キャンプのようす

講座や癒やし体験、参加型のイベントなど盛りだくさんでした。

オオニシ先生のお手当て・料理講座

さといもパスター

流しそうめんとバーベキュー

ホーリーとお散歩

無農薬野菜の朝市

川遊び・釣り

かわいいのが釣れたよ！

いただきます♬

ライアーと笛のコンサート

シュタイナー教育の勉強会
おはし作り、温泉入浴
お別れコンサートも♪

びわ温灸

鍼灸の施術

シンギング･リンの演奏会

リフレクソロジー・歩き方講座

朝のお集まり、ライゲン

3.11 からの思いを語るシェアの時間

お見送り

こどもプログラム

いろいろな自然体験を楽しみました。

スタンプラリー

木のペンダントづくり

万華鏡作り

しんけん！
石窯ピザとパン焼き体験

秘密基地づくり

竹馬づくり

粘土遊び

プール遊び

シャボン玉、紙飛行機遊び、バッチで名札づくり、お絵かき、ヤギの乳しぼり見学もしたよ♬

ニワトリ・ヤギ・子牛に餌やり

花火

ゆらゆら気持ちいい～

野菜の収穫体験

食事について

キャンプ期間中は、毎年、「やまと薬膳」主宰のオオニシ恭子先生に穀物菜食の食事をプロデュースしていただいています。

今年は、キャンプ日程の中でオオニシ先生の３日間集中講座を開催しました。講座では、実際に料理や実習をしながら以下のことを学びました。

●食で体を自衛する方法　●家族を守ることを念頭に、食べるものを選び、さまざまな不調に対処する方法　●台所の野菜や身近な野草を使った自然療法（お手当て法）

調理スタッフの皆さん

食事は主に無農薬、自然栽培の素材を使い、それぞれの体調を考慮します。福島のお母さんがしっかり学んでご自分とご家族を守り、さらにそれが周囲にも広まることを願います。

オオニシ恭子先生（やまと薬膳主宰）

1981年に渡欧し、東洋的食療法を基本とした食養法を研究。個々の生活と体質を見ながら､環境に適応する食事法を指導する。
2013年､東日本大震災を機に奈良に拠点を移し、やまと薬膳の料理教室や食事指導を行う。

シュタイナー教育に学んで

三重県名張市でシュタイナー教育を実践している｢こども園まきば｣の竹中輝代先生に来ていただき、スタッフと参加者で勉強会をしました。これまでキャンプに参加した子どもたちの中で、夜ぐっすり眠れない、落ち着きがないなどの姿が多く見られたこともあり、今年はシュタイナー教育の手法を取り入れることにしました。

シュタイナー教育では、１日の流れの活動における静と動（内遊びと外遊び）のリズムを大切にします。昔話や自然素材のおもちゃ、手遊びなども取り入れた他、毎日同じ時間に輪になり、朝と夜の｢お集まり｣をしました。夜には、電気を消してキャンドルを灯し、手にオイルを塗りこみながらリラックス。お話や手遊びの後、おやすみなさいのあいさつをして眠りにつきます。

今年は、ほとんどの子がぐっすり眠りにつき、穏やかに過ごすことができました。昼間ケンカをしてすねていた子も、夜のお集まりにはすっと輪の中に入って、同じ時間を過ごしました。繰り返しの時間が子どもたちの日々の支えになっているのを実感しました。

参加者の声より

保養キャンプ参加の動機

- 友人の子どもに甲状腺の異常が見つかって危機感を覚えました。安全だと思える食べ物を選んでいても、放射能の被害は目に見えないので不安です。
- 子どもの体に溜まったものを排出させたい、大自然に飛び込んで思い切り遊んでほしい。
- 2年前から保養に出ていますが、子どもたちの血液検査の結果が悪くなっているので不安です。何を食べさせたらいいのか、日々悩んでいるので、キャンプで学びたい。
- 移住するなどの手段を選べない現状で、今自分ができることを考えて。

穀物菜食の食事について

- 思った以上においしく、変化に富んだ楽しい食事でした。
- 体が軽く、動きやすくなりました。
- 体の中から放射能を排出できるように、私も作りたいと思いました。キャンプ中はあまり疲れず、目覚めすっきり、肌の調子もよくなりました。
- 体重が1.5㌔減り、癒やし体験やお手当てのおかげもあってか、鼻づまりと肩・背中のこりがとれました。
- 普段はよく水分をとるのですが、キャンプ中はあまりのどが渇かず、普段の食事がいかに味が濃いかを実感。
- 量や種類、組み合わせなど、すべてが勉強になりました。感謝です。

心に残っていること

- 温かいみんなの思いと優しさ。
- シェアの時間。スタッフさんの気持ちや参加者の3.11からの変化、行動を知れたことがよかった。
- オオニシ先生の講座など、さまざまな学ぶ機会、癒やしの時間をいただき心が解放されました。
- オオニシ先生の調理実習やお手当て。
- 川遊びが楽しかった。
- 関東では収穫体験は心配でできません。ここで自然に触れることができて本当に良かったです。収穫したばかりのトマトやトウモロコシを夢中でほおばる娘たちの姿は、ずっと忘れません。

その他の感想

- 穀物菜食の知識もないまま軽い気持ちで参加しましたが、体調を崩した時もお手当てをしてくださり、本当にありがとうございました。このキャンプでの経験は、今後の自分や家族に影響すると思います。
- いろいろな情報の中で、何を選択するか。自分の軸が、学びとシェアの時間の中でしっかりしていきました。
- 子どもは、体や頭をフル回転。テレビを見ずにいられない毎日がうそのようでした。
- 初めてのキャンプ体験も、温かく迎えてくださったおかげで、すっと入りこめました。初めての集団生活に緊張する娘も、年齢の違う子たちと楽しめました。

※アンケート全文は HP に掲載しています