

まほろば元気通信

2022
vol.52
NARA
2号

co-op shizenha nara official newsletter vol.1177 2023.3.13

注文専用ダイヤル
フリーダイヤル **0120-408-154**
携帯電話(無料通話プランなし) 0570-050-154
携帯電話(無料通話プランあり)・IPフォン 088-666-3321
受付時間 ①10:00~21:00 ②~④8:00~21:00 ⑤8:00~10:10

組合員サービスセンター
フリーダイヤル **0120-408-300**
携帯電話(無料通話プランなし) 0570-063-008
携帯電話(無料通話プランあり)・IPフォン 088-603-0080
受付時間 ①~④8:30~20:00

子ども笑顔基金プロジェクト 報告16

子ども支援カンパ

コープ自然派では、子どもたちの未来を守る取り組みとして、「子ども笑顔基金」の取り組みに加え、「子ども支援カンパ」を実施することになりました。

組合員のみなさんからご協力いただいたカンパを原資に、コープ自然派のお米をお届けします。奈良の組合員からカンパをいただいた分は、子ども笑顔基金プロジェクトの支援先(フードバンク奈良、奈良子ども食堂ネットワーク、若者応援プロジェクト奈良)に相談してお米の寄付先を決めることにしました。

子ども笑顔基金のポイント寄付と合わせて、ご協力よろしくお願ひします。(2023.3.5)

子ども支援カンパ 1口200円 注文番号 **910071**
(ポストイ48号~9号)

このプロジェクトは、組合員から「獲得したコープ自然派のポイントを送付」していただき、そのポイントを対象となる方が受け取り、安心な食べものを利用するために使うことができる取り組みです。引き続き寄付にご協力をおねがひします。

寄付ポイント数(奈良) 316,349(2/3現在)
※奈良の組合員から寄付されたポイントを奈良での支援に使用。累計寄付456,349ポイント-使用済140,000ポイント。

寄付の方法

- ①すべてのポイントを寄付：注文番号 **999717**
- ②100ポイント単位で寄付：注文番号 **999724**
(例)注文数量「5」→500ポイントを寄付となります
- ③現金チャージで寄付：注文番号 **999816**
(例)注文数量「2」→200ポイントを寄付となります

※①すべてのポイントを寄付「999717」、③現金チャージで寄付「999816」は自動注文登録をすることで定期的に寄付していただくことが可能です。



最終回

コープ自然派奈良/新センターへの道20

旧センターを返却しました

奈良市のセンターの原状復帰工事が完了し、2月末にて契約終了となりました。

10年の間お世話になったセンター。たくさん思い出が詰まった事務所、組合員活動室、託児室、倉庫...すべてまっさら(借り前)の状態に戻り、少しセンチメンタルな気持ちです...この場所があったからこそ、田原本の新センターを建てる体力を蓄えることができました。

長いよな、あつという間だったよな10年。お世話になりました。ありがとうございました。(2023.3.5)



報告

はならあとシネマ「壊れゆく森から持続する森へ」

■開催日:2022年10月29日
■場所:森のゲストハウス
■主催:理事会(つながる)

「奈良・町家の芸術祭はならあと2022」コラボ企画としてNPO法人、アジア太平洋センター制作の「壊れゆく森から持続する森へ」の上映会をしました。この映画は日本の国土の7割を占める森林で「持続可能な林業」を目指す人々のドキュメンタリーです。明治から戦後の復興期を支えてきた林業も外国産の安い輸入木材によって「もうからない産業」になり、林業従事者も減少しました。この背景には山林の「所有者」と「施業者」の分離があり、戦後日本の政策によるものです。この問題を解決するには、適正な規模の森林を繰り返し間伐していく「自伐型林業」に転換していく必要があります。環境に配慮した「持続可能な林業」が今、求められているのです。映画では自伐型林業の盛んな鳥取県智頭町の取り組みなどを紹介しています。



上映会の後は下北山村の木材を使ってコースターを作りました。木にやすりをかけミツロウを塗ると会場は心地よいヒノキの香りに包まれました。作業の合間に木の伐採を見学した話や、古民家を再生して家作りをしている話など語り合う事ができました。映画の鑑賞と木工体験、アフタートークで一人一人何かを感じ取っていただければと思います。【報告者:帯田衣里子】

報告

できることを考えよう。シャプラニール活動&お話と「ノクシカタ刺繍」体験会

■開催日:2022年10月29日
■場所:天理三島本通り商店街会場
■主催:理事会(つながる)

「奈良・町家の芸術祭はならあと2022」サステナブル講座として、ネパール出身のダハルさんを講師に迎えシャプラニールの活動お話&「ノクシカタ刺繍」体験会を開催しました。ダハルさんは栃木大学に留学、修士課程をおさめ、シャプラニールに入職しました。シャプラニールは今年で50周年を迎えるバングラデシュとネパールの支援を続けているNPOです。現地では家事使用人として働き、学校へ通えない少女たちが約50万人います。シャプラニールではその子たちに勉強や遊びの場を設ける活動をしています。また、水害など自然災害にあった人達の支援や現地の女性たちの作った手織物やせっけん等の雑貨を「クラフトリンク」を通じて日本で販売しています。



今回の「ノクシカタ刺繍」もネパールの伝統刺繍で、魚のモチーフのコースターを作りました。ダハルさんがスマホで手元画面を写しながら刺し方をわかりやすく説明してくれました。参加者の皆さんも「針と糸を持つのは久しぶり」という方もスムーズに針を進めていました。ノクシカタ刺繍のモチーフには魚、木、花などの伝統柄があり、独特の刺し方もあるそうで、ネパールの文化に触れる事ができた貴重な体験でした。講師のダハルさんはユーモアたっぷりの話し方でネパールやバングラデシュの質問も飛び交い活気のある講座となりました。参加者から「世界中で児童労働をしている子供たちがこんなに大勢いるとは知らなかった。シャプラニールを通じて支援していきたい」「刺繍が思いのほかおもしろかった。ネパールの方は根気のいる作業をしているのですね」等の感想をいただきました。シャプラニールでは不要になったハガキ、本、CDなどを送って支援する「ステナイ生活」も行っています。コープ自然派でも春に送付用の封筒をお配りしていますのでご協力をお願いします。【報告者:帯田衣里子】

報告

地球にやさしい生活を みつろうラップづくり

■開催日:2022年10月31日
■場所:天理三島商店街会場
■主催:理事会(商品)

ならあとサステナブル講座、自然派プロデュース企画の最後は人気のみつろうラップづくりでした。工程が難しくないことから普段はお子さんの参加が多いイベントですが、今回は大人ばかりの落ち着いた雰囲気講座になりました。講師の佐々木さんはみつろうラップづくりの講師だけでなく、奈良の春日山原始林保全のための活動もされている環境や自然についての関心が高い方なので、制作の前にはなぜみつろうラップの使用をすすめているのかについてのお話がありました。市販のラップは使い捨てで資源の無駄遣いということ、私たちが口にする野菜や果物の受粉を行ってあげると同時にみつろうを集めてくれるミツバチがネオニコチノイド系農薬の影響でその数を減らしていることなど、私たちの身の回りから発する環境への影響について伺いました。



お話の後はいよいよみつろうラップ作りです。佐々木さんのお話にあったように環境への負荷を減らすため、具体的な使い方を考えながらみなさん熱心に作っていました。大人になっても日々の生活に追われるだけでなく、身の回りの環境について考える時間を持つことの大切さを感じるよい機会になりました。【報告者:米田裕子】

報告

オススメのごはんのお供で新米を楽しみましょう~

■開催日:2022年11月18日
■場所:大和郡山市中央公民館
■主催:郡山地区くらぶ スマイル

自然派のお米3種類(大和ひみこ米・ツルをよぶお米・ピオトープ米)と、ご飯のお供9種類、フリーゾドライの味噌汁2種類、プチャドレーヌ、お茶&紅茶...以上のようなラインナップで、美味しく楽しく食べ比べをしました。お米の人気No.1は「ツルをよぶお米」でしたが、どのお米も甲乙つけ難くとても美味しい!との感想をいただきました。大和ひみこ米だけ2021年度のものでしたが、新米だったら順位が入れ替わっていたかも...ご飯のお供で人気だったのは「さばカレー煮」「九州産赤鶏の炭火焼」「手作りつけもの ゆず白菜」「鮭フレーク」などでしたが、全てのご飯のお供に票が入っていました。皆さんご飯が進んで進んで、たくさん炊いたご飯が全部無くなりました!



【参加者の声】「ご飯のお供はどれも添加物が入っていない本物の味で本当に美味しい」「こんなにたくさんご飯を食べたのは久しぶり」「さばカレー煮が意外にあっさり食べやすい味」 印象的だったのは「みんな食べてるのは楽しい」という声でした。スマイルでは、また美味しく楽しいイベントを企画したいと考えています。【報告者:阪口美絵】

報告

プロから学ぶ!オーガニック家庭菜園講座②

- 開催日:2022年11月11日
- 場 所:橿原市 下八釣町集会所
- 主 催:かしはらオーガニック

ひらかた独歩ふぁーむ大島哲平さんに学ぶオーガニック家庭菜園講座の2回目。2回目ですが初参加の方も多く、丁寧に講義をしてくださいました。おいしい野菜には、鮮度、味、栄養、愛情の4要素があります。このうち、味と栄養には炭水化物が大きく関わっています。植物は光合成でエネルギーを作ります。光合成を簡単に説明してみますと・・・

- ①植物は葉緑素で太陽光(熱)を電気に変え、根から吸った水を電気分解する
 - ②すると、水は酸素と水素に分かれる
 - ③酸素はそのまま吐き出され、水素は植物が吸った二酸化炭素と結合して炭水化物になる
- これが光合成のしくみです。つまり、光合成がしっかりできるほど、炭水化物がたくさん作られ、味と栄養の良い野菜になるというわけなのです(この植物生理を理論的に説明するのがBLOF理論です)。
- 光合成がしっかりできるためには、栄養バランスの良い土をつくることが重要です。土づくりには、物理性(水や空気)、生物性(雑草、害虫、病気)、化学性(肥料、土壌分析)の3要素が必要です。この3要素を長期的に改善するために使うのが堆肥です。畑は人間が食べるものを育てているので必ず農産物を収穫する=畑から養分が持ち出されることになります。持ち出した養分を堆肥や肥料を入れて補うことが持続的に収穫し続けるためには必要になってきます。

おいしい野菜の4要素のうち、鮮度と愛情はどんな野菜も家庭菜園の野菜には絶対にかないません。さらに味と栄養のよい野菜が作れば、実は家庭菜園は世界一おいしい野菜を作れる可能性を秘めているのです!庭やプランターなど条件に合った植物を選んで育てること、失敗してもとにかく続けること。おいしい&楽しいオーガニックの輪を家庭菜園からも広げていきましょう。

【報告者: 上市佳織】

報告

スマホ時代の子育て講座

- 開催日:2022年11月21日
- 場 所:オンライン
- 主 催:理事会

兵庫県立大学環境人間学部 准教授 竹内和雄さんにスマホ時代の子育てについて伺いました。

当日は、参加者3人の方と講師が対話をしながら、それ以外の人はチャットで回答しながら進める参加型の内容。3人のうち1人は現役高校生で、高校生の感覚をリアルに知る機会にもなりました。例えば、カプルの間で位置情報アプリで現在地を確認しあうことに違和感がないとか、親が「知らない人には気をつけて」と言ったとしてもネットで知り合った人は「知ってる人」という感覚だとか、合コンなどで知り合うより出会い系アプリで知り合うほうが、事前にお互いのSNSなどで相手のことを知ってから会うから安心だとか・・・

感覚もそうですが、知識の面でも、高校生が当たり前知っているゲームやアプリを全く知らない、ゲームに課金するやり方も知らない、それどころかネット用語の単語も知らない、注意すべき怪しいポイントも分からない・・・アンケートにも「あまりにも自分が何も知らないことに驚いた」という声が多数寄せられました。

いま時代は自動運転、ドローン、遠隔医療、キャッシュレス決済、自動翻訳、テレワークなどなど、コロナ禍によって想定以上の速さでIT化が進んでいます。子どものネット利用率は2歳で6割を超え、携帯電話所持率は中学生で9割を超えてきます(部活の連絡がLINEでくるのでスマホを持たざるを得ないことも)。子どもからスマホ(ネット)を遠ざけるのではなく、うまくつきあえるように親子で一緒に学んでいくことが大切です。

竹内さんいわく「スマホの問題は心の問題」。ネットで事件に巻き込まれるのはネットの外に頼れる大人がいないからかもしれません。ネットに依存してしまうのは、ネットの外に楽しいことを見つけられていないからかもしれません。私たち大人はまず、子どもたちが困ったり悩んだりしたときに相談できる存在になること。その上で、親子でしっかり話し合っ規則を決め、安全にスマホ(ネット)を使う練習を重ねていくしかありません。

今回は、具体的な危険性やその対処法までは話が及びませんでした。まずはスタートラインとして「少しこどもの気持ち理解できた」「ちゃんと親子で話し合おうと思う」という声が寄せられ、充実した時間になったと思います。【報告者: 上市佳織】

報告

呼吸の質を高めて健康お茶会

- 開催日:2022年11月22日
- 場 所:マルルーム
- 主 催:奈良市地区くらぶ わ

地区くらぶ「わ」はワクワクしながら活動することが目標です。活動内容は健康の増進!自然派の商品を楽しむ!学びながら共に成長するです。2回目のイベントを皆様に助けていただきながら、ドタバタで開催できました。感謝のみです。3回目はもっと、ゆったりとお迎えしたいと思います。

イベントとしては、前半は丹田呼吸法の座学、実践、質疑応答でした。参加者にヨガや禅の呼吸法を学ばれた方々がおられ、さらに、共に深く学び合える場でした。今回感じたことは、丹田呼吸法はなじみのある呼吸法ですが、実際体験していただくと、いかに呼吸を吐き切っていないことに気づかされます。また、参加者の方々が呼吸法の大切さを感じ、熱心に学ぼうとされて参加されています。呼吸法は続けてこそ効果が高まります。1回目のイベント参加者の方の呼吸が深く行えるようになっていました。健康に良い丹田呼吸法をご自身のものにしていただくためにも、何度でもご参加いただけるように、初めての方にもわかりやすいように、次回同じスタイルで行います。

後半は自然派styleを中心とした試食です。オーブントースターで簡単に焼けるショートブレッドの実演&試食、「ひみこ米の無洗米」を五目ずしにしてサララップおにぎり、味噌玉に大根のお出し汁で溶いて味噌汁をそれぞれ試食しました。ありがとうございました。 【報告者: 佐藤三奈】



商品企画希望フォーム
コープ自然派で扱ってほしい商品の希望をお聞きます。個別返信はできません。商品部にて検討させていただきます。
<https://forms.gle/ecniGJX9LaDpwQh49>

報告

学習会「原発が原爆になる」

- 開催日:2022年11月24日
- 場 所:はぐくみセンター
- 主 催:地域医療を考える奈良の会

私が雑誌『公評』で書いてきた戦争についての視点で報告した。まず第一は戦争は常に女性を屈辱してきた。第二次世界大戦では沖縄の三分の一が殺され女性たちも戦中だけでなく戦後もアメリカ兵に強姦・輪姦され殺されたり妊娠させられまた収入を得るため体を売る仕事に付かざるを得ない状況にされた。また日本の男性たちも南京虐殺を初め東南アジアの女性たちを強姦・輪姦し、後は従軍慰安婦とした。日本本土にもアメリカ兵のために「赤線」まで作って貧しい女性たちを苦しめた。第二に『戦争は女の顔をしていない』と「ママはイラクに行った」のDVDから、男性も精神を病み女性も自分の子どもを愛せないPTSDにかかった人が数知れず。戦争はアメリカの劣化ウラン弾で敵だけでなく味方のアメリカ兵や日本の自衛隊が半減期が45億年の放射能にやられ帰還した兵士の子どもにゴールドマンハー症候群で多い子で11も障害をもった赤ちゃんが生まれている。戦争とはしよせん軍需産業の金儲けでしかなく日本も戦争になれば57基の原発のどれもが原爆になり軍備をいくら増やしてもすぐに日本全土が放能汚染地になる。 【報告者: 深江誠子】

報告

アナログゲームを楽しもう!みんなでボードゲーム会

- 開催日:2022年12月11日
- 場 所:すみれホール4階・シクラメンA
- 主 催:中南和地区くらぶ準備会

デジタル全盛のこの時代に、アナログゲームの魅力を伝えたい、との思いで企画したボードゲーム会。講師に「遊びのタネまき♪プロジェクト」代表でアナログゲームインストラクターの中川理恵子さんをお迎えし、幅広い年代で楽しめるおすすめゲーム約20種類を用意しました。簡単な挨拶の後は、「時間の許す限りめいっばい遊びましょう〜。」と、それぞれ気になるボードゲームを選び、各テーブルに分かれて遊びました。スピードと観察力が試される「おぼけキャッチ」に「ダブル」、スピードパズルゲームの「ナインタイトル」に「ウボンゴ」。みんなでわいわい楽しめる「スティッキー」に「ベルズ」、バランスゲームの「お菓子の魔女」。



ねこに捕まらないようにチーズを集めるすごろくタイプの「ねことねずみの大レース」。不思議な雰囲気イラストカードから想像力を駆使する「ディクシット」などなど、2時間ではとても足りないくらい、大人も子どもも大盛り上がるの楽しい時間を過ごしました。ルールを覚えた子どもが別の子に教えてあげるといように、ゲームを通じたコミュニケーションも生まれ、そこから親しくなれたり、家族や友人との遊びの幅が広がったり、(大人は脳トレにも◎)、たくさんの魅力がボードゲームには詰まっていると感ずます。この時間をきっかけに、「ボードゲームっていいな、もっといろいろ遊んでみたいな」と思う人が増えたらうれしく思います。 【報告者: 西村いずみ】

報告

子供の頃から育ててあげよう～足育～ ①

- 開催日:2022年12月12日
- 場 所:オンライン
- 主 催:天理地区くらぶニコニコくらぶ

『足育』という言葉を知っておられる方はすくないかも知れませんが、足は将来の健康をも左右する体の土台です。しかし足にトラブルを抱えている小学生は90%とも言われます。6才で骨が固まるまでに足のトラブルを防ぎ健康な体を育む為の『足育』について今回講座を日本足育プロジェクト協会副理事もされている西野先生に講師を依頼し12月12日にzoomオンラインにて開催しました。スライドショーにてわかりやすく足の変形や対策についての座学をしてくださいました。

報告

子供の頃から育ててあげよう～足育～ ②

- 開催日:2022年12月18日
- 場 所:miimoホール
- 主 催:天理地区くらぶニコニコくらぶ

12月18日は西野先生にmiimoに来ていただき、お子様一人一人の足の形、つちふまず、長さ等の測定を行っていただきました。それぞれの足にそった日々出来る改善策のアドバイスを丁寧に教えて頂き、子ども達にも指導して下さり今後活かしていきたいです。 【報告者: 澤井博子】

報告

子どもビブリオバトル「あなたの推し本教えてください!」

- 開催日:2023年1月15日
- 場 所:生駒市図書館大会議室
- 主 催:北東和地区くらぶ準備会

「今回はじめてビブリオバトルを知った」「発表というはじめての挑戦します」という声もあり、人前で発表するという、少しハードルの高い取り組みでしたが、中学生が素敵な発表をしてくれました。3分発表して3分質問をやり取りするのですが、その受け答えも吐き返さないといけないので、真剣に考え、自分のことばを紡いでいく子どもたちの姿に、つい感動。「メロンに付いていた手紙」「ハリー・ポッターと賢者の石」「流浪の月」という作品が紹介され、どの話も読んでみたいと思わせる発表で、情景がうかんだり、興味をひいたりする内容でした。



食というテーマにもうまく絡めて発表していて、観覧者として投票するのも選びがたく、みなさん難しかったかと思います。終了後にアフタートークを行い、お互いに感想もシェアでき、本への興味が深まった時間でした。さらに観覧者の小学校低学年の子が、自分もやってみたくなったという感想が出て、生駒図書館でビブリオバトルにエントリーするという出来事も!本への興味が増したり、新しいことでチャレンジしたり、子どもたちの笑顔がたくさん見られました。読書離れしていた私もまた本にふれてみようと思います。 【報告者: 重村とみ】

