

## 食事について

キャンプの期間中は、毎年「やまと菜膳」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。

「家族を守ることを念頭に食べるものを選ぶ」という考えのもと、無農薬、無化学肥料の野菜や食材を使い、それぞれの体調に合わせてメニューを組んでいます。調理では、ピザやパンを生地からこねて手作り。豆乳、にがり、塩(ぬちまーす)で豆腐も手作りしました。

「お手当て法」とは、台所にある身近なものを使ったさまざまな不調に対処する方法です。お手当て講座では、実際にしょうが湿布と里芋パスター(里芋の湿布)の方法を学びました。



調理スタッフの皆さん

キャンプ期間中の排毒症状に合わせて、お母さんたちがおしえてもらいながら各自でお手当てもしました(しょうが湿布、里芋パスター、しいたけスープ、キャベツの葉、梅醤番茶、しょうが油、塩番茶、ちょう明茶、豆腐パスターなど)。オオニシ先生による個人相談もありました。体質や体の症状に合わせて、食事や生活スタイルについてご指導いただきました。



お手当て中

### 福島 その後 どうしましょう (オオニシ恭子先生より寄稿)

今年の福島キャンプには難病を抱えた参加者はなく、アトピーのひどい赤ちゃん、便秘がちのお子さん、玄米が苦手なお子さんという程度でしたので、やまと菜膳スタッフのキッチンの運びはスムーズで、食材の無駄もなく無事終わりました。例年参加してくれるベテランと新たに来てくださったスタッフ・ボランティアの方々が「無事終わってよかったわ、お疲れ様」と言い合う会話のあいだからきこえてくる「〇〇ちゃんもお肌きれいになって、みんな良く食べてくれて…お母さん方も熱心に作り方を聞いてこられ…」という声には、みなさんの心からやってよかったという気持ちが伝わってきました。

5年位で帰ってこようとおもって行きました欧州で、食の指導活動していましたが、1986年チェルノブイリ原発勃発、その後次々に起こった食の危機に直面し、体調不良の人々に関わりながら、「何をどのように食べればよ



いのか」という問題に取り掛かって30年あまり経っていました。2011年の福島原発事故は迷うことなく帰国を促しましたが、福島の問題は大きすぎて、今すぐ即決できる具体的な策がないという現状です。個人にできる今後も継続していくべきことは、みなさまが食への認識を持って学び実践をされ、他の方々にも伝え教えていってもらうことです。この和がひろがっていくことが、生きている間に解決できない問題をかかえてしまった私たちの環境下でのせめてもの希望ではないかとおもいます。

#### オオニシ恭子先生 (やまと菜膳主宰)

1981年に渡欧し、東洋的食療法を基本とした食養生を研究。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、やまと菜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

初年度に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、毎年シュタイナー教育の手法を取り入れて日々を過ごしています。



### ◆大きな家族、きょうだいのように過ごす

食べること、遊ぶこと、眠ること。大きな家族だからこそのいろいろな子どもの関係性が生まれてくる。くらしの中で上の子は下の子を助け、ともに学び、育っていきます。

### ◆子どもはくり返しが好き

同じ時間のくり返しの中で、毎日が流れていきます。朝と夜のお集まりでは、歌や手遊び、リズム遊び、お話を楽しめます。くり返しの中で、自然と育まれる安心感、深い心地よさ。子どもの内側にある呼吸のようなリズムを大切にしています。

### ◆大自然の中で遊ぶ

木登り、かけっこ、水遊び、土遊び、自然の中で全身の感覚と想像力を使って遊びます。室内では木のおもちゃで遊んだり、自分たちで遊びを考えて楽しめます。シュタイナー教育では子どもを見守り、待つことを大切にしています。



## シェアタイムで分かち合って

3.11 から今までの思いをシェアする大切な時間。つらかったこと、今も不安に思っていること、これからのための思いなど、たくさん語りあいました。

- ・福島では、今も何事もなかったかのように気にせず、生活されている方が多いのが現状です。
- ・保養に参加することで、気持ちや情報を共有できることは心強いです。
- ・福島の人を忘れず、支援していただける場を提供し、いろいろな事をしてくださる保養団体の方に感謝がありません。

- ・今回「思いをシェアしよう」の時間で他のママさんの話を聞いてとても励まされました。
- ・避難する勇気がなく、福島では疑心暗鬼の日々です。
- ・情報の何が正しいのか、正義はどこにあるのか。子育てにも悩み、毎日の食生活、行動すべてに「？」からはじまる毎日が、震災後8年経った今も続いています。



## 愛農高校・愛農会の皆さま、ありがとうございました



いのちを育み、いのちを繋ぐ、日本で一番小さな農業高校。土づくりを大切にされた有機農業教育を実践しています。広大な森に囲まれた、自然豊かな環境が特徴です。

今回の保養キャンプでは、同窓会館をはじめ、石釜、ログハウス、家庭科室、図書館、教室など、たくさんの素敵な施設をお借りしました。

また、校長先生のお話、愛農生によるキャンパス案内、野菜の収穫体験、牛の乳しぼり

見学、ヤギ・ニワトリのエサやり、朝市など、多大なご協力をいただきました。

貴重な無農薬のお米、大豆、梅干し、味噌、お茶、果物、野菜のご寄付や心温まるお手紙もいただき、本当にありがとうございました。



### 保養キャンプって?

東京電力福島第一原子力発電所の事故によって、高濃度の放射能に汚染されてしまった地域に暮らしている子どもとその保護者の保養を目的として実施されるのが「保養キャンプ」です。ここでいう「保養」とは、少しの間でも放射能の不安が少ない生活を送ることで、心身のリフレッシュ・健康回復につなげることを言います。放射能は、生物の細胞を壊す働きを持っています。低線量でも日常的に放射能に晒され続けると、将来、健康被害が出る可能性もあります。ある一定期間(できれば1カ月以上と言われています)を放射線量の低い土地で過ごし、汚染されていない食べ物を食べることで、体内に蓄積した放射性物質を減らすことができ、免疫力回復につながるといわれています。