



柎の木からの手紙

2013年 4月号



3月30日（土曜日）しゃきっとプラザ会議室で
美幌会の総会が行われました。

夜の次に朝が来て
冬が去れば春になる…
「自然が繰り返すリフレイン」
その確かさの中に
限りなく私達を癒してくれる
なにかがあるのです。



（レイチェル・カーソン著 「センス・オブ・ワンダー」より）

4月 卯 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5日：清明

7日：世界保健デー 今年のテーマ“高血圧”

10日：新月（朔） 旧暦 3月 1日

20日：穀雨

22日：世界アースデー 地球環境を考える日

26日：満月（望） 旧暦 3月17日

世界保健機関（WHO）は、世界の健康課題・公衆衛生への関心が、感染症から生活習慣病へ、治療から予防へと大きく変化してきている中で、成人の3人に1人という心臓発作・脳卒中・腎不全などのリスクを高める「高血圧」を今年のテーマとしています。

美幌町では、死亡原因の一位悪性新生物（肺がんが多い）・二位肺炎・三位心疾患で死因の2/3を占めています。この状況を踏まえて町では、これからの五年間で、①食生活・②たばこ・③歯と口腔・④こころの健康の改善に向けて重点的に取り組んでいきます。（民生部健康推進担当）

美幌会では、自然農法を通じて「食育・地産地消」を推進し、誰もが願う「健康と幸せ」を求めていきます。その今年の取り組みの一つは、家庭菜園として大豆を作ることから味噌作り・豆腐作り、調理へ。生産から加工・調理への食育の流れをそれぞれの段階に合った人達を交えて、地域と一体になって進めて行く計画を持っています。

この病める母・地球を真の意味で癒すことができるのは、実は“特別な人”や“有名な人”ではなく、私達ひとりひとりの、ごく普通の日常生活の中でのほんのチョットした

気付きや行動の集積なのです。（佐藤初女「おむすびの祈り」内の地球交響曲 龍村 仁からの手紙より）



命の授業

腰塚 勇人 (こしづか はやと)

1965年、神奈川県生まれ。大学卒業後、中学校の体育教師。

2002年3月1日、スキー事故で首の骨を骨折。奇跡的に命は取り止めたものの、首から下がまったく動かなくなり、医師から「一生、寝たきりか、よくて車イス」の宣告を受けた。

絶望の果てに「自殺」をするが、未遂に終わる。その後、妻、両親、主治医、看護師、生徒たち、職場の同僚などの励ましを受け、「自分の命があらゆるものに助けられ、生かされていること」に気づき、「笑顔」と「感謝」と「周りの人々の幸せを願う」ことにより、奇跡的な回復力を発揮する。そして、「下半身と右半身の麻痺」など、身体に障がいを残しながらも、4ヵ月で現場に復帰し、中学3年生の担任を務める。主治医からは「首の骨を折って、ここまで回復した人は、治療した中では、腰塚さんだけだ」と言われるほどの「奇跡の復活」を遂げた。

2010年3月に、22年間務めた教員を退職し、自分の体験を基にした「命の授業」の活動に専念しています。

五つの約束

- 「手足」は…
人を助けるために使おう…
- 「口」は…
人を励ます言葉や
感謝の言葉を言うために使おう…
- 「目」は…
人のよいところを
見るために使おう…
- 「耳」は…
人の言葉を
最後まで聞いてあげるために使おう…
- 「心」は…
人の痛みが
わかるために使おう…

三つの質問

- ① 今、突然に失って 本当に困るものは…
- ② 本当になくなってしまったら。
どんな感情を抱き
どんな行動をする
- ③ 実際は
それが失われずに 手元にあります。
もう一度見つめると
どんなことを感じる…



Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2013年 4月号

今月のレシピは先月使用した調味料の豆板醤<トウバンジャン>を使った和え物の紹介です！！ピリッと辛い味付けで野菜がたっぷりとれてこれからの季節にぴったりのレシピです！豆板醤も炒め物以外にも和え物やドレッシングなどにも活用できます。もやし、春雨も安価で購入できますのでお財布の中味が淋しくなったころにお役立ちの1品となるでしょう♪

～もやしと春雨のピリ辛和え～



<材 料>

{ もやし・・・200g
 にら・・・50g
 ホワイトミート・・・70g
 (ツナ缶)

a { 豆板醤・・・大さじ1/2
 酢・・・大さじ2
 ミネラルシュガー・・・大さじ2
 瑞雲醤油・・・大さじ1
 海っこ・・・小さじ1/3～1/2
 ごま油・・・大さじ1/2

<作り方>

- ①もやしはひげをとります。にらは5センチの長さに切ります。
- ②鍋にお湯を沸かしてもやしとにらを茹でざるにあけて水気をきります。
- ③野菜が熱いうちに調味料aを合わせておき和えます。
- ④ホワイトミート（ツナ缶）はフォークでほぐし③と一緒に混ぜ合わせます。



オレンジハウス 美幌店



2013年 4月号

美幌町青山南14-8

TEL 73-2678

純はるさめ 100g (¥224円)

鹿児島県産のサツマイモでん粉に、北海道産の秋獲りジャガイモから取り出した馬鈴薯澱粉を熱湯で練り合わせ、糸状にして煮沸したのち水にさらして凍らせ乾燥させた無漂白の春雨です。お吸い物や酢のものサラダや鍋物などに様々な料理に活用できます。

ホワイトミート 185g (¥342円)

太平洋などで獲れたびんながまぐろ（びんちょうまぐろ）のうろこ、骨、皮を手作業で取り除き、マグロの固まりを国内産圧搾綿実サラダオイルにつけたツナ缶です。スパゲティーなどのサラダのトッピング、または炒めものや肉料理などタンパク質の変わりとしても使う用途が幅広いツナ缶です。あっさりとしたオイルなので食べやすいです。まぐろの味わいもあり、食べ応えがあり多く用いられています。