

寒中お見舞い申し上げます 本年もどうぞ宜しくお願いします

(やえはた自然通信 VOL27) 11.01.24

やりたい事をやろうと臨んだ
2010年。お陰さまで山小屋
プロジェクトをはじめ色々な事が
出来ました。

とっても楽しかったです。み
なさんありがとう

でも、どこかにすっきりしな
い気持ちもありました。それがあ
る日、心を見つめる機会があり
ハッと気づきました。

「もっと上手く、もっと早く・認められたい・」そん
な思いは心を窮屈にするよねと、仲間と話してしま
したが、それがそのまま自分の中にもありました。

そこで今年の一年の計、ベースは… すな お

心に浮かんだ事、やってみたい事、ワクワクする事
を基本で行こうと思います。それって何かなーって思
った時、浮かんだ言葉は、 野良仕事 山小屋
お料理 です。

山小屋プロジェクト、今年は小屋を作り上げたいな
ー、トイレも作り上げたいなー。自然農や自然栽培の田畑
も作業方法や作付を色々試してみるぞ。お料理もい
ろいろ作ってみようかな

只今お家の改装中です。おかげさまで台所が新し
くなりとても便利になりました。でもその便利が、同時
に不便なのです。例えばガスレンジは、弱火にした
時にうっかり火が消えないけれど超弱火に出来ませ
ん。空炊き防止があるけれど、時に勝手に火を止め
ちゃいます。でもって電池が無いと火がつかせ
ません(電気じゃなくて火を使いたいのに…)。

便利快適が、なるべく電気を使わないシンプルな
暮らしという部分では不便です。基準が違くと便利が
不便に、不便が素敵にもなります。良いも悪いも、好
きも嫌いも基準の違い。外に基準を求めると立場や
その場に左右され、心が揺れて右往左往します。

そんな時にこそ、比較や評価ではなく、自然の声
や心の声を聴いていけば、穏やかにお互いが笑顔
でつながって行ける気がします。

心に聴いて笑顔で動く時、その笑顔はつながり広
がり、お互いの元へも帰ってきます。

こころの わ がつながるお付き合いを本年もどうぞ
よろしく申し上げます (正悦)



楽しいことがたくさんあった
2010年。春から秋にかけて、
いろんな方々が自然農体験
や「みんなの森」プロジェクト
や「風人の祭」に参加してくだ
さって、とっても賑やかでバタ
バタな日々でした。

地元常連メンバーのりかさ
ん、こうどうさん、なかちゃん、

やよいさん一家。 何度も“里帰り”してくれた、れい
ちゃん、ふゆちゃん、めぐちゃん、わっこ。

長期・短期で滞在してお手伝いしてくれた真子
ちゃん、かなちゃん、あいちゃん、モエモエちゃん、マ
オくん、りえさん、命の行進のほっしゅんとショーン、
美味しい料理を作ってくれたシェフたかおさん、バイク
で颯爽と現れたやっちゃん。

「風人の祭」の素敵なチラシを描いてくれたさき
ちゃんとりんご。たくさん配ってくれた平野夫妻。出演者
の南ぬ風人まーちゃんバンド、たけちゃん、みちのく
祭り太鼓のみなさん。

「みんなの森」でお世話になった大西さん、米勝
さん、かめさん、ゆうくん、てつおさん、りょうさん。

素敵な方々との出会いの場をコーディネートして
くれたゆみさん、惣さん。

そして イベントに参加したり、農園に遊びに来て
くださった、たくさんのおみなさま… う～ん、書ききれ
ません… ほんとうに

ありがとうございました

暑い夏には悲しい別れがあり、大好きな自然農の
田畑にも足が向かなくなって家でゴロゴロしていた時
期もありましたが、訪れてくれたみなさまから元気を
いただいて、また気力が湧いてきました。

秋には「和みのヨーガ」のインストラクター養成合宿
に参加して、優しい先輩方のおかげで晴れてインスト
ラクターの仲間入りを果たしました。がんばらなくて
いい、力も使わない、日本人の体型に合った「和みの
ヨーガ」は、ストレスで固くこわばってしまった身体や心
をゆるゆるとゆるめてくれます。

今年は和みのヨーガ体験会を開いて、みなさまに
もゆるゆる体験していただく予定です。山小屋が完
成したら山でもやりますので、お楽しみに (香里)

田んぼのお米さん



今年はやるぞーと意気込んで除草機をかけ、こりゃぁ今年はいいい感じじゃないかいと思った田んぼさん。やがて夏になってもなんだか稲は小さいまま。

秋が来ても稲は小さいままで、コンバインでは刈れなくて9反を手刈りすることに。どうしよう？と思いましたが、みんなに応援してもらい無事に刈り終えることができました。

ほっとしたのもつかの間、脱穀を試みたら収量が思ったよりもかなり少く、自分ちで食べる分と予約分で丁度ぎりぎりでした。

こりゃいかん、とにかく今のままで来年は厳しい。そんな時に自然栽培の講習会に誘われ、無肥料自然栽培をしている先輩方に色々教わる事が出来ました。まずはなんといっても微生物が住みやすい土づくり。そして、田んぼをしっかりと乾かす事。

無肥料でお米を作りたい、農を始めた10年前からそう思い、無肥料栽培の本を読み、こうすればいいのかと形をまね、有機栽培の本に堆肥が大事と書いてあっても、それじゃないんだおれのやりたい事は勝手に決めつけていました。

そうか、やっぱ急がば回れ、何事も基本があつてこそだ。分からんちんのオラに、自然がこれでもかと教えてくれたようです。プラソイラーをかけて、田んぼの乾かし方を工夫したり、麦を蒔いてみたり、出来る事からいろいろ工夫してみようと思います。

一方の自然農の田んぼでは、今年も稲さんがすくすくと育ってくれました。命が巡る自然な田んぼ、みんなの田んぼ。今年も田植や稲刈りパーティーを予定しています。どなたでもいつでも参加歓迎～。どうぞお楽しみに！



畑のお野菜さん



昨年は秋野菜の種まきを十分出来ず、早々にお野菜のお届けシーズンを終了し、皆様にご迷惑をおかけしました。

結果として、里芋など一部のお野菜は在庫で残り、冬の食卓を支えてくれています。例えば、里芋の煮っ転がし・芋の子汁、里芋のハンバーグ・里芋のコロッケ・里芋のから揚げと、「ばっか料理」を楽しむ毎日です。

自然農をはじめて十年、お陰さまで元気に育ってくれるお野菜さんが増えてきました。何にも肥料をやってないのに元気に育つ人参さんなんて、超可愛い～、そしてめっちゃ甘っ。

だけど、思うように手をかけきれずに草に埋もれたり、小さいままのお野菜さんもあります。毎年「今年こそは」と同じことを言うのはそろそろ卒業にしたいです。それにはどうするか？ 答えは単純だよねと頭の中で声がします。 作付面積を減らすか、作業メンバーを増やすか、作り方を工夫するかですよね。

畑にお休みエリアを設けるか？ 機械で耕す自然栽培のエリアを作ってみるか？ などと思案中。 今年の畑はどんな形になるのでしょうか。 どんな展開になっても、きっと楽しみが増える気がします。

目指せ、ほっとして元気になる美味しい畑！ 自然農体験・野良仕事応援は今年も随時受付です

昨年 そして 今年

・ 光へ



大事な家族だった猫のロックが旅立ちました。そして交通事故で寝たきりだった母が夏の暑い日に天へ還りました。夏が過ぎ、季節は冬になり、仏壇に線香をあげ手を合わせて毎日を始めるようになりました。母が居たから、ご先祖様が居たから、そしてこの星があったから、今がある。今日も宜しく願いますと、自然に両の手が合わされます。

毎朝目が覚めて、耳が聞こえ、声が出て、手足も動く。みんなと出会い、こうして同じ空の下にいる。嬉しい事なんだな、有り難い事なんだなと思います。背を伸ばし、前を向き、微笑んで行こうじゃないか。そんな気持ちが湧きあがってきました。

・ 冷蔵庫 されど 冷蔵庫

昨年1月に冷蔵庫の電源を切ってみました。春先までは冷蔵庫が無くても順調～！ が、暖かくなるにつれ、総菜が痛んだり、カビが生えたり。何とか痛まないようにと工夫しているうちに、おかずは食べきる量を作る(ちょっとだけ残った時は食べちゃう)、お肉や魚は直ぐに加熱料理する、などなど、子供のころに体験した懐かしい暮らしが蘇って来ました。

ところが電気代、確かに下がったものの、思ったほどに下がりません。電気ポット、炊飯保温は前からやめてるし、なんだろうと調べて見たら、自家水道(井戸水)のポンプと水道の凍結防止ヒーターでした。早速ヒーターをコンセントから外し、水の使用に注意したら電気代が下がりました。6月はついに2,942円、「やった！3,000円を切った」とひとりニコニコしちゃいました。

夏の暑い日、母の葬儀に親戚のおばちゃんたちが台所応援に駆け付けてくれて、半年ぶりに冷蔵庫の電源を入れました。すごいです！食べ物痛まない、氷ができる、飲み物が冷える。冷蔵庫の威力に感動しました。夏だけ小さい電気冷蔵庫があったら便利ということで、台所改装を機会に古い大きな冷蔵庫を処分してちっちゃな冷蔵庫を購入しました(今は冬なので電源抜いてます)。あとは非電化冷蔵庫があればばっちりです。材料を集めてあるので、春までには非電化冷蔵庫を作るつもりです。電気を使わずに冷えたらすごいよねー、ビールも冷えるかなー？とワクワク・ウズウズしています。

・ 山へ～



2010年、ついに山小屋プロジェクトが始動しました。まずは、森の体験会の開催です。山に植えたままで混んでいる木は間伐して、光と風が入るようにしてあげたいのですが、プロにお願いすると費用がかかり、素人がやるにはちょっと大変な仕事です。

そこでNPO「森の蘇り」の代表大西さんを講師に、女性や子供にも作業ができる「きらめ樹(皮むき間伐)」の体験会をしました。みんなの笑い声がこだまし、森が一気に明るくなったようでした。きらきら輝く木肌はとても美しく、このままじゃ申し訳ない、この樹はぜひ活かさなければと思いました。2年後には乾燥したきらめ樹の間伐体験会もしたいな一と思います。

きらめ樹の後は、間伐体験会を開きました。その道の大先輩の米勝師匠に来て頂いて、チェーンソーでの安全な木の倒し方や手鋸を使った木の倒し方を教わりました。今年は少しずつ自分達で木を切って行こうと思います。





そして2010年締めくくりは、森林インストラクターのカメさんを講師に「森を楽しむ会」です。作りたいなーと話していたツリーハウスにトライ！ ちゃんとしたお家までは行かないけれど、デッキやブランコ、椅子を作ってわいわいきゃあきゃあ。童心に帰っておおはしゃぎました。

さて、今年は山小屋プロジェクト展開の年です。どんな場所にしようかな？まずは小さくても屋根の付いた小屋を、トイレも欲しいよな、と「これあったらいいな」は盛り沢山です。

気になる、見てみたい、やってみたいなーと思った時は、いつでも大歓迎です。どうぞ、まずは、お出かけください

・ 風人の祭り

風人の祭り2010花巻を、宮澤賢治童話村の野外広場で行いました。青空の下、風の紙芝居師たけちゃんの巨大紙芝居「空色のカマキリ」でオープン。たけちゃん、さきちゃん、れいちゃん、めぐちゃん、なかちゃん、ありさちゃん、心に響く紙芝居ありがとう。

続いて、奥州市のエイサーグループ「みちのく祭り太鼓」のみなさんが沖縄の太鼓と踊りを披露してくれました。 かつこいいー 盛り上がったところで、南ぬ風人まーちゃんバンドが登場 風人ブドウり太鼓のあおいちゃんとゆーすけさんの息の合った太鼓

野外ステージを気に入ってくれたまーちゃん、ライブの最後には「来年は目指せ3万人！」って！ みんなが唄って踊ってつながった最高の時間でした。

「風人(かじびと) = 自然と共に生きる人 = 思いやりを持って生きる人」の「わ」がどんどん繋がっていきます。今年はどうな風人の祭りになるか、今から楽しみです。



・ 命の行進



平和と命の大切さを訴え、東京から青森まで行進中の「命の行進」御一行様が農園に一泊してくれました。

主催者の日本山妙法寺の矢向さんとお仲間、一般参加で歩いておられる方、途中だけ参加の方と色んな方がおられました。一般家庭や教会やお寺さんに泊めて頂きながら歩いているそうです。

色々な方たちが宗教(宗派)や主義主張に拘らずに、命を大切に思う心で一つに行動されるというのは、すごい事だと思いました。

初めて来日したという米国の若者ショーンからは大きな希望を教わりました。思いがあれば、きっと世界を平和で幸せに出来るという彼の話はとってもインパクトがありました。「命の行進」のブログを久しぶりに見たら、「行進の中が平和であってこそ、人々に伝わるんだ」と書いてありました。まずは自分の心から、そして身の回りから平和を実践して行くことがとても大切なんですね。日々の暮らし、心のありようのお手本を見せてもらった気がします。

・ そらさん

皆が幸せになるようにとの思いで「そらの会」を開きながら全国を歩いているヒーラーのそらさんが農園を訪ねてくれました。ミクシつながりで嫁さんの日記やブログ等を見つけたというだけで、連絡をくれたのです。

ヒーラーとかスピリチュアル系って普段は縁が無いのですが、出会いはきっと大切な縁なんだろうと思って会ってみる事にしました。初めてお会いするそらさんは、とっても暖かそうなごくごく普通の方でし



た。そして、特別にスピリチュアルなお話とかではなく、だれにでも通じる心の持ちよう、心ひとつで笑顔が増えることを分かりやすく語ってくれました。

例えば、全ては自分の心が決めている。「やりたい」でも「…だからやれない」と宙ぶらりん状態にするから悩む。認められたい、怖い、期待する、コントロールする、ジャッジする、の5つに注意すればいい。無理して手放そうとしたり、後悔する必要はなく、今そうなんだと認識するだけで自然と開放されていく。等々…。

なんだか心がすっきりしていない時だったので、そらさんに出逢って自分の心を見つめるいい機会を頂きました。そらさんと話して心がずっとゆるみました。今年も全国を巡る予定ということなので、「その会」を農園で開けたらなーって思っています。

・ 改装

ここ数年、毎年羽アリが出たりして何とかしなければと思っていたお家の改装に着手しました。部分的ですが床や壁は無垢の板材にし、薪ボイラーや土管を使った排水を採用しました。風呂桶は、知人宅でお風呂を頂いて以来すっかりファンになった、タイマグラの南部桶正さんに依頼しました。

年末ぎりぎりに水回り部分が出来上がり、早速に仮設の台所と風呂から引越しました。寒くなって来たのに使えなかった薪ストーブも復活です。思わずうふふととても快適です。特にお風呂は最高 木の香りが何ともいえず、いるだけで和みます。気がついたら家族全員が長風呂になっていました。南部桶正さん、心のこもった手作りの風呂桶をどうもありがとう！！

脱衣場も無くてウーファーやお泊りの皆さんに不便をかけていたけれど、



今度は着替えのスペースありますよ。トイレは鍵が掛りますよ(ははは)。ダイニングホールも少しだけ広くしたので、みんなでワイワイと食事出来ます。みんなお風呂を楽しみに泊りに来てくらはいね(*^_^*)。

そうそう、前はゲストルームが一室しかなくて、男女相部屋か？と困る時がありましたが、物置き状態になっていたお座敷を片付けました。今年は男女チーム一緒でも安心してお泊り出来ます。座敷を通して使えば、ちょっとしたワークショップにも使えます。

・ 仲間たち

2010年、たくさんの仲間が農園に来てくれました。困ったなーという時には、不思議と誰かが現れてくれました。一緒に野良仕事をし、語りあい、笑い、時には涙をし、励まし合ったどれも全部、大切な宝物です(みんなの笑顔が浮かぶよ~)。

これからの農園をどんな風にしていけばいいのかな？と思う事も

あるけれど、どうするもこうするも、集う仲間皆の命の巡りの中で自然に出来ていくように思います。自然農のように、自然の理にそって応じて行くところに命が自ら輝いていくのでしょう。



ふと笑う時のみんなの笑顔が最高です。笑顔って感染しちゃいますよね。感染したい人、感染してしまった人、もしか感染？と思う人は、いつでも迷わずに農園へどうぞ！ お待ちしていま～す。

・ 物や形ではなくて

素直に心に浮かぶ事、興味を持てる事、楽しめる事と思った時に、何故かふっとレイキという言葉が浮かんできました。そこで思い切ってレイキを習ってみる事にしました。レイキの本を読んだら、決して怪しげな話では無く、自然とつながる心のありよう、生き方の事なんだと思いました。自然農の世界と同じ事なんだと感じています。

山小屋や道具作りはもちろん面白いけれど、農園の明日へ向けて形や物でない所を充実出来たらと思います。レイキがどうなるかまだ分からないのですが、和みのヨーガやレイキが形以外のメニューの一つになったらなと思います。

「自然農の黒米の販売予定」



早々に無くなってしまった2010年産米ですが、とっておきの「黒米」がありました！

自然農の田んぼで育ち、手で刈ってハセがけし、足踏み脱穀したお米です。古代米とも言われ、ビタミン、ミネラル、アントシアニンやらポリフェノールが豊富ということで静かなるブームの黒米。

白米を炊くときにスプーンでほんの数杯入れると綺麗な色と香りがつきます。自然農の黒米なんてめったに手に入らない、ていうか無いんじゃないかなー。

農園でも普段は販売していませんが、小袋にパックして販売してみてもどうかと思いつきました。まだアイデア段階だけど、準備が出来たらご案内しますのでお楽しみにどうぞ～。

とってもヘルシーで美味しい自然農の古代米、お友達にプレゼントしたらびっくりされちゃうかも！

宜しくお願いします

色々盛りだくさんのお便りになりました。 2011年 本年もどうぞ宜しくお願いします。

やえはた自然農園 藤根 正悦・香里
〒028-3142 岩手県花巻市石鳥谷町八重畑 9-20-5
Tel&Fax : 0198-46-9606
e-mail : info@yaehata.com HP: <http://yaehata.com/>