

善林庵 あまから通信



平成29年 第80号 10・11・12月号 (合併号)
おかげでまで4周年です!

文：本間裕英
絵：島野郁え
西山由花

善林庵 (自然食品・ギャラリー)

〒970-8026 福島県いわき市平古鍛冶町 10-2

TEL 0246-25-2952 FAX 0246-25-2275

◇販売の営業時間 9:30~20:00 *祝日は18:00までの営業となります。

*日曜日は定休日です!! お間違えのなきよう。但し

*第4日曜日は料理教室の為オープンしています。

■わくわくセールは毎月24日です! (器や木工品などの工芸品と雑貨のみが1割引です)

■カムカムセール (5%OFF) は、毎月25・26日です! (食料品・工芸品50%OFFです)

(書籍・カーボン・調理品・値引き商品は対象外となります)

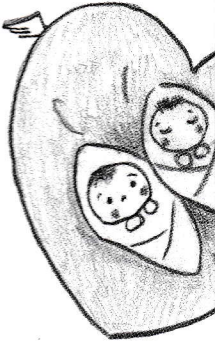
HP アドレス <http://www18.ocn.ne.jp/~zenrinan/>

12月のカムカムセール♡
ワクワクセールは
お休みです



●外はすっかり秋の気配。今年の中秋の名月は曇っていて見られませんでした。翌日、夜空にくっきりと満月を眺めることができ、自然の景色の妙なる姿に見とれていました。

今では十数年前になるでしょうか。三女の卒業祝いに京都を訪れた時、一乗寺駅近くにある恵文社という娘たちの大好きな本屋さんの帰り道、娘が「アッ! 満月、中秋の名月!」と言い、二人でしばし空を眺めていました。それも歴史ある京の情緒に心が満たされていたせいか、京の街中で眺めた月は格別で、四季折々の美しい日本に生まれてきて良かったなあと感じたことをフッと思い出しました。



●秋晴れの爽やかな空の様子とは対照的に突然の解散! 今、なぜ、何のためにとあの時は思いましたね。政府のいろいろな思惑があるにせよ、解散の理由は何?! すぐに老女の頭に浮かんだのは、森友学園・加計学園問題の追求を逃れるための保身の解散かということです。原発事故でまだ私たちの精神が揺れ動き、言いようのない怒りと傷を負っているとき、口では“福島の復興”と言いながら、片や (オリンピック自体は否定するつもりはありませんが) オリンピック招致に力を注ぎ込み、世界、日本人の目を原発事故から、オリンピック開催の日本というものにすりかえられたように感じました。内容、事例は違っても、手法は変わってないなあ、今回、とっさに思いました。



選挙結果は自公の圧勝となりましたね。結果は結果として受けとめなければなりません。約600億円もかかるという選挙費用、もとはと言えば私たちが支払った税金です。へんです。ねえ、へんです。ねえ。

●一連の出来事から選挙を見てみると、トップと言われる人たちの“おごり”が根底にある

スタ...フ共々、どうぞご指導ご鞭撻の程
宜しくお願ひ申し上げます☆





毎度ありがとうございます！



シヤキシヤキ三男



ホクホク長田カ

と感じています。日本のトップのおごりは、政界だけでなく有名な民間企業でも起きています。日本人の精神はどこにいつてしまったのでしょうか。どうか、政治家の人たち、後世の子どもたちに胸を張ってお手本となるよう、信念を持って行動してもらいたいと思います。

●オリンピックまで 1000 日を切りました。工事も急ピッチで進んでいるようですが、地球規模での地震が外国でも起こり、火山の噴火も起こっているのを見ても、地殻変動が確実に起こり始めている地震列島日本、特にオリンピックを控えての東京の地震対策は大丈夫でしょうか。“災害は忘れたころにやってくる”ということを私たちは勿論のこと、都知事、総理大臣も“脚下照顧”、そのことを肝に命じて、足元をよく見ていただきたいと思います。

●また、国難の1つとして、選挙中、北朝鮮問題をあげていましたね。圧力一辺倒で追い込めば「窮鼠猫を囓む」でアメリカや韓国より、かえって日本を危くするのではないかと感じてしまいます。ニュースで北朝鮮は日本の原発を狙うと言っています。空ばかりでなく、すでに各地に工員が配置されていると思ったほうがいいのか、私の考え過ぎでしょうか。原発への入口の警備が外国と違いすぎるくらい甘いと感じています。

●原発事故から学んだ?! ことの1つ、政治に対して敏感になったことは確かです。

亡くなった大正生まれの母が、あなた達の世代は戦争がなく、平和な時代に生まれてきてよかったわねとよく言っていたのを思い出します。以前の私も含め、特に若い世代の人たちの大部分は日本国憲法がなぜ誕生したのかわからない人がほとんどではないでしょうか。戦争で 300 万人以上の人々が亡くなったと聞いています。時の権力者たちの判断で戦争に突入、そのしわ寄せは、弱い国民にくるものです。その反省から権力者に歯止めをかけるためにつくられたのが今の平和憲法です。

確かに人間がつくったものに完全という言葉は使えませんし、法律などは時代の流れにつけ変えねばならないところがあれば、その都度変えていくことも必要ですが、よほどのことがない限り、憲法は国の根幹をなすもので、人間でいえば背骨でしょうか。特に9条が取り上げられますが、大いに議論してほしいと思っています。

50年以上たったのでしょうか。学生時代、法律研究会のゼミ旅行で、先輩たちが憲法9条について議論していたのを思い出しました。憲法の試験、確か2題出たと思いましたが、当時、私は赤点を取り、ひんしゆくを買ったのを覚えています。宇都宮女子高出身の石田さんという後輩から、法研に在籍しながら憲法を落とすとは……と言われたりして恥ずかしい思いをしましたが、今ではなつかしくもあり……。彼女は今ごろ、しっかり者のおばあちゃんになっているかもしれませんね。

●古希を目前にして、毎日刻々変わるただいまの綱渡りの身体。娘のムコ殿に車で連れてってもらい、早々と大事な一票を期日前に投じてきました。

はてさて、日本はどう進むのでしょうか。戦争のない国であってほしいと思います。

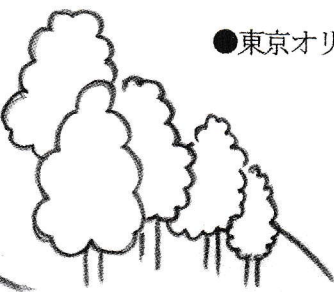
●東京オリンピックの建設に携わるため、原発にかかわった作業員の人たちが多く流れてい








大根さんのみずみずし〜こと！


何にでも決まってるわの♡

良かったら
ぬりえしてみてね☆






き、外からは少しずつ復興は進んでいるように見えますが、だいぶ遅れつつ、福島原発事故のことはかなり風化が進んでいるように感じています。個人は勿論のこと、県内でも地域によっては温度差もありますね。まだ廃炉への先が見えず、東電も試行錯誤の様子で、大きな揺れがくるたびに、壊れた原発は大丈夫かとテレビをつける状態です。このような思いでいるのに、政府と経済産業省は着々と原子力発電所の再稼動を押し進め、その上、他国にも原発を建設しようとしているようです。またまた“人間の命より経済優先”なのですね。



目先のことばかり、世界的に見たら狭い国土の日本 島国だから、と萎縮することはないにしろ、経済大国、日本?! (国民1人約900万円近くの借金を背負っている勘定になります) と、世界の檜舞台に立っているかのようですが、唯一の被爆国日本、原発事故等々、もっと日本なりの世界的な役割があるのではないかと、トップは考えられないのでしょうか。


世界的な傾向として、原発はお金がかかり、リスクが大きすぎるので、撤退する方向に向かっているというのに、原発事故が起きてしまい、6年たってもだれも責任をとらないまま、日本の政府は何を考えているのでしょうか。

●そんな折、ソフトバンクの孫正義氏が、モンゴルの広大な平原に、再生エネルギーの壮大な基地を作っているのがテレビの映像で紹介されました。将来的には、日本にも届くようにしたい旨。彼にとっては、将来を見据えてのビジネスとはいえ、人間救済を伴うこの事業には大拍手でしたね。

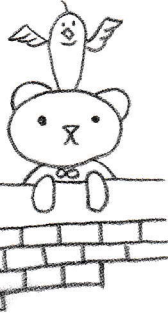


原発反対を表明しただけでなく、彼は着々とそれに替わるものを考え、実行していたのですね。原発事故により、心身ともに打撃を受けた私などには、一条の光明を見た思いでテレビを見ていました。丁寧な説明責任と口では言っても、いっこうに実行しない方とは大違いで、日本にも先見の明を持つ人がいたのかと思い、嬉しかったですね。

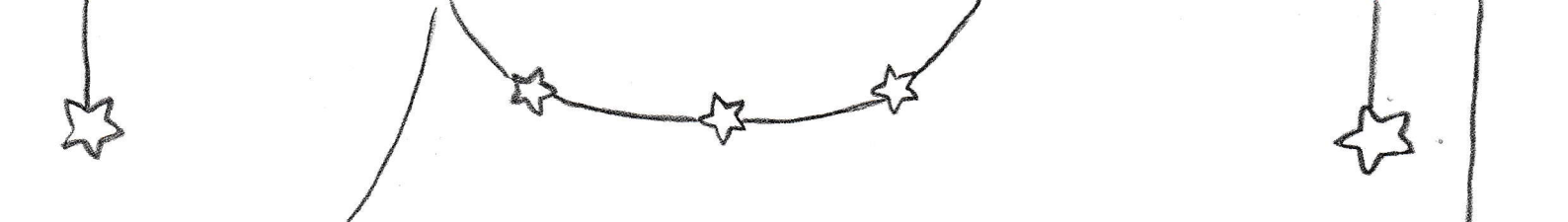
●話はがらりと変わって、分野は違いますが、私の心に残ったお二人が彼岸に旅立っていられました。お一人は、医師としても、人間としても、精一杯生ききった日野原重明先生。確か先生が本を出版された頃、東京の国際フォーラムの中の本屋さんだったと思いますが、先生の著書を買って求め、帰平する電車の中で一気に読了。この本は是非ほかの人にも読んでほしく、店には主に健康に関する小さな書籍コーナーも設けてあるので、出版社に電話しました。「書店以外には卸しはしていません」と言われましたが、それでもあきらめきれず、思い切って聖路加病院の先生あてに手紙を出しました。



しばらくして、何げなくとった受話器の第一声、「田園調布の日野原ですが…」私、田園調布に知人いたかな?と思いつつ、「アッ! 日野原先生ですか?」まさか私のような者が書いた手紙を読んでいたとは。先生は「手紙を読ませていただきました。出版社に連絡しておきましたから、どうぞ、日野原からとおっしゃってください」と。唯々恐縮で、あの時は50冊以上注文させていただいたということがありました。




その後、お客様からいわきの山内クリニック創立記念で日野原先生が講演されることを聞きました。料理教室に来ていたお客様が、山内先生の奥様に私のことを話してくれたらしく、クリニックから招待券をいただき、先生の講演を聞くことができました。電話でお話したことはあっても、お会いするのは初めてで、第一印象は唇が赤く、先生、血液の循環がかな



り良いなあ。ユーモアも交えて、確か 80 才過ぎていらっしやったと思うのですが、椅子に座ることもなく、講演を続けられていました。

●若いころ、大きな病気を経験し、遅いスタートだったとか、よど号ハイジャック事件に巻き込まれたり、地下鉄サリン事件の時は陣頭指揮をとり、すぐさま病院を開放して被害者の救済にあたられたこと等々、人生の前半は平坦ではなかったようですが、先生の生き様は多くの人の心にも残っていると思います。現代医学の盲点でもある「病気はみるけれど病人をみず」というところを先生は見事に、病気は勿論のこと病人をみてくださったと思っています。

●もうお一人、若い人たちはご存知ないかもしれませんが、以前、通信にも書いたとは思いますが、元学習院大学教授で、テレビの「クイズダービー」という人気番組に出ていらっしやった篠沢秀夫さん。いつもニコニコ、間違えてもニコニコ、見ている私のほうがハラハラでした。確か司会は今はなき大橋巨泉さんだったと思いますが、何を言われてもニコニコ、「和顔愛語」の先生だったように思います。難病にもかかわらず、ベッドの上で最後まで学ぶ姿はすごいと感じました。



仏文学の先生で、若い頃、奥様と息子さんの3人で渡仏、学んでいたときに、交通事故で奥様を亡くされ帰国。一人息子さんを育てながら、とても感じよい今の奥様に出逢われ、第二の人生を歩もうとしていたとき、その一人息子さんを水難事故で亡くされるという経過をたどったとのこと、なんということでしょう。それなのに、テレビではニコニコ顔、あの笑顔の奥に秘めたる悲しみを背負いつつ、“泥中の花”のような笑顔を見せてくれました。

お二人とも信念の人だったと思っています。ご冥福をお祈りしたいと思います。

●昔むかし、死”という言葉が私が発すると、母からよく叱られたものです。かなり病弱だった、たった一人の娘から出た言葉は母の胸に強烈に突き刺さったのでしょ。学校を休みがちだった私は、そんな母の気持ちも知らず、かなり親不孝な言葉を発していました。

私が死を最初に感じたのは、確か小学1年生か2年生の時だったと思います。隣の席の男の子、永山君。名前はずっと今に至るまで忘れません。今はすぐ忘れることが多いのに…。私と同様、顔色が悪い小学生でした。父と仕事の関係があり、彼のお父さんの顔は知っていました。その彼が急に病気で亡くなり、クラス全員で告別式に引率されていった時、彼の両親の姿、特にお顔を見た瞬間、ドキッとしたのを強烈に覚えています。親より先に逝くというのは…まだ小さかったせいか、彼の死よりもご両親の言葉で表現できないくらいの悲しい姿を感じ取りました。あの時から親より先に絶対に死ぬわけにはいかないなあと心に誓ったのです。

●そう思いながらも、小学生の時は1週間に3回はお医者さまにかかり、中学になった時は、「その顔色、どこか悪いのだから」と担任の先生からすすめられ、半年に1回は市立病院で内臓の検査を受け、帰りには大袋に薬をどっさり持ち帰るということを繰り返す日々を送りました。



味噌今年も
はやくもカレー...

20代の時は腸から大出血しながら胃には親指大の影ありと言われ、3カ月の入院生活。その後、食養=マクロビオティックを知り、現代の薬とは縁がなくなりました。私にとっては子育てとお店というハードな生活をひた走りに走りすぎたのか、震災の後、疲れと心労も加わって体調を崩し始め、ただいまは毎日がやっとの状態。午後は自分でできる限りの手当を、ひどい時は娘に手当をしてもらっています。食養人としてはお恥ずかしい限りです。

こんな時は、どうしても死を考えてしまいます。幼い頃から死とはなんぞやと思いつつ、すべてにおいて死の方から生を見続けてきました。この頃は大切な娘たち、かわいい孫たちとの別れはせつないし、またもう一度だけでも会いたい人にも会えないのは悲しいけれど、30年近く前に亡くなった母親のもとにいけるか?と思ったら、少しですが死に対する重苦しさが薄らいだように感じ始めました。



●よく3人の娘たちに、「友だちはディズニーランドや楽しいところに連れていってもらえるのに、昔、ママは奈良の大仏や古いお寺、美術館ばかり」と、ぐちをこぼされてしまいました。死から生を常に見ている私としては、娘たちも一期一会と思い、健康で歩けるうちに、勿論、日本の良さも含め、連れ歩いたものでしたが、娘たちの思いとは違ったものでした。親の心子知らずというより、子の心親知らずというところだったのでしょうか。



●今は自殺願望の人が多とか。なんということでしょう。

昔、悟った偉いお坊さんが旅立つ床で、最後に発した言葉が「死にとうない、死にとうない」だったそうです。死があるから、生が生きてくるのであって、この世に生を受けたことは稀なりで、命の尊さを知って各自それなりの人生を謳歌するのが大切ではないかなと思っています。

●秋から冬にかけて、そろそろインフルエンザの季節に入りますね。毎年、ウィルスの型が違とか。食養の手当は同じです。ウィルスを殺すことはできませんが、増殖を防ぐことはできます。

予防接種も昔は強制でしたが、いろいろ弊害が出たため任意に変わりました。うちの娘たちは小さい頃から予防接種は辞退させていただいていました。

インフルエンザ・ワクチンを摂取する、しないというのは各自の判断ですので、どうこうは言えません。子宮頸がんワクチンの時も書きましたが、ワクチンに含まれる物質が何からできているかを一応知った上で受けるのも必要なのではないかと思います。

体調が悪い時、アレルギー体質を持っている人などは、受ける時は注意されたらと思います。

《ワクチンに含まれる物質》

- ① ワクチンの材料である動物細胞の培養で生じた細菌や野生のウィルス
- ② 水銀：水銀は神経毒だが、依然として世界中のインフルエンザ・ワクチン（複数回を接種するタイプ）に入っている。そのほかのワクチンにも微量の水銀が残留しているものがある。

チョコが再開しました!! 今年

チョコが再開しました!!

カカオも100%販売!

!! 荷入新数多チョコクーダ、710茶抹は

お菓子の材料によくある ベーキングパウダー ですが、
「アルミニウムフリー」の表示がなされているものがあります。

- ③アルミニウム：アルミニウムは骨、骨髄、脳の変性を起こす可能性のある毒。
- ④サルヤイヌの腎臓、トリやウシ、ヒトの毛髪、ガ(蛾)の細胞。
- ⑤ホルムアルデヒド (防腐液)：ホルムアルデヒドは発がん性物質として知られている。
- ⑥ポリソルベート 80：メスのネズミで不妊症、オスのネズミで睾丸の萎縮を引き起こすことがわかっている。
- ⑦その他、抗生物質や着色料、安定剤、賦形剤 (水やアルコール、グリセリンなど)

このほか、張化剤 (塩化ナトリウムなど)、乳化剤、無痛化剤 (リドカインなど)、希釈剤、緩衝剤 (リン酸類 塩など) など。

- 詳しく知りたい人は、内海先生の本を読んでみてください。
『子供を病気にする親 健康にする親』 内科医 内海 聡 (マキノ出版)

●だいぶ遅れての通信になってしまいました。ごめんなさい。今まで食養の手当でどうにか保ってきた身体ですが、足のむくみがひどくなり、飲みものは第2大根湯をとりつつ、午前中は台所に立ちっぱなしで休んでもおられず、天南星 (てんなんしょう) という民間の草で足裏に湿布し始めました (彼岸花の根っこでもいいです)。

はてさて、ゾウさんのようにむくんだ足、結果はいかにか?! 正念場です。あとは自然におまかせ、ケセラ、セラというところでしょうか。

1年間、ありがとうございました。ご来店、感謝しております。

《料理教室のご案内》

- 11月は 大森一慧 先生のおせち料理です。玄米歴 60 年以上の先生の講義も貴重なので是非是非。

- 10月の羽多寿永先生の中医学をまじえてのマクロの料理の中から、簡単な一品をご紹介します。

《柿のマリネ》

材 料 / 柿 (2ヶ) ・ レモン汁 (大さじ1) ・ 梅酢 (小さじ1/2) ・ バルサミコ酢 (適量)

作り方 / ① 柿は皮をむいて一口大に切る

② レモン汁と梅酢を合わせ、柿にまぶしてマリネする

③ バルサミコ酢をトロリと煮詰め、盛りつけた柿にかける

(ポイント)

レモンの爽やかな酸味が柿の甘さを引き立て、梅酢の効果で柿の色が鮮やかになります。さらに、バルサミコソースをかけると柿のとろーりデザートに! マリネする時間は 10 分ほどでOKです。お正月のおせちのデザートにも良いかもしれませんね。



2018

年の料理教室もお楽しみ!!

お当て

陰陽五行

食養

陰陽

今年も

手打ちの
年越し
そば

○羽多先生のマクロのクッキングはわかりやすく、中医学の学びもでき、お話はとても楽しかったです。

また来年は、2月の朝倉さんのマクロ（イタリアン）からスタートです。朝倉さん、羽多先生、カノウユミコ先生、正食医学の磯貝昌寛先生、大森一慧先生などに来ていただく予定です。

○11月は、24日（金）の工芸品10%オフのワクワクセール、25日（土）・26日（日）の工芸品・食品（一部除外品あり）5%オフのカムカムセールは通常通り行ないません。

12月は観音祭のため、ワクワク・カムカムセールはお休みです。



○年に一度の観音祭、全商品（一部除外品あり）10%オフセール。先着180名様に、好評の一枚刷りカレンダーをプレゼントします。今年も3日が日曜日なので4日（月）

から9日（土）までとあります。10日、17日の日曜日はお休みです。24日・31日は

○親しい方には是非、善林庵のお歳暮を！営業しております。後半は無休です。

また、お砂糖を使わないマクロのクリスマスケーキ、予約を受け付けています。

○年越しソバ（手打ソバ・国内産）も予約を受け付けます（30日、31日分）。小名浜の「一の字」さんに今年も30日と31日におねがいして、その日にお取り寄せしてもらいます。美味です!!!



年内は、12月31日まで”
営業します!!!

マクロビ
クリスマスケーキ
ご予約
受けつけます!!

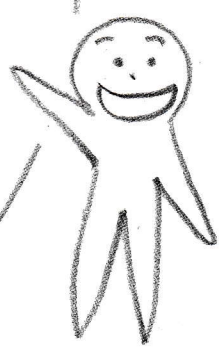
今年も一年、大変

お世話になりました。



10ユーロ

2018
年もまたどうぞ
宜しくお願
い
申し上げます!!!



お節商品は
26日までにそろいます!



観音祭とは、

※毎年恒例の
割引セールです。
先着の方に
1枚ずりカレンダー
が!

今年の観音祭は、
12/4(月) ~ 12/9(土) までです!



オゲワン!!

まずは
自分を大事にしましょう♡

みなさんにとって、
ワクワク、ドキドキ♡ ワハハ♡な
一年となりますように。



2018.1.6 スタートです!!
1/7(日)は定休日、1/8(月)は祝日ですがオープンして
います!!

有るえ