

# まついだ 森の家通信

2008-2-10

NPO 法人

まついだ森の家

群馬県安中市松井田町

上増田 670

TEL 027-393-0655

## 里山歳時記

実を採り残した柚子の木が雪でまだらになっている。数日の間を置いて10センチ位であろうか二度目の積雪となった。立春も過ぎて寒さは同じでも冬入りの頃とは違って思える。妙義の山並みは雪でコントラストを高め、その奥には青空に白い紙を切り取りはめ込んだ様に浅間山が見える。雪どけのキラキラした林をエナガの一群がそれぞれにいそがしくチュクチュクと移動して行く。盛りは過ぎたけど ろう梅もあちこちに咲いていて今も淡黄色の林となっている。この町の今頃は毎年こんな風です。(石)



横浜のグループホームから、3人組・一人旅・

車椅子のメンバーとボラさん

横浜の、今春特別級入学予定のお子さんのご家

族(ワン君2匹・車でお泊り)

群馬のグループホームのメンバー3人組・施設入所者とご家族2組

という顔ぶれ。

大晦日は 紅白歌合戦を見てから、隣の雲門寺で除夜の鐘をつき、甘酒をいただいて 新年を迎えます。

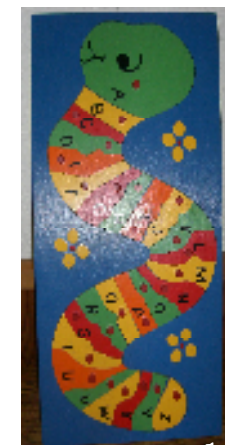
元旦は、妙義神社へ初詣。元旦無料開放の妙義の湯、ふるさと美術館へも！

二日は、軽井沢へ行く若者組（雪を見に！そしてショッピング）と、カラオケ・ろうばいの郷見物のオジサン組に別れて。ファミリーは、ドライブ、犬の散歩、陶芸体験等。夜は カラオケ、オセロ、おしゃべり、そしてゆず湯。 来年もまた！

## 森のちびっこ自慢

### 木のおもちゃたち

東京在住のミセスKeiさんが、・の家のために集めて下さっています。・の家にぴったり。



- ①一番人気はこれ！
- ②1時間以上集中した幼稚園児がいてビックリ！
- ③・の家の広い廊下を引っ張って歩いてご機嫌！

### 冬は なんてたって温泉！ 砦の湯

・の家から車で5分、昨年リニューアルオープンした砦の湯をご紹介します。小さな日帰り入浴施設ですが、ホンモノの天然温泉100%掛け流しです。(ぬるめ) 広間は床暖で、沼津直送の海鮮丼がおいしいと評判です。(何でこの山の中で??) 冬の花、蛸梅や福寿草と共に楽しんでください。

# ふだに語りき

『森の家・ボランティア滞在記 抄』

おらふ

まついだ・の家の・という字を創ったおじじこと徳村彰さんは今年80才です。北海道の旭川から特急バスで1時間、滝上町の森に住んでいます。

12月29日 おじじの『森を語る会』がまついだ森の家でありました。

おじじは、終戦を江田島の海軍兵学校で迎え、直後に広島を見たことから平和運動に向かい、波瀾の青春時代を過ごしますが、横浜で本屋をしていた頃には、名医から余命2年と宣告される身体でした。後悔しないためにと始めた『子供の文庫活動』で子供の素晴らしさに打たれ、子供が主人公となる場を求め、1983年、縁あって今の場所に『・の子どもの村』を開きました。毎年夏に全国からおおぜいの子ども達がやってきて・の中で過ごします。今では秋も冬も来るし、移住する者もあって、地区の半数が関係者です。

半年は雪の中、時に零下35℃にもなるその森で25年。おじじは、雪を掘り、雪を積み、かまくらを作り、五右衛門風呂に入った後に川で水浴びをして・そしてブナの森を歩き、奇跡的に健康になりました。

そうして得たものを、おじじは今、『森はマンダラ』という言葉で伝えようとしています。

・に惚れ込んだら、・も自分を開いてくれ、・と自分の境が融けていく、そのように・と愛の関係を結んでゆくことで・から力をもらい自分の中に新しい自分が生まれた。無限の命を育む・は、今、この困難な時代に、人間に生きるべき道を伝えている。

そのようにおじじは語りました。

(文責 黒羽)

“ゆずは凶暴なり”

ゆずを収穫する前に「とげがあるから注意してね、長靴も穴が開くくらいだから！」とのアドバイス。手が届くところの実をハサミで取ろうとしたとき「チクン!!」千枚通しのような鋭いとげがあたり、その意味を実感！高いところの実が高枝切りバサミを操り、角度を何度も変えようやく切るも、落下時に当たれば確実に怪我！ゆずにはご用心！

“柿は竹で取る”

葉が落ちて実だけになった柿を高枝切りバサミで取っていたら「柿は竹に枝を挟んで取る」とのこと。竹竿の先は二股に分かれていて、枝を挟んで折り取ると実が落下しないのです。

その実は見た目が悪いものの、砂糖のように甘い。ゆずの汁を加えて煮詰めると、砂糖無しで柿ジャムの完成！生もジャムもお客様に好評。もう一本の柿は、実の形も違う渋柿。皮を剥いて玄関の風通しの良いところに干し、里山の秋の彩りに。

“下仁田ネギ掘り体験”

町の食堂『サンQ』さんのご主人は野菜の無農薬栽培のプロ。

畑に一列に整列した下仁田ネギは、葉っぱを手のように真っ直ぐに開き、太っちょありお痩せあり。食べられる白い部分には土が山高く被せられている為、収穫時は、始めにスコップを入れて根元から引っ張り抜き、根っこを太陽に向けて干してからハサミで切り落とす。引き抜くとき葉っぱから「パッキ！」と音が……。根っこを切る時、その臭いで目が沁みました。ネギは種から1年を掛けて丹精込めて作られるということを知り驚きました

手伝いのお礼にいただいたにんじんはそのまま生で。甘さと香りに思わず1本をペロリ。白菜も葉の中に芋虫が丸々太って育っていました。

“竹の切り出しは大変”

森の家の裏山に勢力を拡大している竹林。間引かないと、来春いい筍が出なくなると聞き、竹伐りに挑戦。初めて竹をノコギリで切ったものの、枝が他の木の枝と絡み倒れない！人の手を借りようやく切り倒し適当な長さに切る。お客様のmy竹箸をみて、まずは箸づくりに挑戦！ナタの使い方から教わって小刀で削り、ようやく一膳完成！アイデアは浮かぶもののように切れず、イビツながらオリジナルな器ができました。

おらふさんは、2週間泊り込みの助っ人。よく働き、よく楽しみ、かつ、走り、飲み（ビールがうまい！）犬と散歩し、温泉も堪能。3月から徳之島に移住すること。お元気で。

## 里山・心と身体の日メニューご紹介

### 断食坐禅会 二泊三日 年に五回実施

新潟から指導歴10年の講師を迎え、受講する方は関東一円あるいは大阪からも。ゆったりした非日常の時間の流れの中で心身共にリフレッシュします。

3月以降の実施予定は次のとおりです。

2008年 3月14～16日/6月13～15日/7月11～13日

9月12～14日/10月17～19日/12月19～21日

2009年 1月30日～2月1日/2月27日～3月1日

### 薬膳料理の会 一泊二日（1月22-23日実施）

中国医学の考え方では、医食同源。食べ物は即ち薬でもあります。日々の食べ物について、その物の本来持つ性質を知り、自分の身体と季節の巡りに合わせた形でいただくのは基本中の基本。

特別なものを求めなくても其の土地にあるものを生かして使い、自分の健康を自分で作っていくのが家庭薬膳料理です。講師の作った薬膳料理をおいしくいただきながらお話を聞き、日ごろの食生活に生かしていきましょう。

群馬の魅力の一つは、新鮮野菜のおいしさです。野菜をおいしくヘルシーにいただきましょう！今年も 夏・冬実施予定です。

### 里山こども合宿 小学生対象。夏休みの好評を受けて、冬休みにも実施。

バーベキュー・焚き火で料理・焼き芋・おきりこみ作り・染物体験・絵本の読み聞かせ・早朝坐禅と朝粥（お隣の雲門寺のご協力による）等々

松井田VYSのお兄さんお姉さんたちが、いっしょです。

里山の豊かな楽しみ方を子ども達に伝えたい！という思いから始めました。

いろんな技をお持ちの地元の方々のご協力を得ながら、これからも続けたい

と思っています。

## 森の春分

年に1度のお店やさん 3月1日(・)2日)

**福祉の仕事場から** 陶器 京都・相楽作業所、神奈川ふきのとう舎/

元氣アート 工房あかね/ さをり織 横浜のコスモス工房/

木工 大間々の工房ふじ/クッキー ワークショップ希望 /パン 等々

**里山からの贈り物** 地元方々手作りの惣菜、漬物、こんにゃく、まんじゅう、花、花木、炭等。

### ミニバザー

**ケーキ&ティー 炊き込みご飯&お味噌汁**でごゆっくり

まついだ森の家では、地域の方々のご参加、ご出品をお待ちしております。

お気軽にご連絡ください。

「まついだ森の家応援団」にご加入いただいた皆様へ

2007年度は、55名の方が、会員となってくださいました。

ありがとうございました。

来年度もご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

ホームページURL <http://www.normanet.ne.jp/~morinoie/>

(まついだ森の家で検索してください)

E-mail [matsuida-morinoie-2007-npo@amber.plala.or.jp](mailto:matsuida-morinoie-2007-npo@amber.plala.or.jp)