

愛情と責任

五年前にドジョウ(マドジョウ)を五匹飼いはじめました。しかし、ほどなくして水槽からの飛び出し事故で、一匹を失いました。それから二年ほど経って、娘の友人が川からとってきた三匹の小さなドジョウ(シマドジョウ)が仲間入りしましたが、程無くして二匹が死んでしまいました。(栄養失調?)

そして昨秋には、少し黄色がかったマドジョウが忽然と消えてしまい、水槽の外をくまなく探しても欠片一つ出てきませんでした。飼いはじめたときに、お店の人から、ドジョウは一晩できれいに食べられてしまうと聞いていたので、もしかすると夜の水槽の中で、私の知らない世界が繰り広げられたと思いました。

その年末に一番大きく、二十センチほどで、まるまると太ったマドジョウが死にました(食べ過ぎか?)。結局、二匹の元気なマドジョウと一匹の小さなシマドジョウが残りました。

さて残念ながら、数日前にまた一匹のマドジョウが突然いなくなりました。二センチ四方もない水槽の蓋の隙間から外に出ることなど信じられず、どんなに廻りを探しても、いくら砂の中を調べても出てきませんでした。しかし、数日後に思いもよらないほど離れた所のものの陰で見つかりました。その時に水槽のマドジョウへの疑いを取り下げ、あらためてドジョウたちに強い責任を感じました。

彼らドジョウは、誰に頼ることなくひとりだけで生きている。おそらく生きるという意識がないかもしれないですが、とにかく一生懸命に生きようとしています。水槽の中で大きく成長したマドジョウは、本来であれば自然の中で悠々と泳いでいるのちだったかもしれないし、川から来たシマドジョウは、まさかこんな狭い水槽で一生を送るなんて思いもよらなかったと思います。愛情と責任は切っても切れないもの、気づかせてくれたのは、それだけ手をかけてきたご褒美でした。とてもひょうきんな格好をする彼らから学ぶことしきりです。

株式会社溝口祭典 溝口勝巳



ひょうきんなマドジョウ(名前:柳川)

7月・8月開催のセミナー

■「葬儀保険」って何? ～葬儀費用と葬儀保険について～

自分のお葬式のためにどのくらい用意をしておけばいいのか? その目安の葬儀費用の総額をご案内いたします。家族葬だと安くなる? 一日葬だと安くなる? お布施はどのくらい? 葬儀費用をカバーする『葬儀保険』について、保険金や掛金、加入条件などを丁寧にご説明いたします。

- ◎ 日時 7月29日(水) 10時～11時
- ◎ 定員 10名 参加費:無料
- ◎ 講師 上原 武史 (式典部主任 一級葬祭ディレクター)

■「お墓」のあれこれ ～お墓・納骨堂・樹木葬・海洋散骨～

お墓を造ることが、残された子供や孫にとって負担になるのでは? とお考えになる方もいらっしゃるようです。本当にそうでしょうか? お骨はお墓に埋葬することが当たり前でしたが、ここ数年、海洋散骨や樹木葬、ロッカー式納骨堂など、お墓以外の方法も増えています。それらのメリットとデメリットについてもご説明いたします。埋葬に伴う費用や、お墓や霊園選びのポイント、最近増えている改葬についてもご案内いたします。

- ◎ 日時 8月26日(水) 10時～11時
- ◎ 定員 10名 参加費:無料
- ◎ 講師 上原 武史 (式典部主任 一級葬祭ディレクター)

両セミナー共に会場は
こすもす斎場(八王子市元横山町2-14-19)
 参加ご希望の方は、お電話にて事前にお申し込みください。

■お申込み・お問合せ先
株式会社 溝口祭典 042-642-0921

【編集後記】
 あつという間に一年の半分が過ぎてしまいました。まさに新型コロナウイルスにやられてしまいました。七月に入っても、なかなか収束の兆しすら見えてきません。
 そんななか日本赤十字のコロナに対するキャンペーンで、「正しく知り、正しく恐れる」の一文に触れたとき、私は大きく救われました。
 小紙紙面ではコロナ関連以外の内容も入れてメリハリをつけています。一日も早く日常に戻り、食事に買い物にと普通に掛けるようになりたく思います。
 実際にコロナで救われた人もいるかと思いません。あらためて異常でない「日常」や「普通」の奥の深さを思い知りました。そして、ドジョウの日常を考えると、責任の重さを感じてしまいます。



植物と遊ぶ 植物と暮らす

大谷知久 第15回

室内空間を より快適にする 観葉植物たち

コロナ禍の中にある現状と新しい生活様式の中でも心に潤いを持って生活したいですね。

部屋の中に瑞々しい観葉植物が一つあるだけで部屋の中の景色が変わります。

部屋の中で土を使うと衛生面が不安という方もいらっしゃるでしょう。今回は土を使わないインテリアグリーンの育て方をご紹介します。

ハイドロカルチャーという言葉をご存じでしょうか？

和訳すると「水耕栽培」です。そう聞くと一気に身近に感じませんか。フリージアやクロッカスなどの球根を水につけて花を咲かせたことのある方もいらっしゃるでしょう。

植え込み材にはハイドロボールを使います。



ハイドロボールは粘土状の土を高温で焼いて軽石のようにしたもので表面が多孔質のため、水分を保持することができず。

ホームセンターや園芸店の用土のコーナーに置いてあります。

根の生えている植物であれば、「二応」なんでも育てることが出来ます。

簡単なのは観葉植物で、中でもアイビーやポトス、ガジユマルなど水が好きな種類であれば難易度はさらに低くなるのでお勧めです。

専用の苗でなくとも、根っこを水で洗って、土を落とし

てあげると同じように栽培することが出来ます。方法は簡単。透明なビンや器の底にケイ酸塩白土という根腐れ防止材を敷いた後、根っこを広げた状態にして、ハイドロボールを入れていきます。最後に軽く植物を引っ張りながら高さを調整したら完成です。

明るい場所に置いて、ビンの底から二センチ程度の水を入れて無くなったら足すという非常に簡単なお手入れで育ちます。

身近な人と一緒に一つずつでも作ってみませんか？

第2回

米

～玄米食と咀嚼～ 木下 肇



「玄米は健康に良い」おそろくほとんどの人が何となくでもそのように考えていると思われれます。では、玄米の何が健康に良いのか？お米屋の視線で考えて行きたいと思えます。

まず玄米とは？…稲穂に実ったたくさんの籾は、収穫後脱穀されて穂から落とされます。その籾から籾殻を取り除いたものが玄米です。普段食べている白いお米は、玄米から胚芽と糠層を取り除いたものですが、実はお米の大半の栄養分は、この胚芽と糠層にあるのです。表の数値で一目瞭然ですね。

数値的なことはさておき、お米屋である私から見た玄米食のメリットは「咀嚼＝噛むこと」にあると考えます。玄米は白米に比べて噛み応えがあり、自然と咀嚼回数が増えます。この「よく噛む」ことこそ、いろいろな健康効果があるのです。

玄米、白米 100gあたりの栄養素の比較			
栄養素	白米	玄米	主な作用
脂質	0.9g	2.7g	身体の主要なエネルギー源
カリウム	88mg	230mg	血圧の調節や神経の情報伝達
カルシウム	5mg	9mg	骨や歯を丈夫に。神経を安定させる
鉄	23mg	100mg	骨の形成や筋肉の収縮、代謝に関係する酵素の活性化
マンガン	0.8mg	2.1mg	貧血を予防、老廃物である二酸化炭素を排出する効果
ビタミンE	0.8mg	2.05mg	骨の形成に関与、代謝に働く酵素や、抗酸化酵素などの構成成分
ビタミンB1	0.2mg	1.3mg	老化、ガン予防。頭痛や肩こり、冷え性などの緩和
ビタミンB2	0.02mg	0.04mg	皮膚や各器官の粘膜を正常に保つ。エネルギー代謝の補助
ナイアシン	1.2mg	6.3mg	糖質、脂質、たんぱく質から、細胞でエネルギーを産生する際に働く酵素を補助
食物繊維	0.5mg	3.0mg	血糖値の上昇の抑制や、コレステロールの吸収を抑制、便秘改善

■よく噛むことで得られる効果

① リラックスする

緊張すると交感神経が優位になります。そうなるとうちのカラカラになったりしますね。その反対に、リラックスして副交感神経が優位になると、口の中に唾液が分泌されます。よく噛むと多量に唾液が分泌するので、副交感神経が優位になりリラックスしてきます。

② 免疫力を高める

よく噛むと副交感神経が刺激されます。このことは白血球の中のリンパ球の数を増やし、免疫力を高め、病気に負けない体を作ることになります。よく噛むことでノルアドレナリンという物質が分泌されるので、全身の細胞の活動が活発化します。このため体温が上昇するので、その結果、免疫力が高まるともいえます。



きのした はじめ / 生年月日：1968.2.12 八王子市大谷町生まれ、大谷町育ち、そして現在も大谷町に住んでいます。家族構成：妻、長男（大学生）、次男（高校生）
 性格：スーパーポジティブ、趣味：ビール飲みながらの野球観戦。
 前経営者 石川登美雄より業務を引き継ぎ、2014年2月㈱ともえや設立。
 現在、大和田本店、万願寺店の2店舗で少数精鋭のスタッフと共に魅力あるお米の普及活動（販売）に従事しています。

こまれば読んで、ハワイに行こう！

「空から見てみよう！
 ハワイ島」

前回 前々回に引き続きハワイ島をご紹介します。

ハワイ島は、ハワイ諸島の中でも一番大きな島なので、「ビッグアイランド」とも呼ばれています。面積でいうと日本の四国の半分位。これほど大きな島なので、日帰りではもったいない。できれば数日滞在してゆっくりと過ごしていた方がいいのですが、そこまで充分な時間が取れないという方はヘリコプターツアーに参加するのはいいかでしょうか。

ヘリツアーでマウナケアの星空を、というわけにはいきませんが、数あるツアーの中で私の一押しは、南の「キラウエア火山」と、北の溪谷の両方を楽しめる物。キラウエア火山では火山の上空を飛ぶので、溶岩が真っ赤に燃えているのを上から眺め、溪谷では緑一面の崖を流れ落ちる、美しい数百の滝を見ることが出来ます。溪谷に入り滝に近寄っていくことができるのもヘリコプターならではの、セスナツアーも同じようなエリアを飛びますが、ハワイ島の自然を満喫するには、ホバリン



グ（空中での停止飛行）ができるヘリコプターが断然おすすめです。ツアーは、ヘリコプターのグライダーなどではなく、日本語が話せるパイロットのツアーを選ぶのがポイント。ヘリコプターの爆音の中ヘッドフォンを通して会話では、英語が堪能な方でも説明を理解するのは大変です。会社によっては、山の中腹に離着陸スペースを持つていて海や滝

を眼下にコーヒープレイクという体験ができたり、溪谷に入り崖下に降りることが出来るツアーも催行しているの、いろいろな楽しみ方が出来ます。どの場所も自分の足では辿り着けないからこそ、安くない代金ですが参加する価値があります。ヘリから降りた瞬間にもう一度飛びたいと思うくらい素晴らしい体験ができること間違いなしです。

伊藤 恵里子（第9回）

③ 虫歯を予防する

よく噛むと唾液が多く出てきますが、その中には虫歯を予防する成分が含まれています。溶かされたエナメル質を再石灰化してくれるのです。また、歯を支える骨を丈夫にするので、このことは歯の健康を守る基礎体力をつけることとなります。

④ 老化を防止する

よく噛むと脳への血流が促進されます。咀嚼筋と脳は近いのでうなずけますね。寝不足で眠いときも、朝食を摂ると頭がシャーンとしてくるのも咀嚼による脳の覚醒作用なのです。パチロンという物質が実際に分泌されることにより、老化の防止になり、ボケの予防になるという働きもあります。よく噛むことで脳の機能が向上し、記憶力、集中力、判断力などが高まります。

⑤ 視力が向上する

目も咀嚼筋の近くのので、当然目の周辺の血行がよくなります。よく噛むことは水晶体の厚みを調節する毛様体筋のコリをほぐす働きがあり、疲れ目対策にもなります。

⑥ ダイエットに役立つ

よく噛んで食べると早く血糖値が上昇するため、脳の満腹中枢を刺激することになります。そのため二十分くらいかけてゆっくり食べれば、たくさん食べる前に満腹感を覚えることができます。小食で満腹に：これをダイエットに利用しない手はありません。玄米がダイエットに良いというのは、玄米そのものにダイエット効果があるわけではなく、このような理由と、消化が悪く、腹持ちするからです。

⑦ 姿勢がよくなる

食べることで姿勢ってどういう関係が？実はよく噛んで食べる時は、首、胸、背中など多くの筋肉も連動させています。このため身体を支える筋肉が強くなり、姿勢もピンとなります。

⑧ 消化を助ける

食べるのは、消化して栄養を吸収するためです。よく噛まないという事は胃腸に負担をかけることになってしまいます。

⑨ 美容効果がある

よく噛むことで、顔の筋肉が鍛えられます。シワを予防し、若々しい肌を維持することになります。

このように「栄養豊富な玄米をよく噛んで食べる」玄米は体に良い」ということとなります。実は私事ですが、正直言って玄米食は好きではありません。それでも体に良いということ、子供達が小さい頃は七分搗き（糠層を三割残した精米で、胚芽米に限りなく近いお米）を食べていました。白米と比べると若干のぼそぼそ感があり、色も黄ばんでいます。ある日、七分搗きのお米がなくなってしまう普通の白米を炊いたのですが、子供たちの反応にびっくりしました。「このお米ピカピカ」と今までご飯を食べていて見たことのないような笑顔で美味しそうに食べるのです。それ以来、我が家ではずっと白米です。

健康はもちろん大事ですが、まずは「美味しく食べる」と。玄米に限らず健康食をするうえで、それが一番大事だと考えます。



八王子・フードバンク・子ども食堂

フードバンク八王子 代表理事・國本康浩 (第9回)



前回、お伝えしました「新型コロナウイルスの影響で経済的な苦境に陥ったご家庭一五〇世帯に向けた『コロナに負けるな!』応援プロジェクト」ですが、この五月、無事に完了できました。今回は、その「報告書」をご覧頂きたいと思います。作成者はフードバンク八王子の川久保美紀子。彼女の情熱あふれる?筆致をお楽しみ下さい。

「コロナに負けるな!」 応援プロジェクトのご報告

八王子市内の子ども食堂、無料塾、居場所、フードバンク二十八団体で構成する「八王子食堂ネットワーク」は、この五月に市内の中学生以下のお子さんがいて、新型コロナウイルスの影響で、食に不安を感じていらつしやるご家庭一四九世帯に、食品の詰め合わせをお送りしました。

一月から始まった新型コロナウイルスの感染拡大の影響は当ネットワークの活動にも大きな影響がありました。私たちの活動は子どもたちに寄り添う活動です。食と一緒に困って、食べて話して笑う場です。隣で一緒に学び、遊ぶ場です。ですから参加者、スタッフの感染リスクを考えると自粛せざるを得ない状況でした。しかし三月から

始まった休校、子どもたちの居場所がない、そして次々と報道される経済的困窮、何か子どもたちのためにできることはないかと、食料やお弁当の配布をする団体も。ネットワークとしても食料の調達など、後方支援してきましたが、広い八王子にはなかなか情報も数も行き届かない状況にジレンマを感じておりました。そんな中、資金とお米の寄付がありました。それが私たちの背中を押してくれました。四月の下旬に急遽プロジェクトを立ち上げ、五月に食料の送付を実施しましたので、ご報告させていただきます。

応募状況

今回は、八王子市の一人親向けメールマガジン「はち☆エール」での広報のみでした。一週間という短い期間でしたが、一四九件のご応募がありました。就学援助、児童扶養手当の受給者を優先とさせていただいておりましたが、受給されていない方からの応募も多数ありました。「仕事がなくなつて大変」というコメントも多く書かれていました。急な失業、手当の申請もまだできないご家庭もあるだろう、いろいろな事情があつて申し込まれたのだろうと、今回はお申し込みいただいた全てのご家庭に送ることにしました。

食品調達

梱包する食品は、子どもたちが喜ぶもの、インスタントラーメンやパスタ、パスタソースなどを考えました。しかし、どの店舗も品薄の状態です。購入の目途が立たず困っていました。それをSNSで発信したところ、多くの方がシェアしてくださつて、おかげでたくさんの方が届きました。足りない食品は、市内の食品スーパーの方が各店舗から品物を集めてくださつて、無事購入でき、食品を揃えることができました。



配送作業

三密を避けての作業、一五〇の段ボールが並べられるくらい大きな施設を借りることは難しい状況、三回に分けてお送りすることにしました。皆さまからお預かりしたお米、パスタ、インスタントラーメンなどを一つ一つ詰め、最後にメッセージカードをのせて梱包。みんなの応援の想いが届きますように:

アンケートはがき

たくさんアンケートはがきが戻ってきました!

- 「子どもたちが大喜び!」
- 「おかわりしてもいいの?」
- 「もう少し頑張れそう!」
- 「助けてくれる方がいると思えた!」
- 「心が温かくなりました!」
- 「感謝して頂きます!」
- 「大事に皆で頂きます!」

次につなげる:

ネットワークとして食品を送るプロジェクトは今回で二度目です。毎回、多くの方々に食品や資金の寄付をいただいで実施させていただいています。応援してくださつた皆さんの皆さまのあたたかい気持ちをお預かりして、それを子どもたちにつなげ、目には見えないけれど応援してくれている人がいっぱいいることを感じてほしいからです。そしてそれはアンケートはがきからちゃんと伝わっていることがわかりました。「人のあたたかさ」「一人じゃない」そんなつながりのあるまち、社会が子どもたちを育んでいけたらすてきですね。

お子さんがいらつしやるご家庭、シングルマザーのご家庭にはまだまだ厳しい状況が続くことが予想されます。「子どもたちの命をまもること、未来をまもること」が今一番大切と活動をしていきます。ですから、プロジェクトを継続してまいりたいと考えております。わたしたちができることは食料を送るといふ些細なことかもしれませんが、皆さまとこれからの一緒に子どもたちを応援していきたいと思っております。ぜひ今後ともご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

くにもと やすひろ / 2016年6月、一般社団法人フードバンク八王子を設立。以後、実に様々な人たちに支えられながら、川久保美紀子や小島明子と共に毎日を走り回っている。八王子の地に「地域共生社会」を実現することを夢見ているが、ただの夢想家のつもりはなく、徹底したリアリストの目で、抽象論ではなく具体的にどのような地域社会を構想すべきか、そもそも「我々は果たして共生社会に耐えられるのか?」との自問自答を繰り返している。この夢が、現在のヨーロッパやアメリカの如く、悪夢へと変貌しないことを祈るばかりだ。



私たちの想いがちゃんと伝わったことがどのはがきからもわかりました。そして「皆さまもお身体に気を付けて!」の一言、私たちの方がこんなにも嬉しい想いを味わわせてくれてありがとうございます。と伝えたいです。