

日高ぐるぐるねつと

ぐるぐるニュースレター

Vol. 21 2019 年初春号



志は高く、活動は楽しく！

2011年の東日本大震災を機に始まった日高ぐるぐるねつとの活動も今年で9年目を迎えます。東北被災地の支援を継続しながら、私たちの足元の暮らし、足元の地域を見つめ直そう、という思いから、食やエネルギーの自給を目指し、様々な活動を行っています。

●東北応援隊：

東北の被災地から産品を仕入れて販売し、収益を被災地で活動する団体に寄付する活動を継続しています。毎月第1水曜日のぐるぐる市場、最終日曜日の清流青空マーケットなどで販売をしています。

●果樹プロジェクト：

休耕地を利用して、様々な果樹を植えています。8年が経過して、少しずつ収穫ができるようになり、地元のパン屋さんやお菓子屋さんとの連携を模索しています。

●農業プロジェクト：

休耕地を利用して、米・麦・蕎麦・大豆・菜種・えごまなどを栽培し、うどんや味噌、油などに加工もしています。

●みつばちプロジェクト：

果樹を植えているエリアの一角に巣箱を設置。日本みつばちが定着してくれることを願っています。

●里山再生プロジェクト：

美しい里山を次世代に残せるよう、放置されている杉・桧の植林山の間伐・整備を行っています。

●畑の学校プロジェクト：

一人ひとりの自給率の向上を目指して、3月～11月まで、全20回の講座で約30種類の野菜の育て方を学んでいます。

志は高く、活動は楽しく！をモットーに、今年も様々な活動に取り組んでいきます。ぜひご参加下さい！ (K)

畑の学校 参加者募集！

今年で8年目を迎える畑の学校プロジェクト。
農業・化学肥料を使わない野菜づくりを学びます。

- ・期間は3月～11月まで。 毎月第1・第3土曜日の午前中の全20回の開催予定です。
(5月は第1・第2・第3土曜日、8月は第1・第3・第5土曜日)
- ・場所は日高市栗坪の畑。
- ・参加費は15,000円(種や苗・肥料などはこちらでご用意致します)。

参加者同士が協力し合って野菜を育て、
収穫できた野菜をみんなで分けて持ち帰ります。

野菜づくりの学びの場・仲間づくりの場としても楽しんで頂けると幸いです。

ご興味のある方は、日高ぐるぐるねつとまでご連絡下さい。(講師 松下倫之)



ぐるぐる農業隊

11月23日の小麦の種まきと12月16日の麦ふみに参加させていただきました。理学療法士という職業柄、体を動かす時にはついその効果について考えてしまいます。ということで、今回は「麦ふみ」という運動の効果について。

①認知機能低下予防効果

二重課題運動には認知機能低下予防効果があるといわれています。二重課題運動とは、運動課題（歩行など）と認知課題（計算など）を同時に行う運動のことです。会話しながらあるいは歌を歌いながらの麦ふみは二重課題運動となりますので、認知機能低下予防効果が期待できます。

②うつ状態予防効果

運動はうつの改善やうつ状態の予防効果があるといわれています。特にリズミカルな少し汗が出るくらいの有酸素運動が良いとされており、麦ふみは最適といえます。

③生体調整効果

自然の中での運動は、血圧などを最適化する生体調整効果があるといわれています。日和田山の麓の畑での麦ふみは生体調整効果が期待でき、生活習慣病予防につながると考えられます。自然の中で過ごすことでストレスが軽減され、創造力や幸福感が高まるともいわれています。そして春になれば黄金色の小麦が畑一面にバアーっと！です。その小麦で何をつくろうか…楽しみにしつつ、さあ、レッツ麦ふみ〜♪ (H)



12月の高岡畑と日和田山

ぐるぐる果樹園隊

地域のお店で使ってもらえるものを作っていきたい！とは、去年の目標。まだまだ遠いです。

木が大きくなり収穫ができるようになるまで時間がかかるので、今年は「こんなものを使ってみたい、あつたらなあ」と言うお店の声を拾って植えてみようと思います。具体的な声が聴けると魂を込めて栽培します。

ブルーベリーやプルーン？

果樹じゃないけどバジルやオレガノ等のハーブ？

昨年挿したいいちじくは今のところ順調に育っています。新たに加わったヘーゼルナッツも。

栽培技術もつけていかないと。(N)

ぐるぐる間伐隊

間伐隊では毎月第一日曜日に地元日高市・高麗地区内の山林の間伐作業を行っています。

2019年は1月～2月／広葉樹の切り出し作業、3月～4月／針葉樹の切り出し作業、5月～9月／針葉樹の皮むき作業、10月～11月／針葉樹の切り出し作業、12月／広葉樹の切り出し作業を行う予定です。

皮むき作業は小学生から参加できる軽作業、切り出し作業は、重たい丸太を肩に乗せて運び出す重労働、鈍った体に活を入れることができます。

切り出した木は、参加者が自由に持ち帰ることができます。薪やきのこの原木、丸太イスや丸太小屋、製材して家具や遊具作り等など、用途は様々。

地元材をどんどん利用して、美しい里山を残していきましょう。単発参加も歓迎です！ぜひご参加下さい！(K)



大豆の脱穀 懐かしい道具も現役

美味しさの秘密

『なあ。くるくるの餅、旨かったか？』

「旨かったですよ」

『何で旨いか、わかるか？』

「皆の汗の結晶だからじゃないスか」

『まあ、そお思つてりゃあ幸せだからな。

そお思つとけ』

「なんスか。その思わせ振りの物言いは。

教えて下さいよ。何で旨いのか」

『いや。知らねえ方が良いことも、世の中にはあるからな』

「いやいやいや。駄目ですよ。教えて下さい！気になります」

『そつか……。いや、駄目だ。止めておくよ。これはオレが墓場まで持って行く』

「チョツと、なんスか！やだなあ。駄目ですよ！教えて下さい！でないと、縁切りですよ！」

『……。そうか……。そうまで言われちゃあな。オイ、耳かしてくんな』

「ヘイ……」

『コソコソ……。脱穀のあと、Tの奴……。持つて帰った家の中で……。コソコソコソ』

「えっ！マジつすか！」

世の中には知らない方が幸せなことも……。 from (T)

小父さんのつぶやき

ラジオから阪神大震災 24 年目のニュースが流れている。何年たつても、心の傷が無くなることはないが、現在の神戸に震災の跡はほぼ見られない。東北も 3 月 11 日には阪神と同じ様なニュースがまた流れるだろうが、8 年たつても復興は遅々として進まず、原発周辺地域へは帰りたくても帰る事の出来ない人々がいる。そして、国内では復興オリンピックだ、万博だと浮かれている人達もいる。

目の病気がまた少し進行し、眼球へ 3 回目の注射をすることになった。最初に発症したのが 10 年前。その時は効果が出ず、レーザーで網膜の一部を焼いて治療。現在右目は中央部が見えない為視力も 0.3 に落ちている。今回は両目。この先いつまでもつのか不安はあるが、今見えていることに感謝。

くるくるねつとの活動に参加する様になってから記憶違いでなければもう少しで 7 年。太陽光発電の勉強会に行ったのが始まりだった。みんなで休耕地の竹や草を刈って、今の畑や田んぼ、果樹園を作って、色々な所へ見学に行つて、わいわいがやがやと楽しかった。

タネの交換会は周りも注目されるほどに盛況だが、田んぼや畑、果樹園の方は人気は今ひとつ。種蒔きや草取り、刈り取りや脱穀と仕事はキツイし、天気にも左右される上に仕事の方は待つてはくれない。1 人、2 人の時は本当に嫌になる。それが 3 人、4 人と増えてくると、おしゃべりをしながら、聴きながらの楽しい時間になる。

我が家にしても、数年前までは息子を車や畑で遊ばせて夫婦で参加していたが、今はなかなか難しいものがあり、妻が 1 人で参加ということが多くなったが、休耕地を増やさない為にも、無農薬、無肥料作物を食べる楽しみを無くさない為にも、続けていくことが大切だと思う。

目が悪くなって運転が出来なくなる前に、息子を連れて全国を訪ねること。以前のように大勢の人達と田畑、果樹園の仕事を楽しめるようになること。

かみ(紙ではなく)さまよろしくお願ひします。パンパン！ (H.M)

くるくるカレンダー

日にち	時間	プロジェクト	活動内容	活動場所
2019年 2月				
3日(日)	10時～12時	【間伐隊】	間伐・山の整備作業	くるくる事務局集合
6日(水)	9時～12時	【東北応援隊】	武蔵台くるくる市場に出店	武蔵台ショッピングセンター
9日(土)	9時～12時	【農業隊】	麦踏み・大豆選別作業	高岡畑
2019年 3月				
2日(土)	9時半～11時半	【畑の学校】	畑の学校①	栗坪畑
3日(日)	10時～12時	【間伐隊】	間伐・山の整備作業	くるくる事務局集合
6日(水)	9時～12時	【東北応援隊】	武蔵台くるくる市場に出店	武蔵台ショッピングセンター
10日(日)	9時～12時	【農業隊】	菜の花除草・土寄せ作業	栗坪畑
16日(土)	9時半～11時半	【畑の学校】	畑の学校②	栗坪畑
2019年 4月				
3日(水)	9時～12時	【東北応援隊】	武蔵台くるくる市場に出店	武蔵台ショッピングセンター
6日(土)	9時半～11時半	【畑の学校】	畑の学校③	栗坪畑
7日(日)	10時～12時	【間伐隊】	間伐・山の整備作業	くるくる事務局集合
20日(土)	8時～10時	【農業隊】	畑の草刈作業	栗坪畑・高岡畑
20日(土)	9時半～11時半	【畑の学校】	畑の学校④	栗坪畑
21日(日)	10時～12時	【農業隊】	お米の種まき・田んぼ整備	清流田んぼ
21日(日)	12時～14時	【全体】	くるくる菜の花お花見会	栗坪畑
28日(日)	10時～12時	【東北応援隊】	清流青空マーケットに出店	清流 森の果樹園

※くるくるねつとの活動はメーリングリストにて随時お知らせしています。詳しくは事務局まで。
 ※畑の学校の参加申込みは2月末までをお願いします。



日高くるくるねつと

日高くるくるねつとは、2011年の震災・原発事故を受けて、「何かしたい」と思った日高市内外の有志が集まって誕生したグループです。

自分たち自身の暮らしを見つめ直し、足元にある豊かな自然資源(太陽・水・田畑・山林など)を活用・循環させながら、人と人が手を携え、自立した豊かな暮らしをみんなの力で築いていくことを目指しています。

◎日高くるくるねつと メンバー募集中!◎

本ニュースレターをお読みになり、参加してみたい活動がありましたら、お気軽に以下までお問い合わせください♪

日高くるくるねつと事務局

日高市清流 117 TEL:042-982-5023 E-mail:kurukuru_hidaka@yahoo.co.jp
 ホームページ:http://kurukuru-net.jimdo.com/

