



◎ 延立寺 (浄土真宗本願寺派) / 八王子市犬目町 681

大丈夫。

人生の折々で心に響いた「ことば」を募集した「二〇一九年度私の折々のことばコンテスト」の受賞作のひとつに、広島県の女子高生生の「応援しとるよ」が選ばれ、以下のようなコメントも掲載されました。

これは小六のとき、母親からもらった手紙の中に書いてあった言葉です。これまでつらいことがあったときに何度も読み返して勇気をもらってききました。しかし、五年経った今、「応援しとるよ」の文字の下に、がんばれという文字が消しゴムで消された跡を見つけました。そこに母親が真剣に思いを伝えるための言葉を選んでいる様子が見え自分と一緒にがんばってくれているような力強さを感じられると改めて思いました。

「大丈夫。」

市内の寺院の入口にある掲示板に書かれたものです。これが目に留まったときに、私は何か大きな存在に、「心配しても仕方がない、大丈夫。」と目の前でうなずいていたのだと思います。きつとこの三文字に続く言葉があるけれども、それは、この「大丈夫。」にしっかりと包まれていくと思えます。文字通り、強い言葉です。

株式会社溝口祭典 溝口勝巳

4月・5月 / 催し物のご案内

「お墓」のあれこれ ～お墓・納骨堂・樹木葬・海洋散骨～

◎ 4月22日(水) 10時～11時

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。

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)

「気軽に楽しむアロマセラピー」

◎ 4月4日(土)・5月15日(金)
両日共 10時～11時

日常生活の中に癒しの香りを取り入れましょう。
芳香浴の楽しみ方やアロマストーンの使い方をお話しします。

- * 参加者全員に講義で使用したアロマストーンを1つプレゼント。
- * さらに一般のお友達をお誘いいただき、当日入会されるとお二人に精油を1瓶ずつプレゼント。

定員: 10名
参加費: 会員 500円、一般 700円※当日入会可
講師 / 大谷 知久 (アロマセラピーアドバイザー)

場所: こすもす斎場 八王子市元横山町 2-14-19

■お申込み・お問合せ *事前にお申込みください
株式会社 溝口祭典 042-642-0921

【編集後記】

友人が「分水嶺の旅」を上梓され、その本をいただきました。日本山岳会によると、分水嶺は雨水が異なる方向に流れる境界のことであり、水系と水系の境界を指す。至る所に分水界は存在するが、特に山岳地帯では山稜が境界になるので分水嶺という、とあります。おおよそ分水嶺の意味を知っていましたが、読めば読むほど知らないことばかりで、興味が湧いてきました。ところで知ってほしいので意外と詳しくないのが、私たち日本人の主食である「お米」です。今回から連載でお米の魅力について販売者や生産者のご執筆を予定しています。少し詳しくなつて、よりおいしくいただきました。ありがとうございます。

植物と遊ぶ 植物と暮らす

大谷知久 第13回



皆さんの生活の中に役立つ香りはありますか？今回は香りのお話、アロマセラピーについてのお話です。
アロマセラピーは植物の香り成分を抽出し、高濃度に凝縮した純度100%のエッセンスである精油を使い、嗅覚から脳への情報伝達により、生活の質を高めることができる様々な効果を得ることができ、老若男女を問わず楽しめます。
効能は香りによって異なり、鎮静作用、血行促進、除菌殺菌などにも効果が期待できます。
近年は、認知症患者へアロマセラピーによる症状改善効果も報告されています。

ローズマリー&レモンの精油は集中力を高め、記憶力を強化する作用があり、ラベンダー&オレンジの精油は心や身体への鎮静作用があります。これらの精油で朝と夜に芳香浴を行なうことで自己認識や自覚性などに回復が見られるそうです。
芳香浴は器具を使わずとも精油をティッシュやハンカチに落とすだけでも効果を得ることができます。私も普段からハンカチに精油を垂らしたり、湯船に数滴落としたりして楽しんでいきます。
精油はアロマセラピー専門店だけでなく雑貨店などでも購入ができます。



今回、こすもす齋場にてアロマセラピーの楽しみ方や精油の選び方などを紹介する機会を作りました。是非お友達を誘ってお越しください。
(特に男性の方の参加を歓迎します！)



認知症予防にもなる？ アロマセラピーの効能



第1回 米 ~その魅力について~



日本人の主食と言われる「米」ですが、普段の生活の中でその魅力について考えることはほとんど無いと思われ
ます。魅力どころか、「米」について考
えることすら無いのではないでしょ
うか？



日本に米が伝わったのは縄文時代の
終わりごろと言われています。日本の
気候に稲作が合うこと、米は長期保存
できること、そして何よりも日本人の

好みに合った食べ物であることで主食
とされてきました。ただ、主食と言っ
ても、すべての日本人が米を食べられ
るようになったのは戦後十数年のこと
です。それまでは米は一部の上流階級
の物であり、庶民が好きなだけ米を食
べられるのは盆や正月、祭りなどの特
別な時期に限られていました。米が本
当の意味での日本人の主食となったの
は、まだ六十年足らずのことなのです。
その日本人の主食と言われている米
も、魅力的なパンや麺類の増加、人口
の減少、高齢化による食細り、糖質制
限ダイエットなどの理由により消費量
は年々減る一方です。
また産地においては、米価の低下や
生産者の高齢化による担い手不足、そ
れによって生じる放置された耕作地な
ど、問題は山積です。
このままでは日本の米文化の崩壊も
近い将来起こり得ることです。



米屋でもあり、消費者の一人でもあ
る私が最も声を大にして言いたいのは

「飯は美味しいんだ！」

ということですが。日本食はヘルシー
で健康に良いと海外でも評判ですが、
その中でもご飯の魅力はなんと行って
も「美味しさ」だと私は思っています。
甘味の強いお米、あっさりしたお米、
粘りの強いお米、粒のしっかりしたお
米等々、お米には様々なタイプがあ
ります。また、同じように好みも人それ
ぞれです。自分好みのお米が必ずある
はずで、「好みのお米にまだめぐり合
えていない」これはお米離れの原因の
ひとつでもあると私は考えています。

自分好みのお米にめぐり合う↓お米
が好きになる↓お米の消費量が増える
↓生産者の生産意欲も上がる↓若い生
産者も増える↓米文化は続く

このような流れになれば理想的です。
そしてこの流れを担うのが米屋の使命
であり、米屋の魅力でもあります。

生きている地球を実感しよう

ハワイ島 キラウエア火山 第7回 伊藤 恵里子

今回は、ハワイ諸島の中で、一番大きい島、ハワイ島(通称ビッグ・アイランド)にあるキラウエア火山をご案内します。

キラウエア火山は、ハワイ島の南東部に位置し、付近一帯がハワイ火山国立公園に指定され、一九八七年にはハワイで唯一、ユネスコの世界遺産(自然遺産)にも登録されています。

この火山は、約六〇〇三〇万年前に形成され、約一〇万年前に海面上に現れたと推定される活火山で、現在も噴火が続いています。穏やかな噴火で知られるキラウエアですが、一九八三年以降断続的に噴火していて、溶岩流に集落が飲み込まれたこともあります。近年では、一九九〇年と二〇一八年の噴火で集落が消滅しています。こう書くと、近寄ってはいけない危険な地域なのではと思われがちですが、それほど心配しなくても大丈夫です。(運悪く、大きな噴火があると噴煙の影響で近づけないことも、ごくまれにありますが)

キラウエア周辺には、ツアーで行くこともできますが、運転に自信のある方はじっくりまわるレンタカーがおススメ。地中から蒸気が上がって来る穴や、遠く上る噴煙など、地球の息吹を実感できる場所が至る所にあります。さらには黒一色の溶岩台地や、出来立ての溶岩が地下から海に流れ込み



溶岩トンネル



キラウエア・イキ噴火口の底



水煙があがる光景、溶岩が通り抜けたあとにできた溶岩トンネルなど、日本では滅多に見ることのできない景色ばかりです。
また、一九六五年に大噴火した後五十年以上休止しているキラウエア・イキという噴火口は、絶好のハイキングコースになっています。ジャンゲルのような道を抜け噴火口の底におけると、見渡す限り砂漠のような荒涼とした風景が広がり、なんだか宇宙のどこかの星に着陸したのでは・・・という錯覚さえ起こしそうです。噴火口をまわっても三時間程度、噴火口の底におりるだけなら一時間もあれば往復できます。なかなかできない経験ですので、足に自信がある人はぜひ挑戦してみてください。

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(株)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。



現在、お米を専門店(米屋)で買う割合は三%未満です。百人のうち三人もいないのです。スーパーをはじめ、ホームセンター、ディスカウントストア、コンビニ、どこでもお米は買うことができますし、また最近ではインターネットで産地から直接購入される方も増えています。よって、廃業により専門店自体が減っています。この現状もまた米離れを加速させています。
「ご飯はお腹が満たせばいい」
そういった考えは、専門店からすればあまりにも悲しい考えです。せっかく色々なお米があるのですから、やはり専門店が頑張つて、生産者と消費者とを繋ぐ役割を果たさなければなりません。「日本の米文化を根底から支えている」それくらいの自信を持って専門店としての米屋を続けていってもいいのではないのでしょうか。

最後に、生産者から見たお米の魅力ですが、それはいづれの回に生産者さんに直接話してもらおうと思います。今回は「米屋から見た魅力的な生産者」について少し話してみようと思います。



現在、米農家は二極化する傾向にあります、その一つは収穫量を求める大規模農家です。それとは真逆に存在するのが、小規模ですが米の品質重視の農家です。厳しいようですが、どちらにも属さない農家はいづれ淘汰されてゆくと思われま



米屋から見て魅力的なのは、もちろん品質重視の生産者です。「美味しいお米を作ろう、安心・安全なお米を届けよう」そういう生産者の想いはお米に伝わるものです。もちろん思いだけでなく、行動もしています。農薬、化学肥料の使用は極力控え、手間隙かけたお米です。当然、化学肥料をふんだんに使ったお米に比べれば、収穫量も減ります。また価格だけを見れば、大規模に作られたお米に比べると高くなりますが、高いには高い理由があるので。
また更に一歩進んだ生産者は、お米を作るだけでなく、その作ったお米を少しでも多くの消費者に食べてもらおうと自ら店頭立ち、試食販売する若い生産者もいます。このような生産者を見ていると、米屋は「米が売れない」と嘆いている場合ではないとつくづく感じます。
魅了的な生産者が作った魅力的なお米を消費者に届ける、それがお米の専門店「米屋」の本来の役割ではないでしょうか。

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7回)



しばしば「どうして、フードバンクを始めたの?」と尋ねられることがあります。

そのたびごとに、私は一種の居心地の悪さを感じてしまいます。このように尋ねる方が、おそらく期待しているようなドラマティックな理由がないからです。

しかし「どうして、フードバンクを継続しているの?」と聞かれたら、私には、たくさん語るべきことがあるような気がしています。

フードバンクの始め方

私は、自他ともに認める「弱虫」で、特に子どもに関する悲惨な事件など、もういけません、その見出しを見ただけで、内容を読む勇気が蒸発します。私の弱虫ぶりを熟知している妻など「見ないほうがいいよ、夢に出てくるよ」と言って、止めるくらいです。

ところが、数年前に「この世には、フードバンクというものがあるんだ」と知りました。それまで、この種の市民的・社会的な活動には全く縁がなく、

この人は、何なのか?

例えば、突然の事故で夫を亡くし、困窮した母子家庭があったとしましょう。その窮状には、様々な発見や衝撃があるでしょうし、私は間違いなく彼らを支援したいと思うでしょう。この気持を駆動するのは、平凡かもしれないが、自分の血肉となった(ただし狭い)人間観です。

しかし、フードバンクを訪れるのは、私の狭い人間観で理解も共感もできる、いわば「わかりやすい方々」ばかりではありません。その中には、私の未熟な人間観に対して疑問を突きつけるようなケースがあります。

実に様々な方がいらつしやるわけですが、ほんの一例を挙げると、どう表現したらよいか、いつも苦しむのですが、敢えて言えば「空虚な人」がいます。

一見すると、普通の人です。知的にも問題なく、会話も表面上は噛み合います。仕事も探しています。ただ、どこか、常に、うわの空なのです。私は、彼について、ある種の根底的な自暴自棄を感じています。かといって、自傷や他傷へと至るような激しいものはありません。そういった激しさすらない「静かな空洞」が、彼の中核に存在しているのです。

ボランティアでさえ、私は、ただの一度も経験がありませんでした。

そんな私が、我ながら困惑するほどの無謀ぶりですが、ある日「八王子でフードバンクなどをやる変わり者は、自分しかいない」と思い込み、やつてみようと思いついたのです。

しかし、これは、ただの「思いつき」に過ぎませんでした。実際に、八王子という土地にフードバンクを実現するために、幾多のハードルがありました。

そこからの七転八倒、あるいは抱腹絶倒の物語は、フードバンク八王子のHPで「地域から発想するフードバンク 八王子モデルは拡散可能か?」という文章で公開していますから、ご興味のある方は検索・参照して頂ければ幸いです。

ただし、この文章は、ふわふわとした「誕生物語」などではなく、むしろ現実的で、ほとんどロジカルな話です。

なぜ、フードバンクを

続けているのか?

このように、フードバンク八王子は、恥ずかしながら、ある種の勢いでスタートしてしまっただけですが、それを休むことなく継続できているのは、我ながら不思議です。

もちろん第一義的には、食に困っている方々を支援するためですが、それだけではありません。それと同時に、私自身にとって、ある重大な意味があるからです。

一言で言えば、この活動が、私自身に強烈な疑問を突きつけ、その結果、私自身を変貌させるからです。ここでは様々な人たちとの出会いがあるからだと思います。

しかし、その出会いは、この言葉が喚起する幸福なイメージとはちよつと違って、必ずしも美しいものではありません。むしろ、精神的には、こたえるケースが間々あります。

そのような時、私は「自分が試されている」ような気がします。自分が、これまで、どのように生きてきたのか、人と、どのように関わってきたのか、つまり、自分のこれまでの人生全体を、試されているような気持ちになってしまうのです。

わかりにくいですがよね。この点を、少し説明しましょう。



しかし、それを知ったからといって、私は、彼をどれくらい理解できるのか?

フードバンク活動を通じて、私は自分が少しだけ変貌したことを意識しています。

もちろん、それは「人格が陶冶された」とか、その種のことはありません。そんなことを言おうものなら、私は周囲の仲間たちにポコポコにされるでしょう(苦笑)。

そうではなく、ただ、揺さぶられるのです。震撼するのです。そこから逆に、これまで無意識に刷り込まれていた自分の「常識的な感覚」が何であるかということに気付かされます。

それは、どこまで正當なのか、そもそも人間とは何か、と。



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ではなく、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。