

求める会ニューズ No. 981

11月全体会報告

11月18日(水) 10:00~12:30

【検討事項】

1. 会の今後について

- ・市有研との話し合いについて

野菜係の小浦さんより、10月の市有研との話し合いについて報告(詳細は3面参照)。

一色さんは毎週か隔週、個別配送をしたいと考えている。消費者の都合で休みたいなどの希望には充分に対応する。

橋本さんは生産者と消費者の提携を大事にするという考えから、あしの会のトラックに載せたい。野菜が少ないときは周りの若い生産者の野菜を入れたらどうかとも考えていると、二人がそれぞれ希望するやり方の説明があった。求める会が終了しても、引き続き野菜をやめないでほしい、なるべくなら、二人の生産者から均等に野菜を購入できるのが望ましいと小浦さん。

会員からは、「個人になってもあしの会に今まで通りに配送してもらえるのか」

「一色さんと橋本さんに月1回ずつ注文することはできるか」「あしの会の通常のカatalogとは別に橋本さんの野菜を扱う形になるのか」「あしの会の配送費はどうなるのか」「現在は一色さんと橋本さんの野菜が交代で来ているが、どちらか一方の野菜ばかりが来るようになるのには不安がある」「一色さんへの支払い方法は代引きは可能なのか」などの声があった。

- ・あしの会との話し合い

11月24日(火) 15時より、あしの会と話し合いがある。お茶、油、醤油、豚肉、牛乳など、具体的にどういう形で取り扱っ

てもらえるのか、個配の可否について話し合う予定。

2. 「ゆうきすと」の編集について

編集委員は大野(潮見町G) 山下(御影山手G) 木下(広田町G) 庄谷(大久保G) 飛田(鶴甲団地G) の5名です。11月21日(土)に編集委員会を開きます。グループ紹介などの原稿依頼があったときには皆様のご協力をお願いします。

3. 大野さんからの提案について

丹波で「プラスリジョン福井」という会社を立ち上げ、障害者の働く場を広げる活動をしている福井祐実子さんが、摂津本山のシェアキッチン「ヒトトバ岡本」で、有機野菜のマルシェと、主に高齢者を対象にした「シニア食堂」を開きたいとのこと。ついては「シニア食堂」のおぼんざいづくりで、求める会に協力してほしいとの申し出があり、会として協力できるか話し合っしてほしいと、大野さん(潮見町G)から提案があった。

「会としてではなく有志で受けるのはどうか」「コロナが少し収まってからがいいのではないか」「コロナで大変な時期に集まって食事をしようとする提案することの意味は?」「キッチンの使用料などペイできるのか」一などの意見が出た

【報告事項】

◎野菜係 ・これから葉物、大根、人参、里芋、小カブ、レタス、白菜などが出荷されます ・ネギは霜が降りる(と甘くなる)のを待ちたいのですが大きくなってきたので出してもらいます。少し硬いかもかもしれませんがご理解ください ・ショウガは不作で特注はありません。申し訳ないです ・たくあん用の細め大根の注文は年内にメールで通知します ・年末年始の配送

の日程はまだ決まっていません ・市有研との定例会議は、今後は毎月ではなく必要に応じて開くことにします。 ・求める会の味噌作りはあと2回、今年と来年は廻を申し込みます。

◎米……高木さんのお米は不作だそうで

す。

◎会員係 会員数=198名。「おいしいね！」が育てる元気」の味噌づくりは、来年2月16日(火)に実施することに。仕込んだ味噌は持ち帰ってもらう。

◎その他 12月16日(水)全体会

食料環境セミナー報告
「生きる力を育む眠育のススメ」

NPO 法人里豊夢わかさ理事長

前田 勉 さん

2020年10月28日(水)

10:30~12:00

前田さんは学校の教師であったが学校教育の現場では限界を感じることもあり、退職後このNPO法人を立ち上げられた。

子育てで一番の基礎となるのが睡眠だそうだが、今回は、この「眠育」がどれほど大事か、というお話であった。

★睡眠の5分の4は脳のため

<睡眠中の仕事>

①脳を創る(神経回路網が作られる)

「学習」:脳に新しいシナプス(神経回路)が出来る

「発達」:回路が組み合わさり一つのシステムとなりいつでも通用するようになる

②脳を育てる(海馬を大きくし、賢くする)

③脳を守る(メンテナンスし、老廃物を除去して認知症発症を予防)

★三つ子の魂、百まで

3~6歳には学習・記憶に必要なシナプスが増え続ける。自然の恩恵を受けながら、人とのコミュニケーションのある活動や脳に刺激を与える活動など五感を使ってよく遊ぶと、思いやり、優しさ、愛する、大切に思う、相手を信じる、自分を大切にすることが学習され、発達した回路が定着し、生涯に亘る人格が形成され

る。この学習と回路の定着に睡眠が大きく関わっている。この形成が不十分だと、いじめの場面などで、いじめる相手の苦しみ、悲しみなどの感情や表情が読み取れない。胸が痛まない。

★メラトニン(眠りのホルモン)の生成

朝食で摂ったトリプトファン(必須アミノ酸)が太陽の光に当たりセロトニン(幸せホルモン)を分泌させ、セロトニンは日が陰るとメラトニンに変わる。メラトニンがたっぷり分泌されるとぐっすり眠れ、成長ホルモンの分泌も多くなる。朝食をしっかり摂ることは夜の睡眠と成長にまで大きく関わり、とても大事なことである。

★子どもに正しい体内時計を

子どもは3~4歳になると規則正しい睡眠(生体)リズムが完成する。親の大切な仕事の一つは、このリズムを維持し子どもの体の中に「規則正しい体内時計」を作ること。寝る時間は19:00~7:00の間に。夜更かしをすると明るい光を遅くまで目に入れることになり、脳温リズムがずれて自律神経のバランスが崩れ、学習障害や不登校につながる。長じては認知症発生リスクを高める。

(鶴甲団地G 飛田みえ子)

次回食料環境セミナー

11月25日「あなたの知らないゴミの世界」

12月セミナーはお休み

市有研との話し合い報告

2020年10月31日(土)

市有研＝一色さん、橋本慶子さん

求める会＝飛田、岩本、西、児玉、小浦

錦織りなす紅葉の山々を見ながら市島に向かいました。途中昼食のために立ち寄った春日インター近くのおばあちゃんの里は、このコロナ禍にあって大変な賑わいでした。

会議は最初、畑のようすを聞きました。今年は春から夏にかけて雨が多く、日照時間が少なかったため、太陽熱マルチによる土壌消毒が遅れ、その後の農作業も遅れることになりました。また、虫も多く、葉物、ほうれん草まで虫にやられたそうです。生姜が不作で特別注文は出荷できません。

例年通りの猪による獣害に加えて熊も出没するそうです。しかし、ここ数年毎年台風や暴風雨による大きな被害をうけていましたが、今年は免れたようです。この状態が継続してほしいものです。

会議後半は求める会が終了した後の生産者との提携について話し合いました。

お二人は求める会が解散した後は、別々にそれぞれの方法で私たちとの提携関係を持ちたいと希望しておられます。一色さんは大手宅配業者による個配で、毎週の方は8品目、隔週は10品目を配送。これはグループを組んで送ってもらうこともできます。このような個配の取り組みは、一般の方とは以前からやっておられ、個々の人との関わりの中で家族構成も把握されているそうです。

一方、橋本さんは、あしの会のトラックに乗せて、コンテナで野菜と卵を配送したい考えです。コンテナの中身については、高齢化を意識した大きすぎない束を考えたり、変化をつけるため若い生産者にも時折入ってもらうことを考えておられます。今後、あしの会とのつめた話し合いがもたれます。

求める会と共にやってきた生産者にとっては、大きな変化となると思いますが、お二人はそれぞれ工夫して提携関係を持続させようと考えておられます。野菜をとっておられる会員の方も個々でお考えいただきたいと思いますので、後日詳細をお知らせします。

(鶴甲団地G 小浦 節子)



大豆畑トラスの収穫祭に参加して

2020年11月22日(日)

求める会から、飛田、六渡、池田の3人が参加しました。新快速電車の姫路到着が遅れ、階段を駆け上がって乗れた播但線もなぜか遅れまくり、もう半分ぐらい収穫が済んでいるのではと期待？しながら着いた市川町の大豆畑でしたが、大きく育てよと期待しながら豆を植えた場所とは思えない……。大豆VS雑草のバトルは雑草の完全勝利、大豆がどこにあるかわからない。

オープニングでは、「ひょうご大豆畑トラスト運動実行委員会」の山内さんが、さやに入った万願寺、茄子、ゴマ、アズキなどを手にしながら、タネについて説明しました。私達が気づかない間に食べ物が金儲けの手段になっている危機感から、タネについて関心を持ってもらおうとの試みです。

さていよいよ収穫ですが、大豆が雑草に埋もれているので、宝探しです。いつも整った高木さんの畑を見ていたのでピンときませんでした。雑草、水やりなど管理されているから、あの整然とした大豆畑があったのだと改めて実感。でも実際に雑草を抜く作業をしたことがないのでその大変さがわかったとは言えません。農家の人除草剤を使う気持ちもわかるような……。永菅さんがいつも「人出が必要」と言われていたのはこのことかと気づきました。私達も植える時と収穫の時だけではなく、畑を訪れる機会を増やさなくては、と宿題をもらった今年の収穫祭でした。

(松並G 池田 真知子)

12月のカレンダー



12月9日(水) 部会

12月16日(水) 全体会

12月全体会議題

〇会のこれからの進め方について

味噌づくりのお知らせ



神戸学生青年センターが、2021年3月に移転しますので、今回が最後の味噌づくりになります。仕込んだお味噌は持ち帰ってお家で出来上がりを待っていただくことになります。

日時：2021年2月16日(火) 10～13時
(昼食を予定していますが、新型コロナウイルスの状況次第で変更もあります)

場所：神戸学生青年センター 和室A
阪急六甲より徒歩3分

募集人数：6～8人 先着順

参加費：材料費約2500円(お一人様約2kgの仕込み)

持ち物：味噌を仕込む容器(熱湯消毒した甕など)、エプロン、三角巾、マスク着用

締め切り：11月末頃

申し込み 078-822-0810 へ電話(火・金 10時～15時)、FAX または

Email (info.motomerukai@gmail.com)



お願い

小松さんのリンゴを進物用ではなく家族に送られた方は、リンゴを送られた旨を先方にお知らせしておいてください。送り主が小松農園となっていますので、誰から送られたかわからなくて小松さんへ問い合わせが来るそうです。よろしく願いいたします。

年末年始の配送

〇野菜・たまご

年末 12月25日(金)まで

年始 1月5日(火)から

〇牛乳

あしの会は野菜と同じですが、他の配送業者さんはまだ決まっていないそうです

〇豚肉 火曜コース 1月19日

木曜コース 1月7日

金曜コース 1月15日

〇牛肉 火曜コース 1月12日

木曜コース 1月21日

金曜コース 1月8日

「ゆうきすと」発行について

機関誌「ゆうきすと」の最終号を発刊します。編集委員は、大野貞枝さん(潮見G)、山下昌子さん(御影山手G)、木下洋子さん(広田町G)、庄谷恵美子さん(大久保G)、副代表の岩本さん、飛田です。各グループの紹介など詳しいお願いは次号でお知らせします。よろしく願いいたします。(飛田)

訂正

◎ニュース11月号(980号)1面の10月全体会報告【検討事項】1に「2020年3月末で求める会終了」とありますが、2022年3月末の間違いです。

◎同じく980号の3面 食料環境セミナー報告「新型コロナウイルスの影響を正確につかもう！」の講師のお名前が間違っていました。正しくは守田敏也さんです。

お詫びして訂正いたします。