

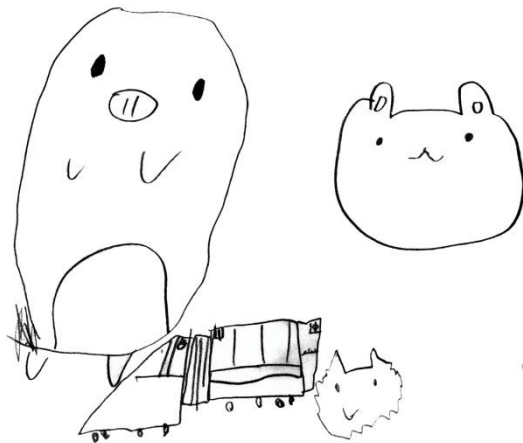
上田地域もの・こと交換制度 蚕都くらぶ



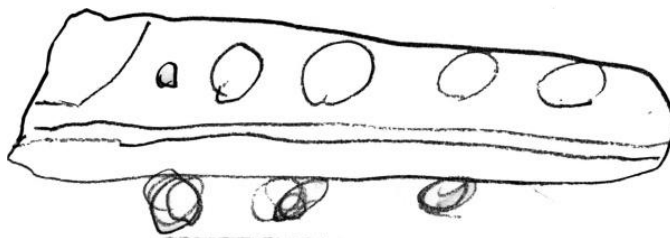
No.148

蚕都くらぶ・ま〜ゆ会報

2024年4月20日発行



啓峰



俊篤

わたしたちの願い

蚕都くらぶ・ま〜ゆは、地域で暮らす人びとがお互いに助け合って楽しく暮らすことを目指しています。

私たちは、この地域の豊かな自然や人びとの知恵・技術・経験・人柄を地域の宝と考えます。

その宝を活用することで、より豊かな地域と温もりのある人間関係を目指し、活動しています。

蚕都くらぶ・ま〜ゆは、地域通貨「ま〜ゆ」を使って人と地域をつないでいます。

- ❖ 人と人との新しい関係が生まれます。
- ❖ 自分の能力を再発見できます。
- ❖ 人が生き生きすることで、地域が元気になります。

蚕都くらぶ・ま～ゆはこんな会です



★ま～ゆの参加入会方法

- * 参加される方は参加申込書に、会費を添えて会事務局に提出してください。
- * 会員になると次のものが渡されて、即ま～ゆ交換が可能になります。
 - ① ま～ゆ通帳
 - ② 会員名簿
 - ③ 会報 (偶数月発行)
- * 入会金1,500円(その年度の会費を含む)
- * 会費(年間1,500円)は毎月10日のま～ゆ市(常会)等の会場使用料・会報作成費用・ま～ゆ通信郵送料等に使われます。
- * 退会は自由ですが会費はお返ししません。また、ま～ゆ通帳を会に返却していただきます。

★ま～ゆ交換の仕方

- ① お助けは 知り合い又は寿限無(27-1230)に相談して その相手を見つけ 直接連絡します。
大勢に呼びかける「ま～ゆメーリングリスト(ML)」は大変有効で即効性があります。
- ② あらかじめ交換条件を話し合ひましょう。1ま～ゆ=1円を目安にお互いの合意で決めてください。
- ③ 交換が成立したら、まず自分のま～ゆ通帳に記入してから相手と通帳を交換して、その通帳の右の欄に署名をします。その後必ず「ありがとう」と言って握手をしましょう。
- ④ 残高のプラスマイナスは気にせず大いに活用しましょう。ま～ゆには富豪もサウ金地獄もありません。
- ⑤ 交換は個人個人の責任で行います。会員ひとり一人がお互いを尊重し信頼関係を大切にすることがま～ゆの原点です。

★交流の場

- * 毎月10日に『常会 **ま～ゆ市**』を開きます。(会場は中央公民館等)
ここでは会の運営・地域通貨の勉強や説明と会員の情報交換・呼びかけが行われ、「モノ」や「お助け」の交換市があります。
- * 毎月最終日曜日に『**ほっこりカフェ**』を開きます。(会場は室賀みんなの家)
一日ゆっくり過ごす場「みんなの家」で癒しの時間を楽しみましょう。運営委員の企画でカルチャースクールも開かれます。
- * そのほかに、餅つき大会・お花見・生ビール大会・ハイキング等(思いつきも含めて)が催されます。大いに交わりましょう。
- * 「この指止まれ」式の**プロジェクト**(みんなの家・味噌作り等)にも参加して新しい発見をしませんか。
- * ま～ゆは人材の宝庫です。豊富な知識と技能を持ち合わせた会員を講師(原則)に、随時**ま～ゆ寺子屋**が開かれます。ま～ゆ市の時にミニ寺子屋が開かれることもあります。
- * 「手を挙げれば誰でも世話人」です。
毎月(不定期)の**世話人会**に気軽に顔を出してみましよう。
会の運営をテーマに、❖常会ま～ゆ市のテーマと進行について ❖イベントの企画と役割分担・進め方について ❖各プロジェクトの運営について ❖地域通貨「ま～ゆ」のより良い運用方法について ❖その他、問題が生じた時点で随時、自由に討議を行い、雑談・放談も入った賑やかな会です。
- * インターネットで最新の情報を
ホームページとメーリングリストで活発な情報交換が行われます。インターネットを活用しましょう。

2月のま～ゆ市

道端に雪が積もったままの2月10日。早春らしい風の冷たい日でしたが、たくさんの参加者で賑わったま～ゆ市、かつとまんの司会でスタートです。

モノ・コト交換

・チョコレート募金をお願いします(ヒデさん)・手作り生醤油(トムさ さん)・さつま芋、手作りベスト(ぶんちゃん)

ハッピーバースデー

2月22日生まれのアンジンさんをお祝い♪「体力がなくなっていると感じるので、春になったら畑仕事をしてまた頑張りたい。」石けんとトムささんの生醤油がプレゼントされました！

初めて参加された方をご紹介します

★清水ひろあきさん

トムささんの紹介。2年前に脱サラして農業をしている2児のパパさん。以前からま～ゆのようなコミュニティを探しており、前日にま～ゆの事を知り、この日入会。今後の活動にも積極的に参加していただけたら嬉しいです。

★宇佐美さん

お楽しみコーナーのばくちゃんのお手伝いできました！というウサミさん。明るく社交的な雰囲気さま～ゆ向きだね！との周りからの声。→(翌月のま～ゆ市で入会されました！)



インフォメーション

- ・かっこうさんの旦那様が今月お亡くなりになりました。ご冥福をお祈りします。(ヒデさん)
- ・レクリエーションチームから、皆さんご参加ください(ミーすけさん) ◇5月 殿戸街道を歩こう ◇7月温泉で語り明かそう(ヴェルデ武石泊り)翌日巢栗溪谷散策 ◇9月平尾富士佐久パラダイス登山 ◇11月3日 旧北國街道まちあるき 牟礼から黒姫
- ・能登半島地震 救援金募金箱を設置しました。皆さんのご協力をお願いします。(都々平さん)
- ・2月4日にま～ゆ寺子屋を兼ねて、ドキュメンタリー映画「サイレント・フォールアウト」の上映会を開催しました。支援金34700円集まりました。ご協力ありがとうございました。(ケセラさん)
- ・コミュニティカフェ『よくだに』のお知らせ(あやちゃん)
- ・カフェまめけん+ チャリティーイベントのお知らせ(あやちゃん)

ばくちゃんのお楽しみコーナー



イントロゲームと曲に合わせてリズム体操をしました！
曲の冒頭部分を分かった人が挙手して答えます。懐かしい曲が次々と流れ、どんどん答えて楽しく進みます。

お次は、ばくちゃんの手の動きに合わせて、みんなも手を動かすリズム体操。普段動かさない腕や肩回りの運動ができて、体がポカポカになりました。

ばくちゃん、楽しい企画をありがとうございました。

グループに分かれておしゃべり

テーマは、①「ま～ゆでやってみたいこと」②「災害に関すること」③「井戸端会議」で、それぞれトークリーダーの元、各テーブルに分かれて自由におしゃべりしました。どのテーブルも大いに盛り上がっていました。最後にみんなで歌いましょう…♪

2月は早春。歌詞の内容がこの時期にピッタリなので「早春賦」を歌いました。

あやちゃん



3月のま～ゆ市

数日前の予報では雪マークでしたが、予報は外れて晴天に。日曜開催のま～ゆ市、たくさんの方が集まりました。司会はミーすけさん

モノ・コト交換

・さつま芋(ミーすけさん)・ポストカード(売上は能登半島地震の義援金にします)(宙蟲さん)・浅田次郎著「流人道中記」(ごんべえさん)※ま～ゆの中で回っている作品。次に誰か読みたい人は?との呼びかけに、今回はかっとまんさんが借りたい!とさっそく手を挙げていました!面白いと好評なので、私も気になってきました。



ハッピーバースデー

3月生まれは、シゲさん(3/13)、ケセラさん(3/8)、ハヤちゃん(3/19)、あやちゃん(3/14)の4名。

一言ずつお誕生日の挨拶を…とマイクを渡され抱負を語ると、「3月生まれは多彩で多弁な人が多いな～」との声が聞こえてきました(笑)

プレゼントに石けんと、ぶんちゃんからお土産のお菓子が渡されました!

入会された方、ご紹介

★宇佐美博子さん、ま～ゆネーム「うさぎさん」

先月のま～ゆ市では、ばくちゃんのお手伝いで参加した明るい笑顔が印象的なうさぎさん。「先日はオレンジカフェで、認知症やボケと老化の違いについてお話してきました。ま～ゆでもそういったお話ができる機会があれば…と思います。」

※ケセラさんがこれを受けて、寺子屋「みんなで考えよう!老化と認知症を理解するために、を企画インフォメーション(4月20日以前は割愛)

◇上田映劇の映画の情報です。・「戦雲(いくさふむ)」4月スタート◇能登半島地震 救援金の報告。全部で2万円余りの募金が集まりました。上田市を通してきちんと寄付しました。(都々平さん)

ま～ゆ交換事例についてトーク

これまでこんな事でま～ゆを使ったよ、というエピソードを語ってもらいました。

皆さん様々な事でま～ゆで助けてもらったり、特技を活かしてお助けしている方がいて驚きました。

※メモを受け取って整理しました。(都々平)



りえチユン:ミーすけさんの梅干し、アンジンさんのつるくびかぼちゃんなどお野菜を頂いてありがとうございます。昨年の塩田レイラインの旅ではガイドしてもらったヒデさんに500ま～ゆお支払いしました。モノだけでないことにも使えるんだなと思い、交換活用の広さを感じました。

けんちゃん:にゃんこ先生からうえのさんが買った“さだまさし全集”のCD(12枚セット)をいただきました。さだまさしの才能に嫉妬していたので、聴いてみると、「さすがさだまさし!」でした。作詞作曲する者として参考にできる部分が多くて助かっています。



都々平:・早乙女さんから靴をいただきました。履き心地よく、サイズがピッタリ10年程愛用。
・魚焼きのグリルが壊れてしまった時、ノセさんに直してもらった。修理に数十万かかると思っていたので大助かりでした。
・トイレの便器を替える時に、Ayaさんの息子さんにやってもらった。

ぶんちゃん:殿下にいつも会報を届けてもらうので200ま～ゆをお支払いしています。会えなかった時は、200通帳につけておきメールしておいて、ま～ゆ市などでまとめて通帳につけたりしています。



宙蟲:忘れられない「ありがとう」です。わが家の洗濯機が壊れてしまった話をけんちゃんとかあやちゃんにしたところ、ごんべえさんに連絡していただき、「家に使っていないのがあるから」と届けて頂き、古い洗濯機を処分していただきました。

アンジン:・提供したもの ツルクビかぼちゃ等の野菜・図書
・頂いたもの タケノコ・黒ニンニク・きのこ等



ハヤチャン:・梅がほしかった時ミーすけさんに頂きまし
ら、たくさん頂きました。

た・農産物をいろんな方か

・塩田めぐりの説明でヒデさんにガイド料をお払いしました。

・どんな特技を持つ人がいるか知らなかったので、太郎山から下山した時に車が動かなくなって困った時、頼る場所がなくて歩いて帰った。お助け情報を流してもらえたらいいな。

・私から提供…ジャム・梅酒・手作りマスクなど



ミーすけ:・ちゃーこさんにパソコンで文化創造祭用の植物の名前リストを作ってもらいまし
た。蓼科山、根子岳、湯の丸山で写真を撮ってくれます。楽しい写真です。

・小梅がたくさん採れたので梅漬けを作り、1日に5.6個食べるという辛口さんに2びん差し上げました。

・じゅんちゃんに登山用の靴を頂きました。ピタツとして軽くなった足で山を歩きたい。

・山へ行く時どんちゃんに車に乗せてもらっています。

シゲさん:サンタクロースの衣装をお借りしてサンタプロジェクトの本のプレゼントに多いに
役立った。



ごんべえ:・困った時の都々さん パソコン、プリンター他。老人会の会報校正もお助けしてもら
っている。

・ダルマ薪ストーブ・煙突の設置はノセサンに・貸家の水回り修理はワビさん junior にお願
いしている

トットチャン:・野菜・本、等ま〜ゆでいただくだけですみません。

・ノセさんに家の周り(壁、樋)すべて修理していただいた。

・秋和菜園で ごんべえさん、アンジンさんにいつもきれいに刈って頂いている。

・都々平さんに家庭教師の様に問題点を聞いたり、文章を直してもらっています。



あやちゃん:じゅんちゃんにもらったパッチワークのかわいいバッグ。細かな手作業の大変なも
のを「500 ま〜ゆ」でいいよっておっしゃって感激した。現金で買おうとしたらすごく高いと思
うのですが…お気持ちがうれしかった。

きよちゃん:・車の事で困った時はまるちゃんにお願いする事にしている。タイヤを側溝に落とし
てしまった時にはすぐに来てもらった。



・年賀状の印刷は都々平さんをお願いしている。ハンバーグを作る時に卵が足りない時、卵を
もらった事もあった。

ケセラ:・ミーすけさんに駅まで送ってもらった。



・ごんべえさんに庭木を切ってもらった。また信用できる建築会社や電器店を紹介してもらった。

・ノセさんにキッチンのドアを直してもらった。困った時に、顔が浮かぶ事が良いコトだなあとつく
づく思った。ほかにも庭の駐車場を広げる時木を切ってもらい、更にその木を持ち帰ってもらい

ありがたかった。

ばく:・本日着用の T シャツはぶんちゃん手作りで 150 ま〜ゆです!

・パソコンで困った!!は寿限無へ!!ありがとう!!

・困るとごんべえさん!! いつもありがとう!



歌のコーナー♪

モアラの楽曲「ギフト」を急遽 披露させていただきました。春の訪れの嬉しさと、
辛いことを乗り越えた人への賛歌をテーマにした楽曲です。

そのあとに、「朧月夜」と「花」をみんなで歌って解散しました。



ま～ゆ会員にききました。

忘れられない コンサート

No.71 トットちゃん

私の高校時代は“高校 3 年生”がヒットして舟木一夫の人气が絶頂でした。詰襟の学生服は清潔感溢れて颯爽とした姿でテレビに現れました。

はにかんで八重歯の笑顔が歌う姿に一目で魅了されました。プロマイドも妹の部屋、トイレまで貼って眺めていました。



学校には私と同じに熱く燃えていた友がいてすぐに親友になり、通学列車は別れるまで話題に尽きない。毎日新しい情報を話してくれ楽しかったです。

その舟木一夫が 長野市民会館へ来ると聞いて早速 二人で早朝から数時間並んで 入場券を手に入れました。

お金はないので花束は買えない せっせと 編んだ レース編みのテーブルクロスをきれいな包装紙に包んでリボンをかけて プレゼントとして用意しました。

その日は学校があったが欠席し、私たちは弾む心を抑えつつ長野市民会館へ向かった。早く到着したので運良く 席は 一番前の中ほどでした。鼻の穴までよく見え 息づかいも感じドキドキしどおしで握手した手は暖かく 野性美の男を感じました。あっという間のコンサートでした。

あれから 20 数年後 再びチャンスがありました私の母も昔から舟木のファンでしたので 東京見物を兼ねて 父も連れてコンサートに出かけました。感動した母はメイドの土産ができた喜んでくれました。

そんな彼も今年は 80 歳になるそうです。今なお現役で歌い続けている姿に感謝です。父母は亡くなったが最後までこの目で見届けたい高校 3 年生であります。

“忘れられない”
“忘れたい” ことを
語ってください

苦い思い出

ミーすけ

トイレを我慢したことありますか。それは全く苦いことです

10 年も前のことになりますが、たまちゃん、きよちゃんと5月の連休に小谷村恒例の「塩の道のイベント」に参加しようと出かけた時のこと。

集合場所の40分前頃の所に来た時、道がものすごく混んできて車は一寸も動きません。トイレに行きたくなりました。でも動きません。そわそわしてどうなっているんだと見渡しても動かない。どうしようと目を凝らすとなんとトイレが目に入りました。これはラッキーと車を飛び出してトイレへ。

用を済ませてあーせいせいしたと車に戻りましたが駐車したところがありません。きよときよちゃんが動かしてくれたのかなと探すと、5メートルほど先に止まっていました。

代わりに車を動かさなければならなかったきよちゃんから「大変だったよ！」と言われました。私は極端に運転席を前に出して運転しています。きよちゃんは(今よりは太っていたので)「運転席に滑り込んで運転しなければならなかったから…」と。

それからは順調に車が動いて、「塩の道歩き」を楽しんできました。

甲田はきもの店

No.39 甲田

- ご利用金額の 10%まで「ま～ゆ」をお使い下さい
- 靴、草履、下駄などの修理は20%まで使えます

上田市中央4-6-24
TEL22-1272

都市・建築工房 No.130ヒデさん(竹内秀夫)

- トラブルの多いリフォームだからこそお任せください
- 家のことなら何でもお気軽にご相談ください
- 消費税分「ま～ゆ」が使えます

上田市御所274
TEL28-7532 fax 28-8190

No.136 にゃんこ先生

忘れたくないこと

とても仲良しだったのに、疎遠になってしまった人が若干名います。理由は色々です。たぶん二度と会うことはないでしょう。でもかつて、楽しい時間と思い出を私にくれたことは忘れずに、感謝とともにずっと覚えておきたいと思えます。

忘れてはいけないこと

15年近く前、居眠り運転をして事故を起こしました。標識にぶつかって停まりました。エアバッグが開いて異様な匂いがしていました。親切な人が窓の外から、「そこに警察がありますよ」と教えてくださったとおり、川西警察署まで徒歩30秒でした。車は廃車になりました。舅が最後に乗っていた車です。舅が守ってくれました。自分が死ぬだけならまだしも、ほかの誰かの命を奪っていたら、あとに残されたヒデさんの人生まで大きく狂わせていたでしょう。今でもたまに夢を見ます。運転しているのに目がどうしても開かないんです。とても怖いです。

“忘れない辛さ”そして

“忘れてはならない感謝” No.50 都々平

小学4年の時に喘息が発症し、欠席日数は極めて多く6年時では75日も家で闘病です。呼吸困難と咳込みで横たわってられず、体を起こしてこたつ等で枕に伏して、親に背中をさすってもらい、自然治癒を待つしかしかなかったのです。根本治療の薬がなく、辛くて暗い記憶は一生拭えません。

そのために中学は1学期だけで休学して1年遅れ、高校も同様に遂に進級をあきらめて今に至っています。

10数年後、喘息はBスポット療法で完治しましたが…まだ続きます。

左目にヘルペスウイルスが入って猛烈な痛みが走り、またまただらだら過ごすしかない状況に陥ります。

お得意さん回りが(私には)困難になり、妻が代わってくれました。その頑張りや周りが「前田商店は奥さんの力で持っている」といっていたとおり。



そのうちに病老の父母の介護がめぐるてきて看取るまで、子育てとの両立は^{かんなん}艱難^{しんく}辛苦そのものでした。それを乗り越えてきた妻には頭が上がりません。

忘れられない事

No. 112 めばえ

忘れられない事はたくさんあります。

- ① 小学校入学前の頃だったと思います。我が家の横を山仕事帰りの女性が2人通りかかりました。口達者で悪ガキだった私と二つ年上の姉はひどい悪態を2人につきました。その夜、板の間に正座させられ父親からすごい勢いで怒られました。怖くてワアワア大声で泣きました。
この事は私の生涯のおもりに。
- ② 今から20年前ほど前のイラク戦争。結局大義に掲げた「大量破壊兵器」は存在しなかったが、日本はアメリカを支持、自衛隊を人道支援として派遣。戦後初めて自衛隊を戦争地へ。このニュースを聞き、日本は今までの平和憲法から戦争への道へ大きく舵を切ってしまったと。そして今、岸田内閣は戦闘機輸出を。ウソでしょう。平和は遠のくばかり。
- ③ 松本の病院に入院していた夫を見舞い三才山トンネルを越え、予約していた歯医者へ。待合室のテレビにこの世のものとは思えぬ光景にびっくり仰天。濁流が車や家を飲み込で…。東日本大震災。
その後の原発の爆発。これまで日本に10を超える恐ろしい原発があることを知らないでいた自分が情け無かった。そしてまた原発再稼動の声。許してはいけない。

忘れないで、繰り返さないで…

No.45 ばくちゃん

映画「サイレント ホールアウト」を見た時に思い出した絵本がある。
「ここが家だ ベン・シャーンの第五福竜丸」2006年発行。
絵ベン・シャーン 構成・文アーサー・ビナード 装丁・デザイン和田 誠
1954年3月1日に、アメリカがマーシャル諸島のビキニ岩礁で水爆事件をした。その時、近くの海で操業していたマグロ漁船「第五福竜丸」の乗組員の被爆の話だ。



この絵本に出会った時は衝撃だった。内容の衝撃は勿論、この絵を描いた人も、文を描いた人も日本人ではない事、絵本が発行された2006年の日本では、この事件が忘れ去られてしまっている事などなど、絵本に出会った当時はチャンスがあれば話題にしていた。

忘れられない絵本だと思っていた。それなのに、映画を見るまで忘れていた私だ！嗚呼！

「赤松は忘れない」という絵本がある。

文 かがいえみこ 絵 堀内 稔

そう！絵はま〜ゆのパレちゃんです。

太平洋戦争末期に飛行機の燃料の為に、松に傷をつけて松脂を採取した話。絵本の最初の舞台は浦里の馬背神社の松。絵本を読んだ後に見に行った。傷は70年以上たった今でもくつきりと残っている。同じように傷の残った松が、塩田の東山のいにしえの丘から数百メートルの所にも残っている。こんな愚かなことが本当にあったと証明するように立っている。でも松の寿命から、実物を見られるのも、あと数年か数十年だろう。松が枯れて朽ちて消える共に、悲惨な戦争の記憶も消えていくのだろうか。私は松を見に行くたびに「忘れないで繰り返さないで」と松が言っているように感じます。

忘りたいけど、忘れてはならない事。

No.441 そだっち

嫌な事は忘りたいのは人間の性ですが、嫌な事でも忘れてはいけない事は、人生ではあると思います。

暗い話になりますが、僕にとっては両親との別れがそうでした。

二人とも旅立っていく直前に病院の先生から『持ってあと2、3日です。』と説明を受け、心停止後の蘇生措置拒否の同意書に家族代表して署名を求められ、すごく悩みました。

本人が意識もうろうで意思表示が出来ないとはいえ、もしかしたら最後の最後まで生きたいと思っているかもしれないのに、自分が親の寿命の期限を決めることに思い悩みました。

終末医療や尊厳死について、いろいろな議論があるけど、いざ自分の家族となるとやはり身に堪えました。

これ以上苦しめたくない妹たちの強い希望で同意書にサインをし、病室に行って手を握ったら、本当に生死の境をさ迷っている人の力なのか？と思うくらい、強く握り返された手の痛みは未だに忘れられません。

育ててもらった親の寿命を自分が決めるような形になったけれど、握り返された手の痛みを忘れず、まだ続いていく自分の人生を生きていく事が両親への罪滅ぼしになのかなと思いますし、自分の責務なのだと思います。

No.76 ふんちゃん

私はここ数年旅行をしています。その中で起こったトラブルがあります。

何年か前ですが、福岡県、大分県、熊本県のツアーのことです。

2泊3日の旅でしたが、松本空港発で、松本空港に集まりました。

12月初旬でしたがその日は、雪がふり飛行機は欠航とのことでした。

急遽バス、新幹線で羽田まで移動して、福岡空港行きの飛行機に乗りました。

その日の午後の日程は全てなくなり、ホテルについたのは午後9時過ぎでした。そこから3日間雪がふり熊本県から峠を越えるときは運転手さんはチェーンをまきました。乗客の方(多分土木関係)数名が手伝い、あっという間に巻き終わりました。さすが長野県の方だなと感心しました。

あと一つ、山陰地方に行った時のことです。ホテルに泊まった翌日バスが動きません。運転手さんからアルコール反応がでたそうです。現地のバスの手配に2時間以上待ち。海の近くのホテルだったので、海風が寒くて風邪をひいてしまいました。その夜は責任者がホテルにきて謝りアルコール飲み放題でした。あとでお詫びのハガキがきましたが。

いろいろ各地旅行をしています。忘れないトラブルでした。



忘れられない、忘れない、



大鈞無私力
萬理自森著
(中略)
老少同一死
賢愚無復數
(中略)
甚念傷吾生
正宜委運去
從浪大化中
不喜亦不懼
應盡便須盡
無復獨多慮

ただ自然の動きのままにまかせてゆくのがよいだろう。

変転きわまりないこの世界の中で、その変化の波にまかせただよい、目前の現象に心をたのしませたり、また逆に恐れのために心をこわばらせたりといったことは、なしにせよ。

この生命がどうしてもつきてしまうものなら、そのままつきさせたらよいではないか。

さあ、もうひとりくよくよ心をわずらわすでないぞ。

(一海氏注)

あれこれと過去を振り返って悩む暇があったらそれよりは今をのんびりと生きましょう。

(参考: 中國詩人選集4『陶淵明』一海知義注、岩波書店)

イイエ、もっと気楽に

No.469 よろずやぶるるじコンシェルジュこと

竹つぎのてーま切りの翁 藤架春蚕

中國の詩人、陶淵明の詩の一つに次の様なものがあります。

万物を生成する巨大なロクロである造物主は、その力を自分の気に入った方向にだけ気ままに使うことはない。

従って万物には、それぞれを支配する原理が、さまざまな形をとって厳然とはっきりあらわれている。

(中略)

老いたるも年わかきものも、結局は同じように死んでゆく。

死の前では、賢とか愚とかの区別もない。

(中略)

あまりに深く思いつめるのは、かえって自分のいのちをそこなうというものだ。

149号のテーマ

“長持ちしているもの、長持ちしたもの、

は何ですか？

「親の代からずーっと使っている〇〇はとても便利」

「〇〇年前発売当初直ぐ飛びついて買った〇〇、でも最近故障して泣く泣く廃棄」

「わが地区の〇〇習慣は明治以来続いている」

「〇〇まつり」は紆余曲折を経てなお継続している。

といったように400字程で書いてください。

趣味は旅行

シリアさんは旅行が趣味です。大学生時代はバイクで国内を回りました。

大学の卒業旅行はカナダヘスキー、大学院の修了旅行はエジプトへピラミッドを見に行きました。エジプトで知り合った旅行者から、シリアは長年の鎖国が解禁され、いいところだと話に聞き、いつかは行きたいと温めていました。

シリアさん

日本から直接シリアへ行く便はないため、シリアの隣国であるトルコへ行きました。機内で知り合った旅行者はトルコ観光が目的でしたが、齊藤さんはシリアに行くと話した事から“シリアさん、”と呼ばれたとのこと。

(私は10時間以上も機内にいる経験がありますが、乗客と打ち解けて親密に話したことはありません。若者の旅は仲間ができ、情報を交換するのだなと思いました。)

シリア

シリアは社会主義の国で、1980年代末まで観光旅行者を鎖国していた国だったそうです。ソ連の援助があるので生活に心配がなく、外国人に会ったことがない人々の国でした。このため、親切な人が多く、道を尋ねるとその場所まで連れて行ってくれたそうです。

それでま〜ゆネームは“シリア”にしました。

長野県に移住

名古屋の出身で、ご両親は健在です。運動は学生時代や会社に入って、テニス・サッカー・野球などたしなみしました(得意ではないそうです)。

東京で仕事をしていたのですが、佐久の会社に転職。住まいをどこにするか検討しました。佐久に住むと会社に近くて通勤は楽ですが、至る所で会社の知人に会うため、落ち着けなさそう。上田は会社から少し離れているが、古い城下町で街が充実し、車のない妻も暮らしやすいことから住むことに決めました。

ま〜ゆに参加

ま〜ゆに入って味噌プロジェクトに参加。平井寺の畑の草取りの時、かっとまんもシリアに行ったことがあることが分かり、話が弾んでま〜ゆの友人ができました。

お味噌は3kgと少しだけ作りました。作った味噌だけではなく、信州のいろいろな味噌も味わえるようにとのこと。

暮れのお餅つきも楽しかったそうです。合いどりをするたまちゃんから杵のおろし方などいろいろ厳しく教わり、緊張したそうです。

秋和菜園

秋和菜園に参加できて喜んでいました。シリアさんは農作業をほとんど知りませんが、野菜の栽培と、採れたての美味しい野菜が楽しめることから。

上田に来て常磐城に畑を借りましたが、土が硬く、水はけも悪かったため、野菜作りで苦労していました。もっといい畑がないだろうかを探していたところ、大豆の種まきの時に会ったごんべえさんから秋和菜園をすすめられ、仲間入り。ここは断然土がよく、「ジャガイモ、サトイモ、パクチィ、ショウガなどを作りたい」と喜んでおられました。



四国お遍路

歩いてお遍路もしていて、現在七十ヶ所の霊場を巡りました。一日に歩く距離は長くて40km、短くて30km。歩くことは好きで、苦労はありません。足に豆ができないように「歩き始める前にテーピングする」と話されました。

山登りも好きで、まずは太郎山から登ってみたいとか。

海外旅行もしたい。ハングル語を学んでいるこしよさんと韓国へ行くことが希望だそうです。

ま〜ゆの行事にも参加して、いろいろ楽しんでくださいね。

ミーすけ記

蕎麦処 いちや No.312 牧野隆彦

- お食事代の5%をま〜ゆでお使いください
 - 環境やお財布にもローインパクトな蕎麦屋を目指しています平日は予約制となっています
- ※前日までにご予約頂いたお客様には一品サービスします
- 上田市住吉1160 TEL25-1841/携帯080-5140-6689

歯ブラシをください No.204 かっこう(古川)

- ホテルや旅館でサービスの歯ブラシ・石鹸・タオルをください
 - 1点につき1ま〜ゆお払います
- 上田市十人 74-17 080-3417-3234
ka3716jp@gmail.com

お薦めの映画 (3) 『モーリタニアン 黒塗りの記録』

No.130 ヒデさん

今年の2月に共同通信で北西アフリカ・モーリタニア出身の作家モハメドゥ・スラヒ氏の入国ビザを日本政府が拒否したというニュースが流れました。3月に日本で講演予定だった同氏に対し日本政府が入国ビザ拒否したのは、2020年に続いて2回目だそうです。

モハメドゥ・スラヒ氏は、キューバのグアンタナモ米海軍基地の収容施設に14年余り「9.11のテロ容疑者」として不当に拘束され、その後、潔白が明らかになり、釈放されました。その獄中記が世界的ベストセラーになり映画化されたのが、今回の2021年のイギリス映画『モーリタニアン 黒塗りの記録』(2時間9分)です。

【あらすじ】

2005年に弁護士のナンシー・ホルンダー(ジョディ・フォスター)と助手のテリー・ダンカン(シャイリーン・ウッドリー)は、モーリタニア出身のモハメドゥ・スラヒ(タハール・ラヒム)の弁護を引き受ける。モハメドゥは、9.11の首謀者の1人として拘束されたが、裁判すら受けられないまま、拷問と虐待が横行するキューバのグアンタナモ米軍基地で地獄の日々を送っていた。ナンシーは「不当な拘禁」だとして米国政府を訴える。同時期に、9.11テロへの「正義の鉄槌」を望む米国政府から米軍に、モハメドゥを死刑判決に処せとの命が下り、スチュアート中佐(ベネディクト・カンバーバッチ)が起訴を担当する。真相を明らかにすべく、両サイドから調査が始まる。モハメドゥから届く手紙による予測不能な展開に引き込まれていくナンシー。ところが、再三の開示請求でようやく米国政府から届いた機密書類には、愕然とする供述が記されていた…

【監督】ケビン・マクドナルド(1967年～)他の作品『ホイットニー オールウェイズ・ラヴ・ユー』『ボブ・マーリー ルーツ・オブ・レジェンド』

ま~ゆ文芸堂

投稿

言葉の力

No.232 民ちゃん こと田玉民子

私は今1つの言葉に救われます。それは「ありがとう」です。

人や動物はもちろん地球上の全てのものに命があると言われます。道端の石ころにも、そして言葉にも。「ありがとう」「ありがとう」を繰り返していると幸せになれると言われます。

言われた人も幸せにできると、そして、このありがとうが3万回に達すると色々の願い事や望みが叶うと言われます。

初めは半信半疑でしたがこの3万回を越した今、不思議な事に色々の願い事が思いのままに叶っています。「老化と共にあれもダメ、これも出来ない」と嘆いていると気持ちが沈んできますが、これができた「ありがとう」をくり返し毎日唱えていましたら年数も経ち3万回を越えていました。

ケガもなく病気もせず皆が元気に過ごせる日々感謝しかありません。そして、ありがとうと思える事が日々起っていて、本当にありがたいです。一日一日この、「ありがとう」の言葉に救われて幸せいっぱいの日々です。



俳句

二月の句
建 国 日 愛 ず ば こ そ 武 器 持 た ず
三 月 の 句
風 の 音 木 々 が 囁 く 春 一 番

No.
130
ヒ
デ
さ
ん

いっちゃんさんの「落語」を本にします

昨年黄泉の国に旅立たれたいっちゃんこと林一六さんは、2015年8月から2023年4月号まで、会報に毎号「落語」を寄稿してくださいました。

多様なテーマを取り上げ、ダジャレを次々に入れて、親しみやすく解説されている49話をまとめて本にすべく昨年より編集を始めました。なかなかはかどりませんが年内中には発刊の予定であります。

その折には多くの方に読んでいただきたくお願い申し上げます。

都々平

B5版 約60ページ 500円



写真はイメージです

今回は、前号の会報No.147の P12 に会員No.469の春蚕さんが書いてくださった「植物だって」にお答えする感じで書いていきたいと思ひます。

まず初めに、春蚕さん、ご意見をありがとうございました。誰からもなんの反応もないと、くさってしまいます。春蚕さんのおかげで、あらためて書くことができます。

肉を食べたい人の口にする2大抗弁

肉を食べていいという免罪符を手に入れるために人々が口にするセリフの最も代表的なものが以下の2つです。

その1 植物だって生きている → 動物だって生きている → だから動物も食べていい

その2 命をいただくことに感謝しながら食べればいい

植物の望みは

植物が花を咲かせ実を結んで種を残す理由は、種の保存と、生息域拡大です。そのためには、動ける生き物(動物)に実を食べてもらって、できれば自分たちの仲間のいない離れた場所で排泄してほしいのです。そこで種が発芽し生育したら生息地が拡大します。動物に食べてもらうことは、植物の願いと言っていいでしょう。

また、植物は、動物とは違って、痛みを感知する感覚器官をもちません。植物と動物との大きな違いは自力で動けるかどうかです。痛い目にあわされたら動物は安全な場所へと移動して身の安全を確保します。しかし動けないのなら、植物は無駄に苦しむだけです。そんな無用な苦しみが与えられているわけがありません。

(植物は痛みを感知しませんが、光や土壌や愛情などには敏感に反応します。実際、植物は謎だらけ。ものすごく高い精神性を有しているのかもしれない。また、植物が枯れることは死とは違うのでは？ 植物には個としての死はないのでは？ 本当に謎だらけです。)

植物は、「それらを食べて命をつなぎなさい」と、動物や人間たちに与えられた恵みであると私は信じています。おかげで動物を殺さないでも生きていけるのです。ですから罪悪感をもつことなしに、植物の恵みを享受します。ただし、驕ってはなりません。植物、太陽、土と水への感謝は大事です。その土地の風土に適合した育てやすい個体を増やすのはいいと思ひますが、遺伝子操作や不自然な品種改変はいけません。

忘れないでください

「植物だって生きている」と言って、植物の命を大

切にして(ふりをして)いるあなたは、植物の命を大事に思うなら尚更、肉食を止めねばなりません。なぜなら、あなたが食べる動物は植物を食べて育てられてきたのです。植物だけを食べて生きるよりも、肉食者のほうが、より大量の植物を消費しています。

感謝すればいいんですか？

あなたは、その肉を食べないと飢え死にしてしまうという状況にいますか？ スーパーにも飲食店にも食べ物があふれているし、数日食べなくても全然平気な脂肪の貯えもある、そんな中で本当に感謝できますか？

仮に心から感謝したとしましょう。立場を変えてみてください。あなたが、またはあなたの愛する人がレイプされたとしましょう。犯人は、「ああ、楽しませてもらった、心から感謝しますよ」と言いました。あなたは、感謝してもらえたんだから、まあ、いいかと思ひますか？ 理不尽に受けた暴力を許せますか？

植物を食べるのと動物を殺して食べるのとでは全く違います。

皆さんだって本当わかっているはずですよ。

お孫さんと芋掘りをして焼きいもを食べることは楽しんで、屠場へ屠畜の見学には行かないのはなぜですか？

皆さんは本当はわかっているはずですよ。肉食に正当な理由がないことを。だから免罪符が欲しいのです



なぜ動物がいるのか

動物と人間とは違う、同じように扱うのは間違いだという人がいるのかもしれない。そうすると今度は差別の問題です。「種による差別 (スピーシーズズム)」については、今日は詳しくはふれませんが、

「創造主は人間が利用するために動物を作られたのだ」と主張する人もいます。私は、動物は人間の友達として、慈悲と寛容を学び、己の靈性を高めるために、つくられたと信じています。

ミーすけさんから、『味噌づくり見学にこられませんか』と、お誘いを戴いた。

3月23日に、秋和の『寿限無』へ出かけました。入口に、『蚕都くらぶ・ま〜ゆ』の表札あり。立派なクラブハウスにびっくり。玄関前の広場では、大釜2基で大豆を煮炊き中。『大豆は薪でじっくり煮るのが秘訣…火力が強くないとね』と、教えて戴きました。『中にどうぞ！』と促され、クラブハウスに入る。味噌仕込みの輪、車座に参加。皆は、柔らかく煮あがった大豆と塩・糨を、根気よく、手首のスナップをきかして徹底的に混ぜ合わせ中。次の作業は、“1kgくらいの味噌玉”を作り、車座の中心に向けて投げる。これは個々人のこね方に差異があるので均一になる効果があるという。この山を崩してまた混ぜる。繰り返すこと3回。



こうして出来上がった味噌玉は、各自が持ち寄った容器に仕込む。空気が入らないようにギュッ、ギュッと詰めてからラップなどで蓋をして、皆様お持ち帰りになりました。本日の仕上がり量は116kg(24日は112kg)と壁に貼り紙あり。



お土産に戴いた味噌玉は、タッパーにギュッと詰め、ミーすけさんが「カビが生えないよう」古い味噌で封をして下さり、冷所で熟成中です。

新参者のうさぎは、『お土産と手作りおやつ付き』のほっこりと感じる半日を過ごしました。ミーすけさん、皆様、どうもありがとうございました。

みんなで考えよう！

～老化と認知症を正しく理解するために～



3月ま〜ゆ市に入会された宇佐美さん(うさぎさん)から自己紹介で、「老化と認知症の違い」についての話があり、ぜひま〜ゆ寺子屋で話してほしいとお願いし、快諾していただきました。たくさんのご参加をお待ちしています。

日時 **5月12日(日) 13:30~15:30**
 会場 **市民プラザ・ゆう 2階 大会議室**
 講師 **宇佐美博子(うさぎ)さん**
 参加費 **500 ま〜ゆ(ま〜ゆ通帳をお持ちください)**

大豆種播き

- * 日時 **6月22日(土)**
9時から お昼頃まで
- * 場所 **秋和の畑 右の地図参照**
- * 持ち物 **軍手、日除け帽子、飲み物、**
※ 雨天のときは変更あり



能登半島地震被災地へ救援金

1月1日の能登半島地震は甚大な災害をもたらしました。2月のま〜ゆ市で救援金募金箱を設置して協力を呼びかけ、その後も寿限無に置いて続けた結果、20,470円が集まりました。上田市を通して日赤に募金をしてきましたことを報告します。都々平



レクリエーションチーム企画

殿戸街道ハイキング



日時 5月28日(火)
 集合 寿限無 9:30(又は)
 青木村道の駅10:00
 持ち物 昼食 飲み物
 行程 道の駅で乗り合わせ→殿戸コミュニティ神社駐車場→殿戸街道(40分ほど緩い登り)→五島慶太の生家→別所街道→東屋(20分程進むと安楽寺の三重塔が見える)→東屋に引き返し
 昼食
 →五島慶太未来創造館見学→くつろぎの湯(入浴)→寿限無 4:00
 持ち物 ・昼食・飲み物・シート・入浴具
 会費 車代・保険代で 500円
 申し込み ☎ 27-1230 📠 090-5820-2565 ミーすけ
 締切 5月15日

秋和 ま～ゆ田んぼの田植祭

今年もにぎやかに田植えをしましょう No.2 ごんべえ
 日時 6月1日(土)午前9時から2時間程
 場所 秋和ま～ゆ田んぼ
 (秋和保育園北側。バイパスに向かって一本目の道沿い)
 配当 1回参加につき、ごんべえ米2kg
 持ち物 長靴、飲み物、田植のできるスタイル
 ※雨天決行です

5月の ま～ゆ市
 10日(金) 夜7時～
 中央公民館

6月の ま～ゆ市
 8日(土) 昼1時30分～
 市民プラザ・ゆう 2階大会議室
 内容:トランジッションタウン小金井のか～まさんが企画した「地域通貨で20年続くコミュニティの秘訣を探ろう!」の参加者10～20名と交流します。
 交流方法は思案中です。

5月の ほっこりカフェ
 19日(日)10:00～
 室賀 みんなの家

6月の ほっこりカフェ
 23日(日)10時～
 室賀 みんなの家

街の気軽なマルチメディアショップ
 (有) 伸和印刷 No.57 中澤

- ご利用金額の10%まで「ま～ゆ」をお使いください
- 今、流行りの自分史を作ってみませんか?
- 会議資料作りに便利な、製本機能付き

高速デジタルコピー機導入しました

上田市国分1-7-12

TEL22-7710 Fax22-7718

会報に携わった人

- ◆ 編集長 前田光俊
- ◆ 記事 小林綾子
- ◆ イラスト 竹内紀子(カット)・
市村俊篤よしとく・市村啓峰たかみね(表紙)
- ◆ 写真 竹内秀夫・前田光俊
- ◆ 校正 竹内紀子・前田美枝子・曾田充・
前田光俊

この見事な桜(ごんじ)ですか?



代表 竹内秀夫

ま～ゆ連絡先 前田光俊

〒386-0041 上田市 秋和 503-6

TEL 0268-27-1230

ホームページ ま～ゆ で検索可(～に注意)
<http://mayu.lolipop.jp/santo/>