



# 風和通信

203号 2020年4月1日発行

NPO 法人 風和  
〒669-2414  
丹波篠山市宮ノ前 264  
TEL 079-556-2258  
FAX 079-506-1618  
<http://www.npofu-wa.net>

## 後川での寒茶づくりに参加して

### 谷木美智子(地域おこし協力隊)

昨年度の4月より地域おこし協力隊として西紀北地区を担当しています谷木美智子です。

後川での寒茶作りに参加させていただくのは、今年で2回目です。後川をはじめて訪れたのは今から6年ほど前で、後川新田の近くに畑を借りてハーブの栽培をしていました。その後、イノベーターズスクールで再び後川を訪れることとなり、「寒茶作り」に参加させていただきました。最初に参加させていただいた時は、まだ篠山には移住しておらず、地域の方々と接する機会もなかったのも、とても生き生きと寒茶作りをされるお母さん方の姿がとても輝いて見えました。

私は、自然療法といって植物や鉱物など自然界にあるものを使って、崩れた体の調子を整えていく養生法を学んできました。その中の一つが「お茶」を飲むことです。人の体は、冬は寒いので冷えますし、夏は蒸し暑く体の中に熱がこもってしまうなど季節の影響をととても受けます。また、それぞれの方が生まれ持った体質(手足の先だけが冷たい、下半身だけ冷える、頭がのぼせやす

いなど)を持っています。なので季節や体質にあった「お茶」を飲むことで、体のバランスを整えることができます。その中で「寒茶」はとても有効だと思います。渋み成分のタンニンが少なく、神経を興奮させるカフェインが少ないので、小さな子どもやお年寄り、病気の方にも飲みやすいです。また緑茶は体を冷やす性質を持っていますが、冬場に収穫する「寒茶」は、それほど体を冷やしません。そこにハーブなどをブレンドすることでより美味しく体に沿った「お茶」になるのではないかと考えています。

私が活動させていただいている草山もお茶の産地で茶畑もたくさんありましたが、今は茶工場が1軒だけとなりました。そこも高齢でお茶作りはもうしないそうです。地域の方に聞くと以前は寒茶を飲んでいたそうなので、ここ草山でも寒茶を復活させたいなと思っています。



後川での寒茶作りの様子

## 4月の予定

\*マイマスク作りに挑戦!

3日(金)13:30~ 手しごとサロン

10日(金)13:30~ 手しごとサロン

24日(金)13:30~ 手しごとサロン

\*参加費 300円(マスク材料代、お茶代)

\*4月1日に予定しておりましたついたち市は新型コロナウイルス感染拡大対策のため中止とさせていただきます。出店、ご来場予定して下さっていました皆さまにはお詫び申し上げます。また、今後の予定については、風和通信やフェイスブックページにてお知らせさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

黒住教

日置教会所

所長 藤木千皓

篠山市井上 251

TEL 079(556)2380

あなたの

〈もっと〉に、  
こたえたい

中兵庫信用金庫

篠山市日置 412-6

城東支店 556-3151

民間車検工場

株式会社

城 東

篠山市日置 914

079-556-2180

老いと介護に  
つどい場

お茶の実

お気軽に・・・

篠山市住吉台 92-1

090-7109-6734

床 屋

ヤマグチ

篠山市日置 477

079(556)3828

いこいサロン

カラオケ喫茶

友

篠山市福住 169-2

☎ 079-557-0727

## まちライブラリーの本棚から ⑧

つどい場お茶の実 原 美由紀

今、私は50代です。約100年前なら、平均寿命を超えて生きていることとなります。ちなみに、平均寿命が50歳を超えたのは戦後で、ヒトは600万年もかけて50歳まで寿命を延ばしてきたのに対して、ここ100年で急激に伸びているのはご承知のとおり。

そこで気になるのは、「老化」ですね。今回紹介する本には、老化は経年劣化ではなくヒトの中に「老化のプログラム」があってそれに従っているだけだと・・・成長は開いていくプログラム、老化は閉じていくプログラム。プログラムされているから逃れられないけれど、そのスピードをゆっくりにすることはできる、やることをやれば・・・とあります。でも、単なるハウツー本ではありません。おまけに漫画です。『こんな「おばあさん」になれるのは人間だけ』というセリフがありました。何故？ 気になる方はこの本で「老化」の意味を一緒に考えてみませんか？

『老いる自分をゆるしてあげる。』上大岡トメ 2019年（幻冬舎）

## 手しごとサロンでのひととき 熊谷喜美子

新型コロナウイルスの影響で、どこのお店でもマスクが品切れになっているので、手作りのマスクを作っています。形や布生地もどんなものが良いか、皆で相談しながら、わいわいと楽しんでいます。自分用や家族用に作りませんか？また注文もお受けしますので、お気軽にご相談ください。ご家庭に眠っているガーゼやゴムなどご提供下さい。

表面のお知らせの手しごとサロンの開いている日時、または風和のメッセージ、メールにてご連絡ください。



世の中を明るく 心あたたかく <b>マツモト電化</b> サービス 篠山市安口 884 079(557)1064	 <b>サンセゴン</b> 〒669-2441 篠山市日置 37	丹波ささ山特産品 販売・卸し やき栗直売 丹波ささ山 <b>森本</b> 篠山市河原町 206 079 (552) 4792
---	---	--

## ふうわなぐらし136

今月 10 歳の誕生日を迎えた息子をみていると、生まれた頃のことが思い出されます。その頃、風和に來られたある絵描きさんが「この子が見えるところにいつもあなたが居れば、この子はきっと良い子になりますよ。」と言われるので、私が「それはいつ頃までですか？」と聞くと「そうだね、10歳くらいまでかな。」と言われ、その時は10歳が、とても遠い未来に思えて、そんなことできるのかな？と思っていたけれど、その10歳を迎えた今、息子の成長へのよろこびと寂しさの複雑な気持ちです。（千尋）



### 令和2年度

NPO法人風和賛助会員、

協賛広告ご支援よろしくお願ひします。

賛助会員 1口 1000円(3口以上幸いです)

協賛団体 1口 3000円

協賛広告 12回分 5000円

※郵便振込または風和までお申し出下さい。

振込先(郵便局)

名義 NPO法人風和

番号 14380-70801431

NPO法人風和の活動は今春で18年目を迎えました。現在はついたち市や手しごとサロンなどの地域福祉事業を行っています。

風和の地域福祉活動の財源は皆さまからの賛助会費が主とした活動費です。どうか、風和の地域福祉活動を皆さまのお力で支えてください。よろしくお願ひいたします。

会費は上記まで振込または風和まで持参下さい。風和までお越し頂く場合は表面の風和の予定の開いている日時にお越し下さい。

ご支援よろしくお願ひします。