



第 32 号 (2016/1/25)

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel&Fax:084-917-5937

Mail:info@crrc-fukuyama.org



Community Renaissance
Research Center

2016年、新しい年を迎えて

代表理事 安川悦子



年末からひどい風邪をひいて、咳がとまらず熱も出て、何年かぶりで寝こんでしまいました。新しい年を迎えてもなかなか新しい元気が出てこず、少し前に送られてきた雑誌『協同の発見』(2015年12月号)をパラパラめくっている間に考えました。この雑誌は、一般社団法人協同総合研究所が出している月刊誌で、「協同労働に基づく社会運動の知的センター」として研究の成果や運動の報告などを載せています。

この中で、「社会的連帯経営」をどうするかということが議論されていました。仕事を通して仲間をつくり、利用者と結びつき、地域とつながるといふ「三つの協同」をどう現実のものにしていくかという問いかけです。「コミュニティルネッサンス研究所」をNPO法人として立ち上げた時に、同じような議論をしたことを思い出しました。労働を通して仲間をつくり、地域とつながり、地域をつくるにはどうしたらよいかと。

人は、自分の労働(頭と体をつかって自己表現をすること)を通して、人と結びつき、それを通して人間らしさを感じる。ヘーゲル以来のこのポジティブな人間観をどう現実のものにしていくのか。そのためには、私たち女も男も、そして高齢者も若者も、すべての人たちがこの自己表現をするための場とその仕組みを作り出す必要がある。その自己表現の場を創り出し、それを評価してくれる仲間を創り出し、それをささえる地域を創り出していく。この目標にむかって「コミュニティルネッサンス研究所」は、ゆつくりとした歩みですが、歩いてきたと自負しています。『協同の発見』で議論されている「社会的連帯経営」という理念の実現にむけてのほんのささやかな歩をすすめた試みであったと思われます。

どうしたら安定的に、継続的に、「社会的連帯経営」を行うことができるのか。「経営」という観点に力点を置いて、ささやかですが、今年も運営できたらよいなと思っています。



【仁伍のとんど】

真ん中の絵は城北中学校生が描かれたそうです



2月の予定

2月10日(水)14時〜16時

ポーセラーツ講座

・場所: NPO集会室

・講師: 三宅祐美さん

・参加費: 200円

(材料代150円を含む)



ポーセラーツとは真っ白な白磁に転写紙を使って、自分好みに絵付けをするホビーです。今回はふた付き小物入れ(直径10センチ・高さ5センチ)を作ります。転写紙を貼った白磁は、800度の高温で焼き付けて完成するため、後日焼成後の受け渡しとなります。

2月24日(水)10時〜14時

味噌づくり

・場所: NPO集会室

・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)

皆さんにご好評いただいている味噌を今年も手作りします。昼食も分担して準備したいと思えます。楽しく一緒に作ってみませんか。



どちらもFAXまたはメールで申し込んでいただければ
ありがとうございます。

置物作りをしました



12月19日(土)14時から、置物作り講座を開催しました。地域の絆の利用者さん13名、職員さん、NPOスタッフで集会所はいっぱいになりました。今回はフェルトで作ったバラの花を中心に、まわりを桜や鶴で飾るお正月らしい置物でした。

まずは切り込みを入れた
フェルトをクルクル巻いて
バラの花に見立てます



飾りを挿していきます
どう配置したらキレイに
見えるかなあ



次はどうするの？早くこっちにきて教えて、と意欲的な方がたくさん。小さい穴に針金を通したり、蝶々結びなど細かい作業はスタッフがお手伝いすることもありましたが、それでも丸投げせず、自分で作りたいという気持ちを感じられました。

出来上がった作品は、持ち帰りたい方は材料

費をお支払いいただき持ち帰る、持ち帰らない方はNPOで引き取り餅つきの日バザーで販売する、ということにしていました。しかし、皆さん自分の作品を持って帰りたいとおっしゃり、ご夫婦で来られた方だけ一つを置いて帰り、他は皆さん持ち帰ることになりました。



できあがり♪
華やかですわ

おやつを食べ、帰られるときにも笑顔で、「ありがとうございます。お世話になりました。」とお声かけ頂きました。きれいにラッピングをして後日お渡しさせていただきましたが、皆さん自分の作品を覚えていて、いそいそと自室に飾られたそうです。小物作り講座を始めて2年ほど経ちましたが、積極的に参加してくださる方が増えてきたように思います。どんなものを作ると喜ばれるのか、どんな作業だと出来るのか、楽しみにしていただけのように今後も考えていきたいと思います。

もちつき



12月26日(土)朝10時から「地域の絆」前の広場で餅つき大会が開かれました。利用者さんや子どもたちも杵でお餅をつきました。お餅をつく人、丸める人、販売する人、と分担し大勢で

協力されていました。

当NPOでは、おでん・手作り味噌(販売は利用者さんと職員さんにお願ひ)の販売、リサイクルバザー、子ども向けに新しく釣り堀ゲームを実施しました。釣り堀は海の生き物のほか、子どもたちが好きなキャラクターも混ぜてみました。景品がなくなったあと、ゲームをやらせてほしいと言う子どもたちが多く、楽しんでもらえたようです。



**利用者さんや
子どもたちも
餅つき体験**



大きい魚を
ねらうぞ～

仁伍音楽祭に引き続き、おでんを50パック販売しました。前回は現金売りでしたが、今回は地域の絆の飲食物と同様にチケット売場で販売していただいたところ、早くに完売となりました。また、鍋から温かいものを詰めていたことも喜ばれました。リサイクルバザーはほとんどお客さんが来てくださらなかったため、工夫が必要と思われる。

先日の講座で作った置物は7個販売しました。残れば買いたいなとNPOスタッフも実は狙って

いたのですが、講座に来ていなかった他の利用者さんが買ってくださいだったりと早々に完売となりました。

最後は城北中学校生による城北太鼓のステージがあり、迫力ある演技が披露されました。



寒いなかで
食べるおでんは
美味しいですね



演奏者も見ている人も真剣な表情です

野菜クラブの座学実施

1月16日(土)、市立大学の野菜クラブの学生さんを対象に講座を開催しました。今回は参加人数が少ないということで、野菜を食べたり料理をする意味を考えるとともに、学生さん3人と簡単な料理を作って食べました。

1. 簡単な野菜料理

まず野菜を秤ではかりました。学生さんは根菜類などの重さにびっくりしていました。

厚労省は一日の野菜摂取の目安量を350グラムと言っています。しかしサプリメントのコーナーでは『野菜350グラムの摂取が大変で難しいから、食物繊維などのサプリメントで補いましょう』と言っています。しかもその野菜の例としてあがるのが大抵レタス。『レタスで350グラムの野菜をとろうとしてもとても食べられない。だからサプリメントで。』とも。

しかし実際に野菜をはかってみると、350グラムの野菜はそんなに大変な量ではないことがわかります。また、葉菜類は生の状態では多いように見えますが、加熱するとぐんと量が減るのにもびっくりしていました。

2. 料理を使って

今回は野菜がたっぷり採れる次の料理を作ってみました。①炊き込みご飯 ②煮浸し ③具だくさん味噌汁 ④かぶなます の4品で、それぞれ使った旬の材料は左記の通りです。

①炊き込みご飯	人参・里芋・ごぼう・油揚げ・しめじ
②煮浸し	かぶ・人参・昆布
③具だくさん味噌汁	白菜・小松菜・豆苗・油揚げ・ちりめんじゃこ
④かぶなます	いりこ・里芋・人参・豆苗・ごぼう



食べての感想は、野菜が甘くて美味しい、炊き込みご飯に里芋が入ったものが美味しいと喜び、かぶなますも好評でした。

3. 料理をすることは

どんなメリットがあるのか

料理は面倒臭いようですが、いくつかのメリットもあります。

① 自分たちの口に入る筋道がわかる

近年学生さんや若いお母さんたちの中には目の前の料理がどう作られたかわからない人が多く、次のような笑うに笑えない話もあります。

ある保育所で「子どもがアレルギーなので油の除去食をしてほしい」という保護者。ある朝ちよつとアレルギーが出ていたので、「油物を食べましたか?」と保育者が尋ねると「うちでは食べさせていません」という答えが。あとで子どもに「夕食に何を食べた?」と聞くと、「コンビニの唐揚げ弁当」と答えたそうです。

お母さんは唐揚げは油を使った料理とは思っていないようです。学生さんのなかにもコロッケ、野菜炒め、などの料理は油を使っていないと思っていることから類推できます。

② 脳の働きの活性化

料理は三つの側面から脳を活性化します。冷蔵庫の中身を見て、出来上がりの料理を予測すること。次いで、包丁や箸などを使うこと。もう一つは、一つずつ順番に作っていくのではなく、

最後に揃って出来るようになるように複雑に手順を組み合わせて行う作業。普段私たちは当たり前のようになっていることも、とても複雑な手順を脳は考えながら行っていることとなります。認知症などではこうした作業が出来にくくなる場合もあると言われています。

③ 腸の免疫力の向上

ついでと昔までは、腸は食べ物を消化し栄養成分を吸収して便を作るところと考えていました。しかし最近では、腸は私たちの健康維持と深く関わっていることが分かってきました。

(i) 体内に取り込んででも良いものかどうかを判断している。良くない物が体内に入ってくると下痢により体外に出す。

(ii) 腸管は重要な免疫機能を持ち、健康な腸は、アレルギーになるものが体内に入らないようなバリアーシステムを持っている。

(iii) 腸内に住む種々の細菌の助けを借りている。なかでもビタミン類Bグループは口からの摂取だけでなく、食物繊維と相性の良い腸内細菌により作られている。

また食物繊維はカロリー源にはならないと思われてきましたが、腸内細菌が食物繊維を分解したカロリーを私たちが利用しているとも言われています。

タンパク質を生成する腸内細菌を育てている人もあります。その良い例が、草だけを食べる牛があのよう巨大な肉を作れるのは牛の腸内にタンパク質を作る細菌を飼っている、と

言われます。

④ 結果としての体調改善

学生たちに3週間野菜を食べる、体調チェックをする宿題を出してきました。体調改善は便秘の解消はもちろんですが、下痢の改善、荒れ肌の改善、油肌の改善、スッキリ目覚めてすぐ動きたくなる、35度台の体温が一度上昇などの記述が見られた。そのほか、汗が出るようになった、暑い日に外に出てもバテなくなった、生理痛が軽くなった、などと体調が改善されました。



「地域の絆」のことが本に載っています

名古屋から届いたニュースです。慶應義塾大学教授の井手英策先生が昨年1月に出版された『経済の時代の終焉』(岩波書店)の239ページで次のように書かれています。

『住民どうしが主体的に共同作業に取り組み、新しい互酬を生み出そうとする動きを見せ始めている』と、高知県大豊町の水道施設の共同管理、土佐町のガソリンスタンド経営などの例を挙げています。そして『広島県福山市の地域の絆など』を、NPOや行政の支援による「目的協同体」による新たな動きの一つであると述べられています。

編集後記



暖かい冬が続いていましたが、福山でも初雪が降り、身に染みる寒さになりましたね。

雪が残るなか、小学校で「応急給水訓練」に参加してきました。地震が発生し水道が使えないという設定で、給水車からペットボトルに水を貰いました。災害時に互いに協力しあう協定を結んでいる尾道市、松江市、米子市からも給水車が来ており、児童・園児・保護者・地域の方々が参加しました。水の確保は命を守り復旧への第一歩になりますから、今回の経験は緊急時にはきつと役立つと思います。私が住んでいるのは市内中心部のため、こういった機会に恵まれているようですが、他の地域でも実施して貰えたらよいなと思います。(原)



「福山の水」をいただきました
アルミのペットボトルは5年
保存できるそうです