

八幡まるごと館だより

<発行>八幡まるごと館(8月1日 10号)

たべもののこと

八幡市男山松里 12-20 TEL・Fax 983-3664

Eメール yawata@marugotokan.com

長い長い雨の日が続き、その後はとんでもなく暑い暑い毎日ですが、お元気で過ごして
しょうか。7月の長雨は各地に被害をもたらしました。「生きてきた中で初め
て経験する事だ」っておっしゃった方がおられました。とてつもない
何か、いつ身にふりかかってくるかわからないこの頃です。原因を
たどっていけば、今の私達の生活が関係しているのでしょうか。この
ことは、きっと個人レベルの問題ではないでしょうか、個人で考える
ことが可能なこと・分野は知っておいたほうがいいなあと思います。

ここに、『からだの自然治癒力をひきだす食事と手当』(大森一慧さん
サンマーク出版)という本があります。

「たべものは心身を養うと同時に、からだの調子を整えるという役割をもっています。まずは
食べ物のもつ力や働きを知ることです。」地元産の作物を食べる。人が育った所から健康に育っ
た作物を食べる。しかも、まるごと食べる。ありがたいことです。忙しかったり、食事を作る気
力・体力がない時、外食やコンビニ・スーパーによくお世話になりましたが。今も、そうですね。

そして、食べ物には、陰と陽という性質がある。食べ物は栄養素だけで語られがちなのですが、
他にも大事な要素がある。夏に採れる野菜のきゅうり・なす・スイカ等は概して体を冷やすも
の・・・陰のもの。それに対して、からだを温めてくれる冬の根菜類や肉・・・陽のもの。あ
と陰と陽の中間に位置する中庸のもの。米などの穀物はからだの基礎をかためてくれる。これ
らの温める・冷やす・中庸を保つという性質を知っていると、季節や自分の体質に合わせた調
理法や食べ方ができるようになる。

「陰にも陽にもかたよらない中庸を保つのが健康のカギですから、植物のなかでは中庸のもの
をメインにとることが大切になってきます。」

まだこれだけでは、わかりにくいですね。続きは何回かにわけて載せていこうと思ってい
ます。こんなことを、まるごと館で考えていけたらいいですね。

10月24日(日)まるごと市について

少し先の話ですが、まるごと館では、10月24日(日)に**秋のまるごと市**を開催します。これま
での2回のまるごと市とは、思い切って違った形を考えています。全員参加の形、例えばグルー
プ、サークルの仲間何かをする・・・リサイクル品を集めたり、手作り品を作って売る・
食べものコーナー・喫茶コーナーを受け持つなど色々考えることができます。そこで自分たちの
サークルの宣伝やアピールが出来たらおもしろいと思いませんか。もちろん、個人での参加も
(裏面に続きます)

♡あなたのページ♡



竹中京子さんの切り絵



6月花鳥園にて

OKです。そして、当日まるごと館の中で、午前と午後の2回ライブを持つ。早速、3月に来ていただいた伊佐昭代さんをお願いして、引き受けていただきました。伊佐さんの張りのある澄んだ歌声と詩がなんといっても、素敵です。今から楽しみです。よって、まるごと館内の畳部分はステージになります。スポットライトがつかまりましたし、以前よりは環境が整ったように思います。売り場が限られてくるのですが、集まった方々がより楽しめるよう、さらに模索します。

まだ、半分は雲をつかむような話なのですが、実行に向けて少しずつ動いています。まるごと館とこの催しをもっとひろめて、参加者(グループ)を募る。そして、活動する中で、少しずつ新たな人との関係が持てて、つながっていけたら・・・と夢は限りなく続きます。9月になれば、はっきりとした形で提案できると思いますが。たくさんの方々、グループ、サークルで是非参加してみてください。

八幡まるごと館 8・9月行事 8月10日～18日は休館日。野菜は8月12日～16日休みです。

<お化粧しませんか>

あじさい 8月27日(金)13時40分～ 参加費 100円(お茶代を含む) 持ち物 タオル
資生堂の方が来てくださいます。 締め切っています。

<かぼんをつくる> 締め切っています。

9月3日(金)12時30分～かぼん作り第3弾です。 講師 青井八重さん・上嶋由美子さん
素敵なかぼん。少し高度でしょうか。 材料代(当日わかります) 参加費 300円

<折り紙しましょ>

あじさい 9月24日(金)12時30分～ 参加費 100円 <持ち物> 色紙(和紙) 色々な箱等を作ってみます。どうぞお越しください

<こななこと・あんなこと>

*7月5日4名の参加で**布ぞうり講習会**を行ないました。お昼までの時間で、美しく1足仕上げられた方もおられ、お上手でした。



以前は足の指を使って編んでいたのですが、座って板できるように考えていただいたので、随分楽です。皆さん何とか出来上がりました。講師の盛田さんは冗談いいながら、ひとりひとりに丁寧に教えておられました。いつも楽しい講習会です。今回で今年度の布ぞうりの講習会は終了ですが、ご希望があればまるごと館までご連絡ください。

*今年もたくさん**赤しそ**をいただき、直ぐに、しそジュースを作って来館された方々に飲んでいただきました。この季節ならではの飲み物です。ありがとうございました。

***折鶴**を作りました。8月6日、折鶴が届けられる広島の原爆の子の像の石碑には、「これはぼくらの叫びです これは私たちの祈りです 世界に平和をきずくための」と刻まれているのだそうです。忘れてはいけない、風化させてはいけないヒロシマ。たくさんの方が協力して、いろんな鶴を、作っていただきました。



***野菜**の生産者の方が6名になりました。ひとりの方(精華町)以外の5名の方は、八幡で作っておられます。暑い季節は鮮度が心配です。それと、先日のオクラはかたくて食べられないし、じゃがいもはくさってしまいました。ご迷惑をおかけしました。多分、あの長雨の影響ではないかと思われます。張り紙はしていますが、返金致しますので、まだの方はまるごと館までお越しください。

誠に申し訳ありませんでした。いつも利用していただいている方から、オクラにお叱りのお手紙と励ましのお手紙をいただきました。「これからもおいしい野菜を作って楽しませていただいたら嬉しいです」と。とても嬉しく拝見いたしました。ありがとうございました。(J U)