

大道理かわら版 むくろじ

ハーブを通して交流と元気を！

NPO法人パンハーブソサエティ認定 山口ハーブスクール代表
有吉 俊さん

夢求の里交流館で、昨夏、「ハーブ&アロマ体験講座」、今年八月に開催した「ハーブ×自然薯料理講座」で講師を務めて下さった有吉俊（たかし）先生。「ハーブと出会って一生の生き方を見つけた」とおっしゃり、現在は、ジャパンハーブソサエティ認定上級ハーブインストラクターとして、生活の中様々な場面で、ハーブを取り入れるための提案をされています。



▲「ハーブ×自然薯料理講座」での講義風景です

ハーブとの出会い



▲ハマナスの花

有吉先生「それがハーブである」と気付かないまま、初めてハーブに心打たれたのは、二十歳の夏、憧れていた北海道へ一人旅に行った時でした。当時、国鉄の二十一日間北海道一周遊券というものがあり、二十日間かけて北海道を旅しました。植物が好きで、農学部の子生だった私は、北海道内の様々な場所で、植物採集をしてまわりました。卯原内（うばらない）という駅で降り、近くの能取湖の岸辺に咲いていたハマナスの花を初めて見た時、その美しさと、思わず顔をうずめたくなるような、素敵な香りに心奪われました。卯原内の後、網走にある原生花園でもハマナスの花を見ました。その時からずっと、ハーブの中ではラベンダーと同じくらいハマナスが好きです。とても良い香り、ジャムやローズヒップティーとして、楽しむことが出来ます。北海道からは、ハマナスの種を持ち帰り、鉢で育てて、実家に植えました。その時の樹が、現在も我が家にあります。

発行元 大道理夢求の里交流館

運営協議会

TEL: 0834-88-1830

平成29年

9月15日号

(No.23)



大道理地区の世帯数と人口	
世帯数	190世帯
人口	381人
男性	173人
女性	208人
高齢化率	54.9%
(平成29年8月31日現在)	

大学卒業後、広島、北海道、青森、鹿児島および山口の各道県で、家畜の改良増殖や、農業改良普及事業関連の仕事をしてきました。香り、味など、ハーブの持つ効能に本格的に魅了されたのは、昭和六十三年、鹿児島県に赴任していた時です。



▲ハーブティー

知り合いになったご夫婦のご自宅で、ハーブティーとハーブのピクルスを頂き、香りの良さや美味しさに驚きました。その日の帰り、レモングラス、レモンバーム、ペパーミントの株を分けて頂き、以来、ハーブの魅力の虜になりました。

当時はまだ、日本にハーブが浸透しておらず、園芸店などに行くと、少しづつハーブの種を購入し、試行錯誤しながら独学で栽培しました。山口に帰り、福岡県の小倉南区に当時あった、ハーブレ스토랑で、衛藤友吏子さんというハーブの先生と出会い、先生のご自宅に通いながらハーブについて学びました。現在も、先生の所で学ばせて頂いています。行くたびに学びがあります。元々植物が好きでしたが、ハーブと出会ったことで、人生が変わりました。園芸は、植えて楽しむますが、ハーブは、料理やお茶などで楽しむこと、沢山の効能があること知って、植物を育てることへの楽しみ方が広がりました。

人生の軸となったハーブ

仕事をしていた時は、ストレスを感じる事が多かったのですが、そのような時にも、自分にとってハーブは、心の拠り所となりました。定年退職後は、元々好きだった園芸やハーブで、これまでお世話になった、地域の方や社会に恩返しをしようと、ハーブや園芸療法などの知識を活かし、山口市内のデイサービスセンターや、社会福祉協議会のサロンお助け隊員として、ハーブクラフトや栽培など、園芸活動を楽しく頂いたり、リハビリに役立たせて頂いたりといった活動



をしています。特に、デイサービスセンターの参加者の中には、毎回楽しみながらリハビリに取り組み、障害が、軽減・回復に向かわれた方が多くおられました。

現在は、柳井市のフラワーランドで開催されるハーブウィークのイベントで、ワークショップを開催したり、宇部市のときわミュージアム「世界を旅する植物館」の協力を得て、毎月「ハーブ公開講座」を開いたりしています。また、市民の方々から講座などの要請があれば、ハーブの楽しさや、活用方法を伝えていきます。

参加者の方が喜んで下さるので、「これで楽しい時間を過ごしてもらえかな」と、思うと準備をする段階から楽しいです。講座では、私も皆さんから元気を頂き、毎日が充実しています。ハーブを通して、新しい学びや展開があることも、ハーブとの出会いで得られた財産です。栽培だけではなく、ハーブを料理にも活用しようと、ハーブを使った料理講座にも通っています。

私にハーブのことを教えて下さった衛藤先生は、師である熊井明子さんから、「一つの分野にのみ偏らないという意味で」「プロにならないように」と言われたそうですが、私も、常に幅広い視点で、いろんなことを体得して、皆さんへお伝えすることが大切だと考えています。

ハーブ講座で伝えたいこと

昨年の「ハーブ&アロマ体験講座」は、ハーブの効能を活かし、虫よけスプレー、ハーブ石鹸、ハーブソルトを参加者に作って頂き、ハーブを身近に感じ、生活の中に取り入れて頂くという内容でした。今年の「ハーブ×自然薯料理講座」では、地元大道理産自然薯と、ハーブを、



▲昨年度開催の「ハーブ&アロマ体験講座」風景です

組み合わせる料理を作ると、心も身体も元気になって、暑かった夏を乗り切ったという内容の講座で、午後からの講義で、数種類のハーブティーを試飲して頂き、お茶としてのハーブの楽しみ方、効能を



▲ハーブ×自然薯料理講座での調理風景です



▲「ハーブ&アロマ体験講座」ハーブソルト作り風景です

ハーブ栽培についての思い

ハーブを楽しむで頂くには、安全の面からみても、自分の手で育てるのが一番です。栽培は原産地の気候と近い環境で育てるのが良いですね。今年の春から、三嶋神社の傍にある畑でのラベンダーを中心としたハーブの栽培方法、管理についてお伝えしています。ラベンダー栽培について、今でもずっと研究中です。



▲三嶋神社園場のラベンダーの花 (2017年5月)



▲三嶋神社隣の園場でラベンダーの苗を植える有吉先生

これからの夢、生き方

右上の写真は、今年、大道理地区の高齢者サロンでラベンダーサシェを作った時の様子です。当日の様子を写真で伝えてもらいましたが、楽しそうな様子が伝わって来ました。



▲高齢者サロンでのラベンダーサシェ作り風景です



▲「ハーブ×自然薯料理講座」での調理風景

「育てたハーブを健康で潤いのある豊かな生活に活かそう！」をコンセプトに、これまで取り組んできました。ハーブの良さは、身をもって実感しています。これからの人生で、一人でも多くの方に、ハーブの楽しさ、素晴らしさを伝えて、生活をより豊かなものにして頂きたい、というのがモットーです。そして、ハーブを通して、人と人との交流が生まれ、そのことによって、元気になってもらおうことが目標です。」

少し昔の大道理 ～夏の暮らし(二)

安野マツ子さん (大島)



▲安野マツ子さん

安野マツ子さん…『子ども時代、小学一年生から六年生までの中央部落(西、大島、門前)の子どもたちは男女問わず、皆一緒に行動していました。皆について行けないと、遊んでもらえないので、小さい頃ははついて行くのに必死でした。』

高いところから飛び降りるにしても、怖いと感じる間もありませんでした。夏に、向道ダムの堰堤で泳ぐのについて行き、おぼれかけた記憶があります。何をやるにも必死で皆に行き、それで上達していった気がします。学校から帰ると、大道理じゆう歩きまわって皆で遊んでいました。野イチゴが実る季節になると、お弁当箱を持って黄色や赤い実を摘んでいました。ニッケの根を掘って食べたこともあります。

餅まきがあるという情報を、上級生のお姉さんたちから聞くと、(範囲としては)大崩から大久保の端まで歩いて行っていました。小学生の時は、学校が始まる一時間前に行くと、皆で遊んでいました。

遊ぶ仲間に入るための締め切りの時間があつて、その時間を過ぎると、仲間に入れてもらえず、皆が遊ぶのをただ眺めているだけになってしまいました。子どもには、子どもなりの様々なルールがあり、そのための心痛もありました。遊びには上級生から受け継がれて来た様々なものがあり、年上の子たちが決めたルールに従って遊んでいました。遊びの中にも独特なものだと、「カメ」というものがありました。校庭に模様を描いて、二つのチームに分かれてルールに従って遊ぶというものでした。

食生活のこと



子どもの頃の食生活では、柏餅、お豆腐などは特別な時に食べるごちそうでした。柏餅は田植えが終わると、泥落としの時に作り、お豆腐は、お祭りの時や、お盆、正月に、自宅で作っていました。石臼で大豆を挽いて、大きな窯で呉汁を煮て、豆乳が出来、豆腐になります。

日頃の食事は、ご飯、味噌汁、沢庵、梅干し、ラッキョウなどの漬物を食べていました。私の家の茶粥は、ほうじ茶を予め煮出した熱いお茶で、米と輪切りにした芋を入れて炊くという形のもので、当時食べていたものがとても美味しく、今でも茶粥を炊きます。漬物は、大きな木製の四斗樽に漬け、その上に大きな石を沢山置いていました。お魚は、カンカンを背負った行商の人が週に何度か大道理を訪れていて、その方から買ったものを食べていました。

子どもの頃は、今では考えられないくらいに、松茸が沢山採れていました。ザル一杯になるくらい採れたものを背中に背負って、自宅に持って帰り、七輪で焼いて食べていました。シメジも採れていましたが、とても大きかったです。

親から子へと伝えていくもの

子ども時代には、家の手伝いで山に入り、親から様々なことを教わりました。松茸があるのは、シダのあるところとか、この道は大向に通じているんだとか、色々な知識を伝えてもらいました。

農業 祭事、信仰のこと

農業は、今みたいに機械化されていない時代で、田植えにひと月、稲刈りにひと月かかっていました。そのため、農繁期休暇が春の田植えと、稲刈りの時期にありました。小さい子にも田んぼでの仕事はあり、家族が稲を刈った後、ハゼ掛けしやすいよう、藁を置いていっていました。高校生になると、学校からバスで帰り、田んぼの仕事をして、それが終わってから夕食の支度をして、夕食は午後九時頃から、というような生活でした。



▲牛の共進会の様子。手前で牛を引いておられるのが安野マツ子さんのお父さん

自宅には、農耕用の牛と鶏、ヤギがいました。父は牛を育てるのが上手く、小学校の校庭で当時行われていた牛の共進会では、金賞を度々貰っていました。牛は人懐っこく、寄って来ます。学校から帰ると、牛が売られていた時には、寂しい気持ちになりました。牛には、麦をふやかして炊いたものを食べさせていました。

子ども時代を振り返って

私の同級生には活発な子がいて、その子から色々な遊び方を教わりました。環境や付き合う友達によって、全く違う子ども時代になると思います。小さい頃はいつも大きな子について行くことに一生懸命で、色々なことができるようになり、活発な同級生と一緒に行動することで、楽しい子ども時代を過ごすことができました。」

夢求の里交流館からのお知らせ

サロンのお知らせ

★サロン 日時：9月27日(水) 10時30分～16時
★ミニサロン 日時：10月11日(水) 13時30分～16時
場所：大道理夢求の里交流館 大会議室
対象者：男女年齢問わず、どなたでも歓迎
★ご希望の方は、送迎をいたします。

▼百歳体操の様子です



☆ 毎週水曜日午後一時半から、介護予防のための「百歳体操」をしています！
お気軽に参加ください！
☆9月27日は午後3時頃、道の駅ソレ一ネ周南移動販売車来館予定です！

編集後記

九月になり、夏の暑さが嘘のように去り、秋の気配に包まれ始めました。人と自然が繋がる里のおどりフォトコンテスト」の受賞も、九月一日から始まりました。応募作品が届く度に、応募して下さった皆さんの大道理での心の風景と出会うことが出来、素敵だなぁと感動します。応募期限の十月十六日まで、これからの日々の風景に出会い、大道理ふるさとまつり」では、ご来場の皆さんにそのすべてを見て頂きます。大道理にお住まいの皆さんには、改めて、四季を通じて住まいる方の魅力に触れて頂き、地区以外にお住まいの方には、「こんな風景を見たい」という心の風景と出会う機会となれば幸いです。今年と、ハーブ講座を大道理で開催しました。講師として来て頂いた、有吉俊(たかし)先生にハーブの思い出について伺ったお話、安野マツ子さんに伺った子ども時代のお話、来月愛媛で開催される全国障害者スポーツ大会に出場される「きららソレイユ」の監督さん、メンバーの皆さんから伺ったお話も掲載しました。ちょうど今回は、ハーブ×自然薯料理講座終了のタイミングで、有吉先生に、ハーブとの出会いや思い出を今回、改めてじっくり伺うことが出来て、先生の青春時代の素敵な思い出にも触れさせて頂くことが出来ました。学生時代、二十日かけて北海道をじっくりまわって、目いっぱい堪能されたお話を伺い、まだ行ったことのない北海道へ思いを巡らせて、「北海道へ行きたい熱」が再燃し始めました。安野マツ子さんのお話は、現在の岩国市の山間部で生まれ育った母の幼少期の暮らしと少し異なる部分があったり、子どもの頃に自分の感じていた思いが、魅惑エピソードなどもあったりして、楽しく、郷愁も感じつつ、お話を聞かせて頂きました。今年の夏、卒業して、●十年ぶりに初めて、高校の同窓会がありました。同窓会では、卒業のタイミングで担任の先生が、郷里の倉敷にある神社の山頂に埋めた、タイムカプセルが掘り出された、一人一人に、●十年後の自分が宛てた手紙が手渡されました。当時のネガティブな思いを捨てた私を受け取った手紙は、未来への希望の言葉は皆無で、「もう見ているのが辛い」と、切なくなり、読んですぐにしまいでんでは、様々なドラマがあったことを知り、埋めた場所を忘れてしまった担任が、五回にわたって発掘調査しても見つからず、諦めかけた時ようやく掘り当てた、奇跡のようなタイムカプセルに入っていたのがこれか、と申し訳なくもありましたが、手紙の中の未来の自分の姿とは違っていて、毎日生きていることを過去の自分に伝えたい気持ちになりました。そして、クラスメイトがそれぞれ色々な人生を経て、笑顔で会えたことが、自分にとって奇跡でした。次号でも、少し昔の暮らしシリーズで、大道理の皆さんから貴重なお話を伺い、秋の暮らしについて、掲載します。皆さんの大切な子ども時代について教えて頂き、本当にありがとうございます！これからお話を聞かせて頂く皆さん、どうぞよろしくお願いたします(山縣清子)

全国大会出場決定！ きららソレイユ

大道理横川の手島彩さん(二一歳)の所属する、山口県知的障害者女子バレーボールチーム「きららソレイユ」(ソレイユ)が本年十月、愛媛県で開催される全国障害者スポーツ大会に五年ぶりに出場すると伺い、監督の秋山史之(ちかゆき)さんと、選手の皆さんに、バレーボールへの思い、大会への抱負など、お話を伺いました。



▲大道理地区体育館での午後の練習風景。試合形式での練習をされています！

秋山監督「『発足のきっかけは、二〇一一年に開催された全国障害者スポーツ大会(おいでませ！山口大会)です。開催県として出場を目指して、山口あかり作業所の利用者を中心としたチームが二〇〇七年四月に設立しました。」

選手のこと、練習のこと

二〇一七年九月現在の所属メンバーは九名。そのうち手島さんを含む周南市の選手は、五名で、下松、防府、山陽小野田、下関の各市から一名ずつ在籍しています。

練習は週に一回、午前九時から午後三時までです。遠くは下関市の川棚温泉から朝五時に起きて、二時間かけて電車に乗って練習に来る選手もいるので、数年前からは、練習時間を半日から終日へ変更しました。練習メニューとしては、午前中は、アップから始まり、パス、レシーブなど基礎練習、午後はアタック練習をして、最後に試合形式の練習をしています。

練習拠点としての大道理のこと

三年前、練習拠点を山口市から周南市へ移し、大道理地区体育館を利用させてもらって練習しています。夏場は熱中症が心配ですが、大道理は市街地と比べて涼しいので、練習を頑張ることが出来、助かっています。

諦めずに掴んだ全国大会出場切符

全国大会へ出場した前回の「ぎふ清流大会」から五年、去年は中四国ブロック予選で、一回戦敗退となつてしまいました。諦めずに頑張つて練習し続けた結果、今年、全国大会への出場が決まりました。設立当初のメンバーは現在いませんが、手島さんがチームの中では一番在籍期間が長く、全国障害者スポーツ大会「おいでませ！山口大会」(高校一年生の時出場)の経験者です。

以前は大会で緊張して、練習での成果や実力が発揮できないことが多かったのですが、全国的にもレベルが上がっている中、選手たちは年を追うごとに技術的にも上手になったと思いますし、心の成長が感じられます。

大会までの課題は、チーム力を上げて、選手同士が仲良くなり、気持ちを一つに大会に臨むことが、必要になってきます。全員の気持ちを一つにするのは難しいことですが、それが可能になるといえることが、成長の証だと思います。」

全国大会への抱負

最後に、選手の皆さんお一人お一人に、全国大会への抱負をお聞きしました。

手島彩さん「ぎふ清流大会以来、五年ぶりの全国大会です。皆で心一つにして、金メダルを獲って山口へ帰りたいです。」

中村真唯さん「ぎふ清流大会以来の出場ですが、目指すは優勝です。優勝して山口へ帰って来たいです！」

佐古璃保さん「初めての全国大会出場なので、皆の足を引っ張らないよう頑張りたいです。」

宗像美穂乃さん「初めて全国大会に出場するので、しっかり練習して臨みたいです。」

江波開花さん「全国大会は初めてなので、皆でしっかりつなげてレシーブを決めたいです。」

高松花帆さん「足を引っ張らないよう頑張りが、全国大会を楽しみたいです。」

徳原菜々子「初めてなので、わからないことだらけですが、全国大会を楽しみたいです。」

中谷安奈「初めて全国大会に行くので、ボールを繋げられるよう、集中力をつけることが課題です。」



▲全国大会を控えた8月、練習にもより一層気合が入ります！

秋山監督さん、選手の皆さん、全国大会まで間に迫った大切な時期にお話を聞かせて頂きありがとうございました！
十月開催の全国大会で、練習の成果を発揮されますように……！