

# おむすびを包んでくれる手ご紹介コーナー



キッズヨガ、シニアヨガ、セラピークラス、レベルアップクラス、充実のプログラム!ピジターからインストラクターまで、誰でも通えるアットホームなヨガスタジオです。スタッフは、地域にヨガを還元する活動も行っています。オンライン、スタジオクラスどちらもお選びいただけます!

## 「Studio MOZÉ」

ameblo.jp/kana7635 | line.me/R/ti/p/%40swr0479f  
090-2730-7146 | info@moze-yoga.jp  
神奈川県藤沢市藤沢3-1-11 第1デンドービル3F

老若男女、誰もが笑顔で過ごす  
ヨガスタジオって素敵だね!



石川県、福井県各所にてお寺ヨガが始まりました。お気軽に近隣のお寺にてヨガをご体験ください。詳しくはウェブサイト、ブログをご覧ください。

## 「古民家ヨガ教室小松 & 加賀大聖寺yoga studio as」

ameblo.jp/kana7635 | line.me/R/ti/p/%40swr0479f  
石川県小松市矢崎町ハ25  
加賀大聖寺ヨガスタジオ as 石川県加賀市幸町1-107

石川県ではお寺や神社でのヨガがとても増えているよ!  
地域で繋がれる事、今こそ大切にしていきたいね!



## 「お寺ヨガ Tokushima」

お寺でヨガのクラスも全てオンライン受講対応!全国から参加されています。ヨガを通してこの時代をポジティブに生きていこう!

oterayogatk.wixsite.com/oterayogatk  
@oterayoga.tokushima  
oterayoga.tk@gmail.com  
興源寺(徳島市下助任町2-45)



## 「Beeja~ヨガの種~」

滋賀県の天津、草津、守山でヨガを伝えています。自分という土壌にヨガの種をまき、心身の世話をしながら笑顔の花を咲かせましょう!



自然素材で身体にも環境にも優しい空間づくりしませんか?おうち時間が長くなった時代に、化学物質でない本物の木で作る家は、空気も変わって家族が気持ちよく過ごせます。おうちに関わるどんなことでもお気軽にお問い合わせください。

## 「内田工務店」

jiyusekkeinoie.jp | 東京都清瀬市下宿2-472  
046-482-3939 | uchida-m@mwc.biglobe.ne.jp

素材から安心してつくるマイホーム!  
やっぱり日本人は和室だね~

# 私たちにできるアクション

有機給食導入についてさまざまな活動をされている Flower Wings さんに話を聞きました

## 1 有機給食にしたいと思ったきっかけは?

日本の食事情を知れば知るほど子どもたちの健康と未来が脅かされていると感じたからです。日本は世界的に見ても農業使用量トップクラス、種子法が廃止になり、残留農薬基準が緩和され、「遺伝子組み換えではない」という表示が実質でなくなると知り、今後安心なものを自分で選ぶこともできなくなるのでは?という懸念。そんな中で「給食」をきっかけに食について見つめる親御さんが増えること嬉しいなと思ったのと、何より昔ながらの方法で作られた食べ物や調味料を毎日給食で食べることができたら、すべての子どもたちが心も身体ももっと元気いっぱい成長できると感じたからです。

## 2 署名活動はどのように始めた?

署名活動は3人で始めました。頭で考えたと実際にやるとなると、無知を武器とてかか動いていきました。農家さんを訪ねたことも大きな気持ちに繋がりました。署名はネット署名もありますが、慣れてなかったのと(笑)、地道に想いを伝えながら筆一筆大切に紙でいこう!そんな気持ちでした。小さい子が名前を書いてくれたり、お手紙を添えてくださる方、応援メッセージ、たくさんの温かい想いを受けとりながら何度も涙が溢れました。そして集まった署名用紙の束を提出する時、何とも言えないものすごい重みを感じました。今、全国で給食に対する取り組みや署名活動が活発に行われています。是非興味をもってご参加いただきたいです。

## 3 疑問から未来に繋がるいくつかのこと

給食が変われば地域の農業が変化するかもしれません。農家さんの平均年齢は65歳以上。まず、農業の善悪ではなく、日々一生懸命お米やお野菜を育ててくださる農家さんに感謝を伝えたいです。その中で無農薬や減農薬を求めれば、市場も農業も変わっていく、子どもたちが「○○さんの人参だ〜!」と分かるような食育が加わると嬉しいですし、作る側も食べる側も笑顔になれることでポジティブの連鎖が生まれるのではないのでしょうか。

## 4 栄養士さんとコミュニケーションを!

日々子どもたちの健康のために予算の中で楽しく美味しく献立を考えてくださる栄養士さんに感謝したいです。自校式で給食室があるならば、お話出来るチャンスがたくさんありますね!給食について知りたいことはぜひ質問してお話してみてください。学校に栄養士さんがいなければ、担任の先生との対話や、学校を通じて給食センターに繋いでいただいたりもできると思います。

## 5 こんな取り組みもしているよ!

給食センターに見学に行ったり、行政の方や議員さんと意見交換したり、講演会の開催、畑活などもしています。他にも同じような想いの方や活動されている団体があり、いろんな人と協力しながら輪を広げていくことが、地道なようで近道であると感じています。倉敷市ではパパさんたちが立ち上げたNPOこうのさとさんが「妊婦さんに無農薬の野菜を無料プレゼント」の取り組みを始めています。

## 6 生きることは食べること

食べたもので身体はつくられます。自分が食べる物が良ければ良い、ではなく、食べ物が命であることを体験することで、食への心に変化があるかもしれません。小学校の中に畑を作る、お庭のプランターでトマトをつくる、無農薬無肥料でやってみても良いと思います。また、給食を変えるまでの気持ちの違いが大切です。

「興味がある人がいる」ということを知ってもらうことが大切です。

Flower Wings さん  
more info ▶ [instagram.com/flowerwings\\_oneness/](https://www.instagram.com/flowerwings_oneness/)

Flower Wingsは子どもたちの健やかな成長を願うお母さんの会です。食の大切さを中心に、オーガニック給食に向けての活動や、講演会等の開催、農家さんの協力のもと自然栽培の畑などもしながら、お母さんの笑顔と知識、あたたかい輪がひろがることで子どもたちの優しい未来に繋がりたいと活動しています。

## PRESENT ココマメバター(ココナッツ風味) 1名様



今回は、natural junkfoodさんからのプレゼントです!やさしいココナッツオイルの風味と発酵食品のコクとさらりとした口だけを楽しめる、★100%プラントベース★オーガニック★植物性食料バター「ココマメバター」の新しい美味しさをぜひお試しください♡

商品のお問い合わせ ▶ [natural junkfood](https://www.naturaljunkfood.com) [naturaljunkfood.com](https://www.naturaljunkfood.com)

## 送る季節のおすすめアロマ レモンユーカリブタス

柑橘系のフレッシュな香りで親しみやすい香り、不安な気持ちやイライラした気持ちや疲れた心をほぐしてくれます。また、抗菌・抗真菌作用が高いので、感染症予防や呼吸器系の不調にも◎肌刺激が強いので、お肌が弱い方はユーカリブタスがオススメ。(妊娠中・授乳中の方はお控えください)



# 有機野菜のことを知りたい!広めたい!

有機野菜、オーガニック野菜、なんとなく言葉は知っているけど...、いいものだと感じて買っているけれど...、本当のところはどうなんだろう?今回はメダカのがっこうさんにお話を伺いました。

## 有機野菜ってなに?

有機認定(JAS認定)とは? =Japanese Agricultural Standards、日本農林規格  
農林水産大臣が定めた品質基準や表示基準に合格した農産物などにつけることができる。田んぼであれば100mの間で農薬がまかれていないこと。それを三年続けてこそ有機認証がもらえる。しかし認定をもらうのに費用がかかる(検査員に来ていただくのに宿泊費などの費用も必要)のであえて認証をとらずに作っている農家も多い。

メダカのがっこうでは、生きもの調査に行っており、信頼関係があるため、国で認められていなくても大丈夫。皆さん環境問題にとっても意欲があるので、絶対に農薬をまかないんです。メダカが住める環境なんです。本当の有機野菜はピカピカで美味しいってみんな知らないんです。大きさは揃っていませんが、賞味期がありません。虫食いでもなく、甘くて苦味もありません。糖度・ビタミンC・抗酸化力・硝酸イオンに違いがあります。(詳細は右のリンク参照)こうした野菜を食べることが健康に繋がります。

日本有機農業振興協会 栄養価コンテスト 結果発表  
  
bit.ly/2X2oqAJ

農業とは?  
・農作物や観賞用植物などが育てられている植物に発生する害虫や病気や雑草を退治したり、雑草を放つために使われる薬剤などのこと。(農林水産省HPより)  
・農業の中には、神経の働きを乱す作用がある物質が入っています。怖い話に感じられるかもしれませんが、有機野菜を1ヶ月食べる事で97%デトックスされるのだそうです。知っておくと安心出来ますね。また、後天的な心身の不調は6週間改善するとも言われているそうです。

## 有機野菜を広めていくには?

メダカのがっこうさんのあゆみ  
2006年に、お米より小麦の生産量の方が多くなった(海外からの輸入が増えたこと)をきっかけに、一汁三菜の伝統食で、健康的かつ環境にも良いと伝えたくて、2007年に「おむすび屋」を開始。そして有機給食に出会います。子どもたちに食べてもらえれば、飛躍的に発展すると思いました。子ども食堂、社員食堂、老人施設そこ有機農産物が広がれば間違いのないと思いました。しかし農業は技術指導付きでないと広げられません。

## 有機野菜をより多くの方に届ける事は、「日本の食料自給率=日本の底力」をあげることに!

どのように有機農家さんを増やしていくの?  
有機栽培農家さんの技術はとて高いので、そのような農家さんの元で一般論から個別に対応できるようにしたいですね(気候や地域によって様々なから)、公が設けてくれば、慣行農法の方も展開しやすいので、3年間の所得保障もあると良いと思います(フランスは5年間の所得を保障)。実践してからタイムラグが生まれるのが農業。落ち込むことなくみんなで広げていこうという気持ちになってもらう事が大切。「ほら見たことか!」などと言われてしまわないように、農家さんたちを守っていききたいですね。慣行農法の方を有機に移行していただくこと、有機でなくても、「慣行農法の畑で一切無農薬にしてもらいその野菜を購入する契約をする」など、柔軟で現実的な方法で進めていくことだと思います。

「お金を払うから無農薬野菜が買えて当たり前」じゃないんです。一般の方々に、農家さんの手間と愛情をより知ってもらい、必要性を感じていただけること、危機感を前面に出すのではなく、市や環境への愛情をベースに考えて動いていくことが大切だと感じています。

教えてくれたのは... NPO法人 メダカのがっこうさん  
more info ▶ [npomedaka.net](https://www.npomedaka.net)

メダカのがっこうでは、農業・化学肥料を使わず、生きものに配慮してお米を作っている農家と、そのお米を食べることで環境を取り戻す活動をしたい都市部の消費者を結んできました。また、その農家さんの安全な原料と伊豆大島の海塩で、味噌・醤油・梅干し・たくあんなど無添加で手づくりする教室をしています。



有機給食について動いてみたい方!!

連絡してみよう!!各地に繋いでいただきます。未来につなぐ子どもごはん 神奈川県小宮廣佐子 [kadosa.minoriko@gmail.com](mailto:kadosa.minoriko@gmail.com)



**イベント情報** / ちょっとおしゃべり、ちょっとスッキリ /

**カフェ・シヤンティ**

アロマテラピー・プラステックフリー・自然療法・ヨガなど、ナチュラルライフにまつわる様々なテーマをみんなで気軽にシェアする時間です。お気軽にご参加ください！

日時：毎月第3金曜（お天気にあわせて）10:00～11:30 参加費：500円  
zoom使用のオンラインとmichi yogaスタジオ（東京都港区赤坂）でのDUAL開催！全国の皆さま、ご参加下さい！

9.17(fri) / 10.15(fri) / 11.19(fri)

お問い合わせ ▶ [michiyoga.com](http://michiyoga.com)

**おむすび**とは？

おむすびの最新情報はもちろん、お手当の方法や季節のテーマなど、ナチュラルライフに役立つ情報を配信しています。ぜひご登録ください！

omusubi-paper.com  
info@omusubi-paper.com

**LINE@ 情報配信中!!**

すべてのバックナンバーをダウンロードいただけるようになりました

**Webダウンロード版**  
フリーペーパー「おむすび」

omusubi-paper.com  
info@omusubi-paper.com

**「おむすび」をつくった人**

文 / 田中千紗登 (ちなかさと)

一児の母、michi yoga主催、ソングライター、サポートミュージシャンとして、海外、日本で活動する中、声帯より出血し長期療養中にヨガと出会いました。心身への素晴らしい効果を感じ、ヨガを続ける毎日、健康、妊娠、出産と体が大きく変化していく時期にも、ヨガは素晴らしい効果をもたらしてくれました。その後育児をする中で、合所のお手当に出会い、素晴らしい様々な不調が改善、不自然な生き方が原因と実感し「地球と一緒に生きる大切なお友だちを大切にしたい！」と2017年、自宅2階にmichi yoga studio) をオープン。現在は自宅ヨガスタジオでのヨガクラス、自宅カフェ、アロマテラピー・ボタニカル、ヨガとアロマの講座を執筆中、また「子どもの笑顔を守る会」(https://pepaiki.com/landing\_pages/view/kodomonogaosouwaamorukai/)の活動も行っていきます。

[michiyoga.com](http://michiyoga.com) @chisatotanaka3 @chisato5361

デザイン & イラスト / WOODY (ウッディ)

2014年、長女出産。産後3ヶ月より保育園に預け、仕事を再開。フリーランスのグラフィックデザイナー/イラストレーター、CDジャケット等、音楽関係のデザインや雑誌の挿絵などをメインに活動していましたが、長女出産を機に育児につきまき、体のことに目覚め、育児ブログ「イラストレーターWOODYの自然派を自覚する育児ブログ」をスタート。これを機に、育児、健康、医療、生活分野のお仕事も増えていくように、現在、書籍、雑誌などの媒体で活動中、東京駅在住。3児の母、イラスト、グラフィックデザイン(ポスター、チラシ、系列等)、WEBデザイン等お仕事を承けております。お気軽にご相談ください！

[illustrator-woody.com](http://illustrator-woody.com) @woody\_illust @woodyillust

Omusubi Paper

**おむすび**

ナチュラルライフを提案するフリーペーパーです

**有機野菜**

Vol.10 ◆連載 | 季節のおすすめアロマ



¥0 Take Free!

[omusubi-paper.com](http://omusubi-paper.com)

2021 AUTUMN

**おむすび** を包んでくれる手ご紹介コーナー

**ファーマシー未来堂**

漢方相談・分子栄養学に基づく栄養指導・オーガニック食品・アロマ・サプリメント・うつみのアンテナショップ・天然成分100%の日用雑貨販売・調剤・産後指導などを扱う「薬局」でありながら、飲み続けなければならない薬とは縁を切って、健康で豊かな未来を一緒に目指します。当店では、それぞれの体質に合った方法を提案します。完全オーダーメイドの健康相談サロンです。クスリのこと以外でも子どもの教育などこんなことを聞いても良いの?と思えるような相談もいつでも受け付けております。

子どもたちの未来を守りたい、クスリに頼らない生活を応援する薬局。

**「ファーマシー未来堂」**

pharmacy-miraido.com 080-3528-1276 (担当:島田)

〒258-0019 神奈川県足柄上郡大井町金子1376-1

営業時間 平日9:00~18:00 土曜9:00~16:00 祝日10:00~15:00 (休:日曜・元旦)

子育てサークル「**タンポポキッズ**」

080-3528-1276 (担当:島田)

pyglibabylove@gmail.com

活動場所 神奈川県西部(小田原市・松田町・大井町など)

活動日 月1回(土曜日もしくは日曜日)

**Sustainable Earth 音の和**

~「健康×環境×経済」豊かな未来は選べる~

よろんオーガニック Organic Farm Yoron

27年無農薬無化学肥料有機栽培! ネット注文承ります。

◎E-Yoron「森と海の合鳴団」

◎Earth's Children 鹿児島: 講座や公式ラインにて情報発信を行っています。

**「Sustainable Earth 音の和」**

www.音の和.com otonowa0308@gmail.com

未来につながる素敵なプロジェクトが4つも! 大きな事をするのは大変だけど、小さなことならきっと毎日出来るよ!

**「Patty and Mira」**

布おむつをするなら簡単かわいいEcoNapsで♡吸収力抜群のインサートがついたワンサイズ仕様で、新生児からおむつはずしまで、お子様の成長と一緒に寄り添う布おむつです。

www.pattyandmira.com  
info@pattyandmira.com  
@patty\_and\_mira

**地域限定コース導入 拡大キャンペーン中!!**

西東京市芝久保町・向台町・新町で、新しく生活クラブを始める仲間を募っています。生活クラブの品物を手に取ってお試しいただけるキャンペーンにぜひ遊びに来て下さい!

0120-133-383  
@seikatsuclub\_nishitokyo