



平石征夫さんの竹作品
(カエルの楽隊)
まるごと館にあります



「からだの具合が悪いといふのは、からだがか陰にか陽にかたよって来た症状」なのだそ

今年例年になく暑かったです。9月中旬になって、朝晩気温が下がり、うんと過ごし易くなり、下旬になると寒いくらいになりました。朝晩は、暖かいお茶が恋しくなってきました。

陰と陽



また、食べ物についてです。夏の野菜のナスやトマトやキウリ。これらの野菜は細胞や血管や臓器をゆるめて、からだを涼しくしてくる、陰な食べ物です。熱帯地方の産物である砂糖やコーヒーやスパイス類は陰性の働きをもっているのだそうです。それに対して、冬や寒い地方でとれるものは陽な食べ物で、例えば、野菜ではにんじん・大根・根菜など。陽な食べ物

夏のやさいは夏に活躍する

中庸とは



同じ食べ物でも火(陽性さ)を加えると変わってきます。陰のもので中庸に近づく。中庸というのは、「陰と陽の間にあつてからの基礎をしっかりとためてくれる」食べ物で、米などの穀類がその代表。「穀物は細胞を緩めすぎず、締め付けすぎず、ほどよいバランスで活力をつけてくれる。」

「からだの具合が悪いといふのは、からだがか陰にか陽にかたよって来た症状」なのだそうです。だから、「その反対の作用を持つ食べ物でからだのバランスを中庸にもどせばいい」ということです。(『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 サンマーク出版より))

「からだの具合が悪いといふのは、からだがか陰にか陽にかたよって来た症状」なのだそうです。だから、「その反対の作用を持つ食べ物でからだのバランスを中庸にもどせばいい」ということです。(『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 サンマーク出版より))

玄米をたきましたよ

9月27日、使い捨て時代を考える会の田頭さん、安井さん、斉藤さんに来ていただき、玄米をたきました。参加者は7人で、季節の野菜(ピーマン、ナス、きゅうり、おくら、ニンジン葉、冬瓜、えん



だしは昆布とイリコを使って、鍋で炒ってからつくるんです。その昆布とイリコはあとの料



圧力鍋のうち鍋で、時間を計って炊かれました。出来上がりはもちもちして、おいしかった。

さい)等に豆腐、卵、油あげを使って7種類もの料理が出来上がりました。玄米には青大豆を入れ

八幡まるごと館便り

2010年10月1日12号

<発行> 八幡まるごと館

八幡市男山松里 12-20

TEL・Fax 983-3664

Eメール yawata@marugotokan.com

毎週火曜日は休館です。まるごと館は使用していただくことができます。ご相談ください。

理に使われましたし、朝、届いた野菜を見て直ぐに献立をたてられたのは、とても見事なものでした。田頭さんが梅酢で酢の物を作られたのにも「わぁ」って思いました。普段、塩気の代わりに使ったり、だいどころの掃除にも活用できるって聞きました。肉や魚はひとつもなかったのですが、とても贅沢な食事にになりました。安心して皮まで食べることが出来る米や野菜や調味料は、当日の朝安全農産センターより運んでいただきました。生産者の方々に本当に感謝です。豊かさはいのちを感じる事の中から得られるのでは。何故かしら心地よさを感じました。季節ごとにこういう集まりをやって欲しいという意見もできました。田頭さん、安井さん、斉藤さん、ありがとうございます。〈こんなことをしました〉

☆かぼんをつくる。9月3日から3回に分けて教えていただきました。手間がかかった分、素敵なエレガントなかぼんが出来上がりました。おもしろいことに、ひとりひとり形が違うんですね。また来年も、かぼんの講習会をもつ

ていただけたら、と考えています。いつも材料の長さをそろえて用意してください、大変だと思うのですが、そのような顔は全然されなくて本当に頭が下がります。講師の青井さんと上嶋さん、本当にありがとうございます。おふたりには、クリスマスツリーも教えていただきます。



も教えていただきます。

まると館10月・11月予定

10月のあじさいはまるごと市参加です

〈秋のまると市〉

10月4日(日) 10時〜15時30分 秋の1日楽しみませんか。
 伊佐昭代さんの弾き語りが午前11時〜12時・午後1時〜2時の2回あります。コンサート券(500円)を販売していますので、お買い求めください。また、フリーマーケット・リサイクル品・手作り品など募集します。グループでの参加大歓迎。ご希望の方はまるごと館に10月14日まで連絡してください。お待ちしております。



☆折り紙しまじょう。9月24日、12人の参加のもと、のりやハサミを使わないで、16枚の折り紙で箱をつくりました。折り方の誤差があると組み合わせがきれいにできません。千代紙や和紙を使って、ひとりひとり違った箱が出来ました。その後何人もの方がお家で作られたそうです。

つくってみませんか 冬瓜の味噌汁

- 冬瓜の種をとり、皮もむいて薄くスライスする
- 鍋に油を入れて、冬瓜を炒める
- 冬瓜が透明になったら、だしを入れて、沸騰させる。
- 最後にみそを入れて出来上がり
- 子どものころ、かんぴょうで味噌汁を作った味が忘れられないと村西さん。冬瓜でもおいしい!

〈あんなこと・こんなこと〉

*今回で3回目になります。まるごと市が近づいてきました。

伊佐昭代さんの弾き語りがあります。詩と澄んだ歌声がとっても素敵です。まるごと館で伊佐さんのCDを毎日のようにかけてますので、聞きに来てください。前売り券はまるごと館にあります。80人までです。
 *木魚の楽器をいただきました。高価なものだと思うのですが、どなたか、演奏の仕方を教えてくださいませんか。

*素敵です。すきを持ってきてくださいました。秋ですね。しかし、秋と春はここ1・2年ほとんど短くなってきています。皆様どうか気温差に気をつけてお過ごしください。(J U)

〈めしませきの〉
 10月28日(木)9時〜12時 どうぞ参加してください。

〈クリスマスツリーづくりしまじょう〉 10月14日が締め切りです。
 11月1日(月)・15日(月)12時30分 持ち物 縫い針・マチ針(多いほうがいいです) 糸(白・黒) ハサミ ヘラ 材料費 200円前後
 参加費200円 〈講師〉青井八重さん、上嶋由美子さん