

# こ かげ

第19号

平成23年1月18日発行

## ホームルーム・連絡事項

### 配布物

- 1 ・こかげ第19号

### 連絡

- 1 新年の集いは、明後日(1月20日木曜日)です。参加を申し込まれた方は、お忘れなく参加をお願いいたします。

- 2 1月11日火曜日午前10時 公民館講座『フローカーリング大会』  
お手伝いいただき皆さん  
箕浦さん・渡邊新さん・村上さん・三輪さん

- 3 1月18日火曜日(本日) 午後 1組レクレーション  
お手伝いいただき方 渡邊新さん

- 4 1月25日火曜日 午後 2組レクレーション  
お手伝いいただき方 箕浦さん

- 5 2月14日月曜日 午前10時 修了式後の反省懇親会用買い物  
お手伝いいただき皆さん  
委員長・副委員長・会計係

- 6 2月14日月曜日 午後1時半 修了式の会場設営  
お手伝いいただき皆さん  
箕浦さん・濱里さん・三浦さん・木戸さん・田中さん・沼田さん・松井さん  
渡邊さん・木村さん・田上さん・宮川さん・藤田さん・見砂さん・水野さん

*\*みなさん、いつもお手伝いいただき、本当にありがとうございます。*

本日の学習について： ～本日は1組の学習日です。～

午前 健康作り～実技

『からだの動きで表現してみよう』

講師 旭川大学 女子短期大学部 准教授 五十嵐 路子さん

午後 自主企画

『ゲームを楽しもう』～バグゴ・フライングディスクなど

## 【 前回の学習内容 】

『おいしい野菜の選び方と育て方』

講師 アグリガイドネット 野良処てくてく 浅野 晃彦さん  
(旭川市 環境アドバイザー)

\* 私は55歳です。脱サラし、農業に従事して27年目に成りました。



\* 農業には、命を育てると言ううれしさがあります。農家の人は足跡が大切だと思います。足跡にはすべて意味があるからです。踏みつけたところは育つのです。水の関係もあるので、そうなります。

\* 私たちのコンセプト(信念)

農産物の生産だけでなく、人が集い憩える空間と刺激しあう出会いを大切にしたいと思っています。

\* ゆっくりと、確実に歩み、後ろを振り返ったときに、ステキなものが出ていけばいいと考えます。

\* 作っているもの

お米が3ヘクタールです。約1ヘクタールはアイガモ農法をして、無農薬栽培です。アイガモは水田の草を食べます。見方を変えると、草があるからこそアイガモが育つと言えます。田の草取りを人力でやると、本当に大変です。アイガモは1羽およそ500円。100羽飼います。金額は農薬を使用した場合と、そう変わりません。秋には食べます。うまいです。アイガモの油はくどくないのです。



\* お米の品種は『ゆきひかり』や『きらら397』『もち米』などです。『ゆめピリカ』が、最高にうまいかどうかは、個人の好みの問題もあると思っています。モチモチ感が重視されすぎている傾向を、私は感じているからです。モチモチ感がそんなに多くない『ゆきひかり』が、米アレルギーの人に有効と言う研究・実践例もあります。

\* 野菜は50種類ほど作っています。ズッキーニやツルムラサキ(別名ジャワほうれん草)なども、ごく普通に作っています。味にも慣れました。



\* 私が大切にしていること。 仕事への喜び 人間関係  
夫婦と家族の絆。そして バランスを大切にすること。

\* 無農薬栽培でこころがけていること~家庭菜園のヒントにし てください。  
無理な作型(さくがた)をしないように。例えば、植え過ぎについてです。トマトなどは、たたみ1枚に苗4本ぐらいが良いのですが、植えすぎている家庭が多いと思います。また、化成肥料に頼りすぎず、堆肥を入れると良いと思います。水はけ・日当たり・風通しを良くすることなどにも留意してください。

\* 連作障害についてはほとんどの皆さんが知っておられる  
と思います。しかし、ただ、同じものを作らないと  
言うだけではだめなのです。  
例えばナス・トマト・ジャガイモはすべて同じ種(ナス科)  
です。  
ですからその3種を同じ畑で作れば連作障害が発生します。



\* また、農薬についても注意が肝心です。  
例えば、一般家庭では、1000倍に薄めると言う指定のあるものを、濃く作り  
すぎたりすることが良く有ります。1000ccに対して1ccでよいものを、  
『めんどくさいからキャップ1杯入れよう』などとしてしまうことが、よく  
あるのではないのでしょうか。とんでもないことなのです。恐ろしいことです。  
ついでに言わせていただくと、私は普通のホームセンターであたりまえのように  
農薬を販売していることが、信じられません。

\* 最後になりましたが、大豆の働きについてお話しします。大豆はそれ自身が根粒菌を持  
っています。これは人間で言えば腸の繊毛のような役目をします。ミネラルを吸い込  
むのです。大豆を活用してほしいと思います。トマトの苗のそばに大豆を植えつ  
けるのも、有効なのです。

\* みなさんも家庭菜園を頑張ってください。ネズミに食われそうなときは、『ネズミに食  
われる前に自分で食べ』ばいいと思います。楽しくやりましょう。

## 【講座の感想】

- ・畑作りは主人がしていますので、収穫の時だけ協力しているので、参考になることは主人に話しをしたいと思います。ズッキーニの好きな人は若い人、きれいな人は保守的な人だそうです。
- ・大発見がありました。トマトの苗に5cm離して大豆を一ヶ植えるなんて、さすが浅野先生でした。  
自然の中での生活のお話しは勉強になり、美しくさえ思いました。  
脱サラを得ての現在を素晴らしいなあと思いました。
- ・季節の野菜の育て方の大変さが色々とお勉強になりました。無農薬で農薬を使わない方々、土作り大事なことが判り、虫が食べるのも判り、野菜の作り方の無理な事がつくづくと身にしみました。
- ・人間好きに生きられる。生きている。生き続けることはしあわせなこと。とりかこむ条件がそろって、はじめて実現する。でも、根底には本人の努力!! 講師の方が大切にしている4ヶ条がすべてであろうと実感している。  
食文化をうけつぎ、次世代へバトンタッチするには年(とし)をとりすぎたか、とも実感している。小さな家庭菜園でも大切にしながら、物の味、野菜の本当の味を追求したい。そして、人と人とのつながりを大切に生きがいを見つけたいと思いました。ありがとうございました。

## 【午後の講座】

### 『自主企画 1年間の反省』

- ・午後は、1階の講座室で1年間の反省の話し合いを行いました。1組の箕浦委員長さん2組の渡邊委員長さんが議長を務めてくださいました。
- ・皆さんから貴重な意見をいただくことができました。感謝申し上げます。それらの意見を元に、次年度の講座の改善に努めたいと思います。ただ、すべての要望を100パーセント実現することはなかなか困難なことです、その点ご理解をお願いいたします。
- ・以下、反省で話された主な内容を箇条書きにしました。



### 『花のリースづくり』について

- ・少し時間がかかり過ぎたのではないのでしょうか?  
～講師の先生に事前の準備をお願いしましょう～
- ・クラス別に実施したほうが効率的ではないのでしょうか?  
～次年度の検討課題にしましょう～

- ・《自分で作る》という製作方法を強めてほしいように思います。  
～ 全員の作品を一人の先生が仕上げるのは、  
きつすぎるという気がします～
- ・作品自体は、交歓会でもたいへん立派に見えていました。みばえがしました。
- ・さまざまな都合で欠席した方がいますので、セットを差し上げては？  
～ 10セットぐらいもらってありますので、どうぞ～

#### 『交歓会の発表』について

- ・そろいのハッピーを作ったり衣装をそろえるという考え方もありますが？  
～ 末広公民館フェスティバルでの発表のような感じでいいのでは～
- ・演芸発表に向けての練習を増やすと言う考え方もありますが？合宿もあり？  
～ そこまでやらなくても、いいのでは～  
～ 百寿大学の講座で練習した《合唱》を中心に発表すればいいのでは～
- ・末広公民館フェスティバルでの発表はとても良かったです。評判も良かったです。
- ・大いに自信を持ちましょう。

#### 『陶芸』について

- ・焼き上がりの色の指定を、自分なりに希望したいと思いますが？  
～ 講師の先生とも相談してみましよう～
- ・講師の先生がていねいに直してくださるのはありがたいのですが、多少へたくそでも自分でやってみたい気もしますが？  
～ 次年度への課題としましよう～
- ・講師の先生は一生懸命やってくくださるのですが、パターンを変えるためにも、違う方をお願いするわけには行かないものでしょうか？  
～ さまざまな難しさがありますが、考慮してみたいですね～

#### 『自主研修』について

- ・2回とも同じ場所になってしまいましたか？  
～ 持ち込みの料金の関係で、低料金のところを考慮しました～  
～ 移動の時間が余りかからないことも考慮しました～  
～ いろいろな場所に行けるよう、  
更に工夫したいと思います～



#### 『宿泊研修』について

- ・他の百寿では実施しているところもあるようですが？  
～ 実施するとなると、料金・準備・持ち物など、さまざまなことが生じますので、なかなか実現できないでいるのが実態のようで～

『施設見学』について

- ・ 講座として、実施できるのではないのでしょうか？  
～ 次年度への課題として、考慮したいですね～

『交歓会』等の後の反省会の実施はどうか？

- ～ 集まるのがなかなか大変ということもあり～
- ～ 以前実施してみて、集まりが良くはなかった  
ということもあり～



『講座』全般について

- ・ 《音楽と健康》は楽しかったです。
- ・ 学級別にするよりも、合同のほうがいいです。  
～ 保育所交流などは、人数の関係で  
組ごとの活動になりますが～  
～ たくさんの皆さんと交流することが  
《百寿のよさ》でもあり～
- ・ 役員の皆さんにはお世話になりました。  
ありがたいことです。



- \* 当日の反省で出された点は、以上のようなものです。  
改善に向けてみんなで努力しましょう。

#### 【講座の感想】

- ・ フラワーリース作りは時間がかかりすぎだったの反省点があった。  
フェスティバルは楽しかった。  
百寿交歓会は末広は末広のやり方で行きましょうという事に。  
陶芸に関する意見もあった。
- ・ 活発な意見が多数出て、前向きな発言で、いかに百寿が愛されているか思いました。

#### 次回の学習予定

1月25日=この日は2組の受講日です。(1組の皆さんはお休みです。)

午前 健康作り～実技

『からだの動きで表現してみよう』

講師 旭川大学 女子短期大学部 准教授 五十嵐 路子さん

午後 自主企画

『ゲームを楽しもう』～バグゴ・フライングディスクなど

\* 1月20日 自主活動 新年の集い 遊湯びっぴ こちらもお忘れなく！