



# 栃の木からの手紙

2013年 9月号



草畑にジャガイモが生育する自然農法畑の片隅に、8月8日、花が咲きました。春先に佐藤寿子さんから頂いた種から育てたクレオーメが3株咲きました。その1週間後には、デルフィニュームの青い花が2株咲きました。

初めての草畑?の光景。早魃のこの夏。それでも雑草は逞しく生育し、農作物にとって好ましい生育条件を整えてくれていたのかもしれませんが。雑草と共生する芋は、そうか病が少ないと聞いています。例年より3週間近くジャガイモが元気な畑の癒しの光景。でも、この雑草…。

9月 長月						
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： 新月（朔）： 旧暦 8月 朔（1）日

7日： 白露

9日： まち育出前講座「No. 65 体力測定会」

スポーツセンター 10時～12時

費用 ￥200円ほど

内容：年齢に合わせた体力測定と

自宅でもできる簡単な運動

19日： 満月（望）： 旧暦 8月15日

23日： 秋分の日



毎月、抹茶を頂く機会があります。8月は、夏休み中の子供たちがお茶の接待をしてくれました。抹茶と子供達の気持ちに心癒されるひと時でした。

7月13日付の美幌新聞に  
緑の苑での美育活動の様子が  
報じられました！！

**緑の苑の入居者が生け花を体験**  
MOA美育クラブ  
華道のMOA山月光輪  
花「美育クラブ」が10  
日、特別養護老人ホーム  
緑の苑を訪問し、お年寄  
りに生け花を指南した。  
お年寄りらは、一輪挿し  
に好きな花を飾り、癒し  
のひとときを過ごした！！  
写真Ⅱ。



同ホームに生け花で慰問は初めて。美育クラブのインストラクター宮田千代子さんと弟子の合わせて4人が訪問した。庭花のユリやリンドウ、キレンセンカ、マーガレットなど数種類を持参、同苑の花器に飾った。  
希望したお年寄り13人が1階のホールに集まった。好きな花を選んで、花瓶に生けた。お年寄りは「初めての経験」と話し、宮田さんは「日常生活に花を取り入れることで癒しになる。楽しく前向きに生活してもらった」と話す。

## 畑さんの “土の日” 便り

2013年 9月号

### ～ 生産技術対策の取り組み ～

本当に今年ほど天候の異常さを感じる年はないと思います。春先の低温、季節外れの降雪、夏場の干ばつ、ここ数日の集中豪雨等、これから大切な秋の採り入れが始まりますが、何とか天候が回復してほしいと念ずるばかりです。



さて現在、北海道におけるMOA自然農法の技術顧問として、北見市出身で元北見農業試験場、北海道中央農試で活躍された成田保三郎農学博士（写真右側）を技術顧問としてお迎えし、名寄農場における試験研究及び生産現場における技術対策についてご意見をいただいております。特に、成田顧問は生産現場における

↑ 成田氏

技術上抱える課題に何とか応えていきたいとの思いを強くされており、そのようななか、今月22日に、オホーツク管内の玉ねぎ生産者を対象に、現地普及員も同行し調査に入られました。これは、玉ねぎの品質及び収量向上を願っての取り組みであり、土壌分析はもちろん、玉ねぎの肥培管理及び玉ねぎの貯蔵性を確認する内容が含まれています。

当日は、生産者ご本人にも立ち会っていただき調査を行いました。調査の一貫として、土壌中の硬度（土の硬さ）を確認する調査を実施したところ、生産者ご本人も新たな発見をされる部分もあり、このような生産現場における調査はとても大切だと実感いたしました。今後はこの調査内容を材料として、生産現場における技術勉強会等も企画したいと考えています。生産者の皆様が抱える技術的課題はさまざまですが、これを契機としてこれからも生産者の皆様が自然農法に取り組んできて良かったと感じてもらえるような取り組みを北海道瑞泉郷が一丸となって取り組ませてもらいたいと考えています。



# Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2013年 9月号

家庭菜園などでたくさん手に入る夏野菜の代表『トマト』、生で食べるだけサラダや付け合わせ程度で終わっている人もいないでしょうか？  
相性の良い『なす』と合わせてさっぱりとした和え物を紹介します(^\_^)

## ～なすとトマトのごま酢和え～



<材 料> 2～3人分

{	トマト・・・・・・・・1個	a {	白すりごま・・・・・・・・大さじ1
	なす・・・・・・・・2～3本		ミネラルシュガー・・大さじ2
	大葉・・・・・・・・適量		純米酢・・・・・・・・大さじ3
	ごま油・・・・・・・・大さじ1		瑞雲醤油・・・・・・・・大さじ2
	料理酒・・・・・・・・大さじ1		

<作り方>

- ① なすは縦に割り斜めに切る。トマトは乱切りにする。大葉は千切りして水にさらす。
- ② aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油をひいてなすを入れ料理酒をふりかけ蒸し焼きにする。
- ④ なすが焼きあがったら②の調味液に漬け込みトマトを入れ冷やす。
- ⑤ 冷えたら最後に大葉をあしらい出来上がり！！



オレンジハウス 美幌店



2013年9月号

美幌町青山南14-8

TEL 73-2678

☀ ミネラルシュガー1kg 468円 ☀

原材料のさとうきびは**貴重な国内産！！**沖縄、鹿児島県産です。  
さとうきびに含まれる『亜鉛』『カリウム』等の微量成分を大切に  
生かして、独特な製法で製造した、しっとりタイプの砂糖です。  
シュガーの色はミネラル分を含んでおり、茶褐色で三温糖とは違い、  
コクの深い甘さが特徴です。

煮込み料理だけではなくすべての料理に使えます。^^



決算セールのお知らせ



**感謝！！ 全品 5% 割引セール**

☆店舗 9月24日（火）25日（水）27日（金）

☆配送日9月26日（木）のお届け分も可能！

（キャンペーン商品等、一部対象外の商品がありますのでご了承ください。）



**ゼリーキャンペーン！！**

☆キャンペーン期間 ⇒ 9月30日（月）まで^^

- ・フルーツゼリーみかん
- ・フルーツゼリーぶどう
- ・フルーツゼリーかぼす
- ・寒天コーヒーゼリー

通常価格 126円 → キャンペーン価格→117円

お彼岸やお土産等に ご利用下さい。

是非この機会に、皆さまお誘いの合わせのうえ、ご来店下さい！  
心よりお待ちしております。^^

## 《特別養護老人ホーム・緑の苑》 美育活動はじまりました！！



緑の苑の1階ホールで『MOA美育クラブ』として宮田インストラクターを中心に光輪花クラブ受講生3名（前原、三木、高橋）で緑の苑利用者を対象に活動を開始しました。

第1回目は7月10日（水）14時から始まり参加者は7名の予定が最後には14名となりました！！

内容は参加者自身で好きな花を選び好きな花卉を選んで花を活けます。

参加者の声として白内障で目が見えづらい方が『花がきれい！きれい！』と話され最後の感想では『**幸せをありがとう**』と握手をされました。

### ＜参加者の作品＞

今回、使用したお花は光輪花クラブ受講生で当日参加ができなかった斎藤さんが全て提供してくださいました(\*^-^\*)

施設長も『参加型のボランティアははじめてで、とても良かった』と感想をいただきました！ボランティア側の私たちもとても楽しく参加者の笑顔や花の作品に感動しました！

第2回目は8月20日（火）14時から参加者は17名となりました。

今回は志向を変えてはじまりました。参加者の方と最初に『結んで開いて』の歌と一緒に歌い手の運動を取り入れ、そのあとにお花を活けました。最後に花を活けて楽しく幸せな気分になったところで『幸せなら手を叩こう！』をみんなで歌って終了です。

今回使用した花は前回同様に斎藤さんと美育活動の話聞いてぜひ使ってほしいと花を提供して下さった高橋のお隣さんの近藤さんです。ボランティアの拡大が許されうれしく思います!(^)!

また、介護課長の大槻さんも『**自分の主張がでますね。美しいものに触れると手も足もでるし口もでてくるんだなあ。普段と違う行動がでてくる。心が違うのかしら、美しいものに触れると違うのかなあ**』と話されていました。



人が喜ぶ姿をみてこんなにも心が満足するのかとボランティア側の私たちも感動！感動！でした。こんな素晴らしいチャンスに巡り合えたこと心から感謝していきたいものです。更なる継続、拡大を願っています♪