

たんぽぽ通信

一人新聞

一九九八年九月号

発行所 愛媛銀行本町支店

発行者 清水 美樹



こんにちは。いもたきの季節になり、河川敷では、はなやかなちようちんの下でとてもにぎわっています。楽しんでる人の姿を見ると、日本は平和な国だとつくづく思います。不景気だと周りには言っていますが、世界では毎日ジャンボジェット機43台分の子供達が餓死をしています。いもたきをして、買いすぎや食べ残しをしないでほしいなと思います。

愛してゐる人の瞳は
寶石の輝き

より 大野 勝彦

△町の素敵な女性発見▽

フレンドリイこまち（精神障害者のための作業所）

味酒町3丁目

指導員 西村千鶴 さんです。



フレンドリイこまちでは、メンバー20名で紙すき、たまごポプリ、リース作りや絵画と短歌教室をしています。障害者の手作り製品を販売しながら、地域の人々の交流の場として活動しています。銀行でも何回かロビー展をしていただけ、とても好評でした。

私は週に何回か通っていますが、メンバーの方は自分が出来る事を精一杯やっていて、みんな仲がいいです。フレンドリイこまちに行くと、いつも笑顔でニコニコされている姿を見ると私も元気が出てきます。そのメンバーの指導員である西村さんは、サザエさんのような人で、いつも明るくはつらつとしています。主婦業のかたわら、メンバーの方の相談や元気の源となつて活躍されています。就職をして、フレンドリイこまちに配属され、何日かたつて西村さんは、ありのままの自分をさらけ出し、楽しく、豊かな心で日々生活しているメンバーさんを通して、おごり高ぶりがあつた自分に気付かれたそうです。「愛情を与えるつもりで指導員になつたのに、逆に与えられる事が多く、いろんな事を教えられるのよ」と、明るくおっしゃつて下さいました。

私も銀行員としての役割をあらためて考える事ができ、仕事や生きる上で最も大切なのは「愛」なんだと気付きました。

〈美しい地球を子供達に残すために〉

私たち日本人は貧しい人の十倍から百倍の水、電気、ガス、石油、鉄、アルミ、木材を消費しています。食糧についても数十倍の消費をしています。

私達にできること

簡単なこと、楽しいことから始めて下さい。自分がやり始めることでまわりが変わります。

(料理・食事)

- 作りすぎ、食べ残しを避け、生ゴミを減らす。
- 食事は家族そろって。
- 農薬もの、温室ものを避ける—— 薬害、エネルギーの多消費。
- 作りだめ、冷凍食品を避ける—— 電子レンジ、冷凍庫など電力のムダ。
- 肉食より野菜。

1人分の牛肉 10人分の穀物

1人分のハマチ 10人分のイワシ

- 流しから食べ残しを流さない、水を汚さない。

てんぷら油	20万倍の水を汚す
しょう油	3万倍の水を汚す
牛乳	1万5千倍の水を汚す
みそ汁	7千倍の水を汚す
米のとぎ汁	6百倍の水を汚す



(生活全般)

- 基本は一家団らん。
- 食事、テレビ、お風呂は家族一緒に。
- マイカーの利用を減らす。アイドリングを減らす。
- 食べ放題、使い捨てをやめる。
- 直射日光は避ける。
- 大型家電(テレビ、エアコン、冷蔵庫)は1家に1台。



(買い物)

- 基本=グリーンコンシューマ(賢い消費者)になる。
- 環境に悪いものは安くても買わない。
- 輸入品(発展途上国の環境破壊につながる)の消費を減らす。
—— 牛肉、エビ、コーヒー、輸入フルーツ、酒、タバコ
- 過剰包装、ゴミの出る買い物はやめる。
- 買い物袋持参。

なにごと最初は1人です。1人から始まり、大きく広がっていくのです。自分が変わることによって周りが変わり、美しい地球を子供達に残していくことができるのです。

あなたが世界を変える1人になれるのです。素晴らしいことでしょう。

ハイウェイの先に子供達があります あなたはアクセルを踏み続けますか

—— ブラジル地球サミット モーリス・ストロング事務局長 ——



地球大学発起人

森 眞由美 講演会

日 時 1998年10月3日(土) 13:00~16:00

会 場 コミュニティセンター3階大会議室

参加費 ¥2,000

問い合わせ

松山市岩崎町2-4-40

栗田 洋子

TEL・FAX 932-3899

プロフィール

1955年生まれ。教育学博士。

「直観で生きる」「愛される為の波動学」「直観と宇宙」「足立育朗と語る」

「宇宙に学ぶ」「気づきを活かす」などたくさん本を書かれています。

「地球の次の時代」へシフトに向け、「宇宙と調和した生き方」を学び、

「愛の波動」を受・発振できる「私」へとエネルギーアップすることを

目標の1つとしておられます。



— 今月のおすすめの本です —

◎志のみ持参（上甲晃） 致知出版社¥1,200

松下塾副塾長が「実践掃除ドキュメント」と題して行われた講演をまとめた本です。

この中にお金は使えばなくなる。人間の心は使えば使うほど豊かになる、という言葉が印象に残りました。目に見える物をしっかり磨きなさい、それを一生懸命やっているうちに気がついたら、目に見えない心も磨かれています。当たり前のことに心を込めることによって、自分自身が磨かれる。掃除を続ける大切さが分かりやすく書かれてありました。

◎生きがいの創造（飯田史彦） PHP研究所¥1,500

この本を読んで、自分の存在の意味を知り、「生きがい」を持ち、すばらしい将来のために、前向きに正しく生きられる事を強く感じました。

人間の「生まれ変わり」を信じるようになりました。



〈ごぼう〉

〈メリット〉

- ①食物繊維が多く、便秘の解消によい。ごぼうの繊維は白米や肉などの二、三十倍水分を吸収する。
- ②血糖値を低下させ、糖尿病予防作用がある。
- ③アク抜きしないごぼうの煮物は、精力増強的作用があり、妊娠食としてよい
- ④ごぼうのおろし汁は、胃けいれんに効果がある。

〈デメリット〉

- ①ごぼうはアク抜きして用いる事が多いが、ミネラルも抜け、香りや素朴な風味がなくなる。
- ②カロチンがなく、他のビタミンも少ない。



〈とうがらし〉

〈メリット〉

- ①葉には実の2倍以上のカロチン、ビタミンC、ビタミンB群が含まれる。
- ②殺菌、保温、興奮、健胃などの作用がある。
- ③冷え性にもよく、食用だけでなく足の保温として、靴の中に入れるとよい。

〈デメリット〉

- ①とうがらしを多食する地域は、食道ガンが多い。



いい日だ

つつじの花のむこうを

老人が歩いて行く

赤ん坊をおぶっている

足どりも軽やかだ

右足左足右足左足

あっ！片足で立った

あっ！半ひねり

すごいなあ人が歩くって

私も前はあんな

見事な技を

こともなく毎日

やっていたのか

一九八〇年 星野富弘



読んで下さって、
ありがとうございます。
たんぽぽ通信 10月号
お楽しみに！
生かされている 幸せに
感謝

清水美樹

