た」と自分の作品を喜んで持って帰って、「私もまだまだ頑張らなければ」と頑張って介助歩行から杖歩行に移行されたとか。「家族もそれまでは「どうせ忘れるから」と思っていたが、「こんなことも出来るんですね」と喜ばれたそうです。

看板づくりをされたBさんは、短期記憶はないが、自分の書いた看板を見ると「これは自分が書いた」と他の人に話していた。「家族からは、「出来るとは思っていなかったことが出来て嬉しい。でも、どうせ忘れるんでしょう」と否定的な言葉が聞かれていた。しかし、回を重ねると「こういうことも出来るんだね」とプラスの方向に変わっていったそうです。

一方、この数回の小物づくりでは、NPOスタッフも色々なことを学ばせて貰いました。具体的には高齢者の姿を直接学べる機会でした。

また動機付けも大事なことがわかりました。毎回講師の桑田さんがサンプルを作ってきて、皆さんに見せて、「これを作りましょうね」と言いながら指導してくださいました。きれいなサンプルを見て貰うことで作りたいという意欲が湧いたようです。なかでも最後の干支の置物については、事務局での下準備は大変でした。高齢者の方の具体的な作業は一部のように見えますが、十分準備をしていたことで達成感を味わっていただくことができ、そのことが頑張ろうという意欲に繋がったものと考えられます。

夏の水やりに関しては、一昨年は一人の方にお願いましたが、昨年はやりたいという希望者が多く、日替わりで来られました。

認知症でさっきのことでもすぐに忘れてしまうと言われるが、やったことは忘れても、思いや感情は残るのではないかと考えられます。

これからも引き続き、高齢化社会の中でみんなが生き生きと暮らせる機会づくりを考えていきたいと思えます。



これまでに作った作品です♪



関連記事

2月26日付の毎日新聞に、医者で作家の鎌田実さんの『今こそ「小さな農業」を、高齢者に活力健康づくりへ直結』という記事が載っていました。その内容の概略は次のようなものでした。

鎌田さんは脳卒中の多発地帯である長野県の諏訪中央病院に赴任して、お嫁さんやおばあちゃんに長年寝たきりの人を看ている姿を見た。そこで「脳卒中で死なないために」という「健康づくり運動」を始めた。具体的には「減塩運動」と「野菜摂取を日本一にしよう」ということや、魚の摂取や、魚油と同じ働きを持つ、エゴマやクルミの摂取をすすめてきた。

その成果は、長野県は1990年には男性が、さらに2010年には女性が長寿日本一になるとともに、癌の死亡率がダントツに低くなっていった。これは野菜摂取や納豆・味噌などの発酵食品により腸の状態が良くなり、免疫力が高まり、癌死亡率が低くなったと考えられる。さらに、みんなが長生きになったのに医療費が安くなったという現象がおきた。国民健康保険中央会が調査に入った結果、**高齢者の就業率日本一**が、長寿でも医療費低下に影響を与えたと思えるデータが出てきた。その就業率を支えているものは「小さな農業」であった。

大型機械を入れた農業ではなく小さな農業をしていたことが、逆に健康長寿に繋がりに、医療費も安くしていたというのです。このように鎌田さんは述べています。

## 「都市農業を考える連続講座」 野菜を食べていきいき元気

世界的にも、都市で食料自給革命がはじまっているといえます(「シティ・ファーマー」ジェニファー・コフクラルキング著、白井和宏訳、白水社<sup>2014</sup>より)。政府も「都市農業・都市農地基本法案」の作成を目指しています。

こうしたことに関連して、加納三千子・当会理事による「なぜ野菜を食べたら元気になるのか」を考える講座を1月17日(土)に開きました。市立大学野菜クラブの学生さんを含めて17名の参加でした。昼食には、煮しめ(ゴボウ・人参・大根・里芋・レンコン・こんにやく・油揚げ・昆布・いりこ)とおにぎりを食べながら交流しました。

その概略は以下のとおりです。

### 1. 腸の大切さが認識されてきた

日本で研究されて広まった東洋医学では「熱が出たら下剤で腸をきれいにする」とか、「宿便をきれいにする」と元気になる「など」腸を大切にするという考え方があった。

ところが、戦後東洋医学の進歩と共に「腸は便を作りためるところ」という考え方が広がった。

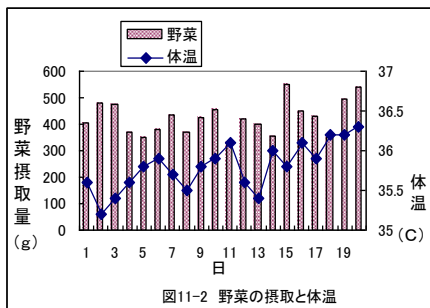
しかし1980年頃から腸は脳とは独立した命令系統があると言われるようになった。さらに

は西洋医学でも、腸は免疫力を高めることに大いに関わりがあると言われるようになってきた。

### 2. 野菜を食べる効果の例

学生達に「芋類・海藻類を含めて500グラム野菜を食べる」とこと毎日健康状態を記録するという宿題を出した結果、次のような色々な体調変化があらわれた。

- ①便秘の解消
- ②乾燥肌・脂肌の解消
- ③体温の上昇(左図のように35度代の体温が36度代に)
- ④夏風邪をひかなくなった
- ⑤アレルギーの薬が軽いものにかわった
- ⑥目覚めがすっきりして、いつまでも寝床にいられなくなった
- ⑦野菜生活の後、それまで好きだった某メーカーのハンバーガーを食べたら、こんなに不味かったかと思った
- ⑧汗をかくようになった
- ⑨外出するのが楽しくなった



### 3. なぜ体調が良くなるのだろう

こうした体調改善の理由として二つのことが考えられる。ひとつは、これまでの食生活ではビタミンやミネラルが欠乏していたと考えられる。野菜を十分に摂取することで十分に摂取できたビタミンやミネラルにより、体内の代謝がスムーズにすすむようになったと考えられる。例えば、我々がご飯を食べてエネルギーになるにはビタミンB2をはじめとするビタミンBグループやマグネシウムなどが必要なのである。二つめには十分な野菜の摂取で十分に食物繊維を摂取してそのことで腸が十分に働くことが出来るようになったと考えられる。

食物繊維が腸を元気にすることの一つが便の量を増やしてスムーズな排便が可能となること、二つ目は食物繊維の摂取により、腸内の善玉菌を増やすことが出来ること、三つめには十分な食物繊維の摂取により、独自の免疫担当細胞であるパイエル板が十分に形成され、アレルゲンが体内に入らないようになること。四つめには小腸の微細絨毛上にある体内に取り込んだほうがよい栄養分が、体外に出したほうがよいものかを見分けるセンサーが十分に働く。五つめには、脳にあって我々を気持ちよくさせる物質であるセロトニンやドーパミンの前駆物質は食物繊維を材料として腸で作られている。こうしたことが野菜摂取により体調変化が見られた理由と考えられます。



## 楽しく集う、わたしが取り組んだあれこれ

1月31日(土)14時から、『わかつちの会』を立ち上げて安全な食べ物の入手と、農家のサポートをしてこられた田村節子さんにお話を聞きました。参加者は10名でした。

以下、そのお話の概要です。

### 1. わかつちの会の発足まで

発足は今から約40年前。インスタントラーメンの「ワタシ作るヒト、ボク食べるヒト」の「コマーシャルが大ヒットした翌年のこと。

戦後、便利さを追求してきた結果、四大公害病やカネミ油症、森永ヒ素ミルク中毒などの食品公害が起こり、魚の水銀汚染、農薬と化学肥料で生産効率のよい農業が主流となり、米の力ドミ汚染などが問題となっていた時代であった。

そうした社会情勢の中で、安全なものが手に入らない、食事を手作りしても材料が不安なものではないのか。子どもに安全な食べ物を食べさせたいという気持ちがあった。東京や京都など都市部ではそういう会が発足していき、福山でもそういう会があればいいなと思っていた。

そんな時に、延広教会の宮本さんと神石高原町で有機無農薬農業をしていた田辺さんと出会ったことが会設立のきっかけに。最初は、卵の

購入から始まった。その活動から、生産者が農作物を会員制で消費者に直接販売する「わかつちの会」を立ち上げた。

「わかつちの会」は、「いま日本の土は様々な公害や農薬汚染で死にかけている、その土を若く蘇らせた」という思いで名付けたもの。

### 2. わかつちの会の活動

(1) 本当の豊かさって何だろう？豊かさの追求  
発足以来ずっと総会を会の中心に据えて、総会内容を真剣に検討して様々な試みを続け、また、わかつちだよりを毎週発行して情報共有してきた。メンバーは多いときで、生産者33名、ブロック22、消費者会員309名。一人の人に任せずにみんなが何かの役をして会に関わった。生産者と消費者が同じ輪の中にいた。

また、総会には必ず手作り料理を持ち寄って、皆で昼食をとり、これらの料理のレシピは後に料理手帖として一冊の冊子にまとめられた。(本会にも寄贈していただきました。)

#### (2) 産地学習

会の発足当時は、安全食品を求めることに熱心だったが、少しずつ食の勉強を積み重ねるうちに、生産現場に我が身をおき、農作業を体験してみることが必要だと考えた。

田植えをしたり、草取りをしたり、みかんをもちたり、通算250回ほど産地に出かけた。

なかには、「見た目が悪くて高い」といった苦情が出ることもあったが、仕分けの中で農作業の苦労や食べ方を教わったりするなかで、会員の

理解も深まった。

#### (3) 食の学習・子ども学習

これからの時代を担う子どもたちが豊かに育つていくことを願って、子どもの学習係が誕生した。農園を開墾し収穫したり、夏祭りなどもおこなった。

食の学習の中では次の三点を重視した。

#### ①「正食」

安全ものを正しく食べるには？その土地にできる季節の産物で自然の生命力を持っているものを正しく食べることに。

#### ②「身土不二」

「身体(身)と環境(土)はバラバラではありませぬよ(不二)」その土地でとれたもの、その季節に自然にとれるものを中心に食べれば、身体は元気になる。

#### ③「一物全体」

葉菜なら芯や根っこも工夫して食べ、根菜はよく洗い、皮をむかずに調理する。一つのを丸ごと食べたほうがいいという考え。

安全な食物を手に入れることと同時に学習を重ね、そのなかで信頼関係もできた。ヒトという財産を持てたことが大きかったと思う。

### 3. おわりに

しかし会員の高齢化がすすんだこと、当初のような熱い思いを持たなくなったことなどから、ひとまず会を閉じることとした。(この決定も会員で議論し、総会で決定。)

交流の中で

田村さんからは手作り「くずもち」を持って来ていただきました。それをいただきながら、田村さんへの質問や最近自分のやっていることなどを活かして、参加者の交流をしました。

なかでも印象的であったのは、なかなか妊娠しなかったが、野菜をしっかりと食べるように食生活を改めたらすぐに赤ちゃんができた、という発言でした。田村さんがこれまで目指して来られた想いと重なり、食生活の大切さを改めて確認しました。



今年度最後の耐震評価委員会

昨年度は8回の評価委員会と4回の小委員会を、5月から3月までに実施しました。

ところが今年度は12月以降に5回の評価委員会と4回の小委員会が集中しました。

ありがたいことに物件数も昨年度より多く、事務局も嬉しい悲鳴をあげました。

評価委員さんも、朝9時から夕方までの会議が2日続いたり、提出された報告書を読み込んで問題点を指摘し最後には報告書を書く作業が集中し、とても大変な思いをしてくださったと思います。お疲れ様でした。いよいよ3月11日が今年度最後の委員会となります。

編集後記



二十四節季で言うと、いまは啓蟄。冬眠していた虫も動き始める頃だそうです。ふきのとうや菜の花や筍が美味しい季節でもありますね。

日々暖かくなって、気分もハッピーになって嬉しい今日この頃。：が、毎年この時期になると敏感に花粉レーダーが反応してしまつのです(泣)目がシパシパ、鼻がムズムズ：気長に付き合ってください。花粉症の皆さま、頑張りますよ。(原)



お正月から飾っていたヤナギ。  
新しい芽が出て、花が咲いています。  
すごい生命力ですね！