この町ってどんな町･･･

緑ヶ丘のよこがお 第31号

発行人：助っ人グループ編集部/後援：緑ヶ丘自治会/発行日：2010年９月22日

助っ人グループ ＜H.22＞
「美しいまち」・「楽しく住みよいまち」を目指して

平成22年度も早、半ばとなりました。

今年のテーマは、「楽しく・役立つことを」というところでしょうか。この５月から、助っ人グループ(福祉・助け合い)の定例会を再スタートさせました。これは、かた苦しい“会議”ではなく、あくまで“井戸端会議”を目指しています。緑ヶ丘の情報や気付いたことをお互いに持ち寄り、気軽に楽しく話し合いを進めています。そんな中から、「いいアイディアは是非実現させていこう！」と、そういうスタンスです。楽しくなければ続かない、特に参加する意欲が湧かない、過去の反省を踏まえてそう考えました。**『毎月第４月曜の夜７時から』**住民センターで開いています。是非あなたも一度参加してみてください。心からお待ちしています。

５月の集まりでは、「“助っ人グループ”って、詰まるところ何よ！？」、という声が上がりました。結論としては、**「自治会活動を側面から応援するボランティアグループ」**ということに落ち着きました。自治活動の柱、街づくりのど真ん中には、絶対に“自治会”がなければなりません。しかし、全てを自治会、特に“役員さん、班長さん”だけに任せっ切りにしていては駄目だと思います。私たち“助っ人グループ”は、この自治会活動をサポートします。目指すところは、「いつまでも住み続けたい、住んでよかった緑ヶ丘」であり、これは住む人みんなの願いではないでしょうか。ただ、一人一人、一戸一戸でできることはわずかです。だからこそ、みんなでやることが大切なのです。

先々号(第29号)の「よこがお」で2ページ半にわたり、阪神淡路大震災の避難所での体験を元に、「災害時」の自治会の必要性を切々と語った記事がありました。非常時には、自治会の司令塔としての役割が、必ず必要となるのです。しかし、これは一朝一夕にできるものではありません。普段からの活動、例えば子どもの見守りや高齢者の見守り、お祭り、敬老会など、さらにはもっと多くの小さな助け合いを通じて、自分たちの手で築き上げるものではないでしょうか。そして、その土台となるのが「全員参加」です。助ける方も助けられる方も、全てが「お互いさま」なのです。

私は、必ずそういう住みよいまちが築けると、信じて疑いません。でも、それは他人任せでは不可能です。自分自身のこととして「関わって」いくことで実現されるのだと思います。その一つの方法が“助っ人グループ”なのです。緑ヶ丘の中には、色々なグループや団体、また趣味のサークルもたくさんあります。みんな色々な所で役立つ活動で、意外にも思わぬところで関わりあっているものです。みんなで手を携えて“緑ヶ丘へ”とつながる活動をしていければ、大きな素晴らしい力となるでしょう。

だいぶ熱が入ってしまいましたが、この目標のためにも、「楽しい活動」を「長く」、「みんなで」やっていきたいものです。“継続は力”です。そのいい例を二つ。一つは「音羽池公園の整備、花壇の手入れ」です。二つ目は、この「緑ヶ丘のよこがお」の発行です。どちらもスタート当初は「いつまで続けられるだろう･･･」と思うほど難しいことのように感じました。花壇の整備も最初はほんの数人で始め、しかも水やりは毎日しなければならない、花の植え替えにはお金もかかる、草刈りなどの作業も結構きついので人が集まりそうにもないなど、大変でした。「よこがお」の方も、新聞づくりなんて経験がないし、はたして記事が集まるだろうかと、不安でいっぱいでした。しかし、どちらも手探りで何とか続けているうちに、花の苗を分けて下さる方や一緒にやって下さる方、また原稿を寄せて下さる方など、多くの手助けを頂けるようになってきました。助っ人メンバー自身の熱意や努力に、緑ヶ丘のみなさんの大きな支えがあって、今につながっているのだと思います。どちらも、もうかれこれ７、８年になります。

難しく考えないで、できることから、少しずつ、みんなで進めていきましょう。私にも何かできる。そして、あなたにも！それらを結びつけて、楽しんでいきましょう。

（助っ人グループ代表　　藤原　祥

“ハーバルセラピスト”になりました！

“ハーバルセラピスト”とは、バランスの取れた食事をありきとして、科学的・体系的な知識に基づいてハーブを色んな形で使いこなし、ホリスティック（全体志向）なライフスタイルを提案できる専門家です。

去年の秋から受講し、今年の 5 月に認定試験を受け、無事に合格することができました。きっかけは、高校時代の友人の「そんなに詳しいんやったら、そういう資格を取ったらええのに」というひと言。実はその資格を取ろうと 10 年前から大阪で探していたのです。そして、去年の２月にあるお店で尋ねてみると、「この講座は、ここ数年からなので･･･」とのこと。そこで春の“ハーブコーディネーター”の講座を申し込んだのですが、受講希望者が少なく開講されませんでした。仕方なく秋の“ハーバルセラピスト”コースを申し込み受講したのです。これは、コーディネーターの一つ上の講座です。

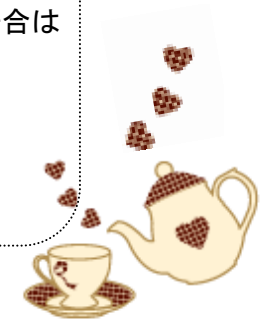
緑ヶ丘を仕事で回っていると、あちこちのお庭に色んなハーブが植えられていて、爽やかな香りが風と遊んでいるのを感じ、楽しくなります。「元気に育てられているあの子たちは、どんなふうに使われているのかな･･･」なんて想像しています。

一番ポピュラーなのは、ラベンダー類やローズマリー、センテッドゼラニウム（ローズ、ココナッツ、チョコレート、ミント、レモン、アプリコット、アップルなど）。最近はナスタチウムも、またたまにエキナセアやセントジョンズワート、レモンバームなどを見かけることもあります。

今回は、一番簡単なハーブティーをご紹介しましょう。入れ方は紅茶と同じです。

ハーブ３g につき熱湯 200 cc、生の場合はハーブの量を倍にして下さい。初心者の方はハーブを２ｇにして、薄めから始めてみて下さい。また 1～6 歳の子どもさんは大人の 1/10～1/4、7～12 歳なら 1/2 程度の濃さで。20 歳までは、ホルモン系のハーブ（セージ類、レッドクローバー、チェストベリーなど）は避けて下さい。

①ポットにハーブを入れる。
②熱湯を注ぎ、フタをする。
③葉の場合は 3 分、実や根の場合は 5 分置く。
④茶こしを使ってカップへ。
⑤アイスの場合は、そこに氷を入れる。



ハーブティーの成分は、ハーブの種類によって違いますが、身体に留まる時間はおよそ 6 時間です。ハーブティーでの健康維持やアレルギーの緩和を目指すなら、1 日３、４回飲んで下さい。ちなみにリウマチ、痛風、関節炎もアレルギーの一種です。アレルギー緩和に用いられるのは、ネトル、オオバコ、エルダーフラワー、ハコベラ、ダンテライオンルート（タンポポの根っこ）などです。私自身も４年前にアレルギー性結膜炎になり、額から右の頬にかけてかぶれてしまいました。人に会うのが嫌になるほどでした。メイクどころか洗顔もスキンケアも、カウンセラーさんストップになりました。そんな時に限って、昔好きだった同級生に会ったりして…。去年の２月にネトルを飲み始め、カウンセラーさんお勧めのチャガーを 11 月から飲み始めました。両方を交互に飲み出してから白血球の数値が下がり、今年は去年より症状が軽くなりました。

9 月の中頃からは、夏の疲れや冷たい物の取り過ぎで、食欲不振になりがちです。そんな時は、疲労回復によく使われるローズマリーやハイビスカス（ローゼルで観賞用とは別の種類）、ローズヒップ、レモンバームなどを試してみて下さい。

（ 9 班　Ryoko ）

第１回 紙上作品展

山歩会とボタニカルアート

ヒレアザミ

ボタニカルアート（植物画）とは、植物に対して謙虚な気持ちで植物の形や色を細かく観察し、その特徴をどう表現するかを考えながら、忠実に描く絵のことです。

“野の花を描きたい”と軽い気持ちで 10 年ほど前に始めましたが、細かい観察はさらに植物に対する深い関心へと導いてくれました。

そして今、「緑ヶ丘山歩会」の月１回の山歩きの日がとても楽しみです。山頂から見渡す景色の美しさ、汗ばんだ肌に吹き抜ける風の心地良さは勿論のこと、季節ごとに変わる自然～草木の移りゆく色や姿、香りなど～に、毎回感動しています。初めて目にする植物も多く、帰宅後、図鑑で調べる楽しさもあります。そうして得た山歩きと植物との思い出を、一輪、一葉でもスケッチブックに描き残すことを目標として、ボタニカルアートを学んでいます。

安全に楽しく山歩き出来るようにと、キメ細やかにお世話をして下さる山歩会の方々に、心から感謝しています。

今年も 10 月にボタニカルアート展が開催されます。おついでがありましたら、お立ち寄りください。　（19 班　田中）

タンポポ

サンキライ

カジイチゴ

ボタニカルアート展の案内を４ページに掲載しています。
（編集部）

みどり句会

大雪渓 アイゼン装着気も逸（はや）る　すすむ

夏の海 思い出の帆は白く遠く　弘子

船上の瀬戸大橋や 紅月夜　昭子

試しつつ画く花似合う 夜の秋　千秋

蜩（ひぐらし）や かくれ山家のつるべ井戸　喜代子

濡れ石の傍に今年の秋海棠（しゅうかいどう）　清子

「ゲゲゲの女房」を読んで

昭和30年代、私は小学生でした。テレビも洗濯機も冷蔵庫もない時代でしたが、この夫婦はまさにその日暮らしの質屋通い。とても考えられないほどの貧しい生活に、“ゲゲゲの女房”布枝さんは実によく耐えていたと思います。「そこにしか自分の居場所がない」という思いと、貧乏をさほど苦にしない性格だったのでしょう。普段はおっとりしていて、ご主人に従っているのですが、ここぞという時は持ち前の底力を発揮、物事を解決するしっかり者です。

水木しげる氏は亭主関白で、自分が思い立つとすぐに行動を起こす。また、家族や親、兄弟は自分の近くに置いておきたい、離したくないという思いも持っています。それに、左腕を失っても右腕がある、漫画が書けると、何があっても前向きでおおらか、細かいことを気にしない性格です。

知り合って5日で結婚、そこから始まった二人の人生はテレビドラマでも放映されていますが、現在のお二人をテレビなどで見かけると、とてもお似合いで仲のいい夫婦にみえます。

布枝さんは、著書の最後に「人生は終わりよければすべてよし」言われています。その様な人生を送れればいいですね。　（Ｔ子）

簡単ヘルシーレシピ

親子で楽しく作ってね！

≪クリームキッズパスタ≫

材　料　（４人分）	
ショートパスタ	120g
塩	少々
ホールコーン(缶)	60g
シメジ	60g
ベーコン	50g
オリーブ油	大さじ１
＜クリームソース＞	
A 牛乳	大さじ４
A 生クリーム	大さじ４
A マヨネーズ	大さじ４
A 粉チーズ	大さじ1と1/3
A 黒こしょう	少々
A 塩	少々

≪下準備≫　①ベーコンは幅１cmに切る。
②シメジは石づきを取り、小房に分ける。
③コーンの缶汁を切る。

≪ 作り方 ≫

①ベーコンを炒める。フライパンを弱火にかけてベーコンを入れ、脂がにじみ出てくるまで炒める。
②①にオリーブ油を加えて、シメジ・コーンを炒める。
③クリームソースを作る。大きめのボールにＡをすべて入れ、混ぜ合わせる。
④クリームソースに炒めた②を加える。
⑤パスタをゆでる。沸騰した湯に塩少々を入れ、パスタがくっつかないように菜箸などでほぐしながら、表示時間通りに茹でて、ザルに上げ湯を切る。
⑥パスタが熱いうちに④を入れて混ぜ、味を調える。

＜１人分の栄養価 ＞

エネルギー	たん白質	脂 質	カルシウム	塩 分
356 kcal	8.9g	23.2g	62g	0.8g

（ヘルスメイト　遠藤）

募集

★**「紙上作品展」**で、皆さんの趣味の作品をご披露ください。白黒の小さな写真になりますので、作品の持ち味を十分にはお伝えできないかもしれませんが、“緑ヶ丘の文化”を発信できたらと願っています。

★**「お知らせ」**コーナーで、皆さんが出品・出場される作品展や発表会などのイベントを紹介させて頂きますので、どんどんご活用下さい。

★自由なテーマでご寄稿をお待ちしています。
（掲載ご希望の方は下記までご連絡下さい。）

★編集部員も募集中！！

【連絡先】
池 田・石 丸・遠 藤
祖父江・西 畑・山 中

お知らせ

第10回　**ボタニカルアート展**

日　時　2010年10月５日(火)～17日(日)
９時～17時
場　所　大阪府立「花の文化園」イベントホール
（河内長野市高向2292－1）

・・・編集後記・・・

民主党代表戦を巡る誰かさんたちの白熱ぶりより、今夏は超高齢者の行方不明と酷暑による熱中症のニュースの方が、よっぽど熱かった。

皆さま、残暑にもお気をつけて。

※　次号は12月発行の予定です。