

リレー記事 No. 32

厳しい残暑をのりきろう！

今年も暑い夏でした。でも朝晩は涼しくなりましたね。日暮れも少しづつ早くなり秋の訪れを感じさせます。さあ、夏バテから立ち直り、来るべき秋に備えましょう。

まず、よく眠る



十分な睡眠時間をとりましょう

暑くても適度な運動



部屋の中でも軽い体操やストレッチ

食事



冷たい物のとりすぎで胃が疲れていたら、体温も低くなり体の疲れが取れません。アイスやビールなどの冷たいものは、もうひかえましょう。旬のものや消化のよいものを食べるとよいですよ。

今まで捨てていた野菜の皮や成長点*を煮て、みそ汁やスープのだしにしてその栄養を身体に取り込みましょう。汁物は胃にやさしくて栄養が吸収しやすいのでおすすめです。例えば、玉ねぎの薄皮には人間が本来持っている長寿遺伝子のスイッチをオンにする効果があるケルセチンというファイトケミカル(老化防止や発ガン抑制、病気予防や健康維持に効果がある抗酸化物質)が中身の30倍も含まれています。また、成長点は、新しい命が吹き出している非常に元気で生命力あふれる部分で、ビタミン・ミネラル・ファイトケミカルの宝庫です。他の野菜の皮もだしやきんぴらにして使ってみませんか。

今まで何となく習慣で捨てていた部分が栄養の宝庫であったなんてもったいない。お金がかからなくて元気になれる部分を食べて、楽しい食欲の秋をむかえましょう。



*生長点: 新芽の出る場所。キャベツ・玉ねぎなら芯の部分、ほうれん草・大根なら葉の付け根付近。発芽して1週間くらいの野菜。小さいうちに間引いた野菜。

「協働コーディネーター」って何だろう

7月26日(土)27日(日)、京都で開催された「協働コーディネーター養成講座」に参加してきました。その日は、折しも夏休み教室始まるの日。後ろ髪を引かれながらも、残ったみんなにも学びを伝えるぞ、と意気込んで出発しました。

ワークショップの教科書的に有名な「参加のデザイン道具箱」中の一節は、養成講座コーディネーターの世古一穂さんの記述のようであり、また、思いがけないところでしばしばお名前を目にしたりしたので、これは一度会っておかねばと、参加することにしたのです。



「協働」という言葉は以前より一般的になった気がしますが、では実社会での導入や継続はどうかとなるとなかなか難しいようです。異なる組織が力を出し合うには、やはり世話人が必要なのでしょうか。それを職能として提唱されているのが世古さんの「協働コーディネーター」なのだと思います。今回はそれを支える哲学についての講義や、事例紹介がありました。また、合意形成に向けたファシリテーターとしての練習もありました。ただ、なんと言っても世話人には双方を取り持つための技術や知識はもちろんのこと、思いや人となりは欠かせません。短期間の講習だけでは、習得は難しいなあと思った次第です。結局、日頃の姿勢を正すことに思いをはせたのが大きな収穫といえるかもしれません。また、同世代ながらこの道で先を走る方に会えたのも刺激になりました。



▲まちやで昼食をとりました

▲公共哲学の講座



エコけんもエコロの森や「連携教室」などで、他組織間の協力が不可欠です。両者を冷静に客観視しつつ、熱い思いを持ちながら、互いをつなぐコーディネーターの力量を持てればよいなと思いました。

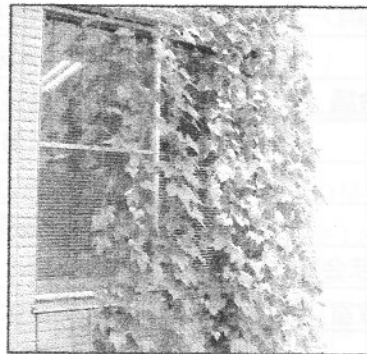
日々精進です。

MYエコ宣言 ~Vol. 9 青木 弘允 氏

(新宮町教育長)

7月初旬、梅雨の晴れ間に新宮庁舎を訪れました。玄関右側の窓には、「朝顔」の緑のカーテン。思わず「大きくな〜れ！」と嬉しい気持ちになりました。

青木教育長は、お忙しい中、笑顔でお出迎え下さいました。いただいた名刺には相島・積石塚古墳群（国定史跡）の写真が入り、その思いを熱く語られました。私も一度は訪れてみたい思いに駆られました。



▲最近はやりの朝顔カーテン
エコロの森でもやっています

ご自宅のお庭は、植物が豊富で、奥様も草花がお好きで育てられているご様子。毎朝、窓を開けて外気の取り入れを日課にし、「植物の香り漂う、空気おいしい」とのこと。お庭の緑が、教育長のリフレッシュに一役買っているようです。

「これからは、“自分に出来ることをしよう”と園・学校に呼びかけていきたい。そして、子どもたちに、電気や水の無駄使いをしない取り組みを広げて欲しい。子どもたちから家庭に広がり、さらに地域へと広がれば。」と、願っておられました。これは、エコロの森を見学に来る子ども達に私たちが伝えている事と同じで、思いは一緒だと嬉しくなりました。



①関心のある環境問題は何ですか

- ・地球温暖化現象
- ・自然環境破壊

②実践しているエコ行動があれば教えてください

- ・水を大切に
- ・電気をこまめに消す
- ・家の周りに木を植える

③おすすめのエコ行動があれば教えてください

- ・朝顔の緑のカーテン
- ・節水、節電
- ・子ども達から家庭に節水、節電を呼びかける

MYエコ宣言

節水と節電に努めます!

次回は、新宮中学校校長 佐藤 氏(予定)です。 (Kママ)

活動報告

～7月～

日	自主活動	エコロの森ステーション活動
1		エコロ環境教室(小学校)
3	福津市環境リーダー養成講座出席参加	ボラグループ活動(手芸)
4		わくわく交流会(広報WS) M
7	定例会議	全体運営会議 教室会議 活動育成会議 展示会議
8		図書整理
9		エコエコクッキング ボラグループ活動(CO ₂ 減らし隊 わくわく隊)
10		エコ環境教室(小教) 館外教室(小学校) ボラ会(エコエコクッキング)
11	しろくま会議	夏休み教室会員先行予約 M
15	連携教室(福岡小)	夏休み教室予約開始
16		エコロフリマ
17	ニュースレター39号配信	
18	NPO交流会	M
22		ボランティア通信発行 ペットボトルロケットづくり
23		展示室更新
25		エコロ環境教室(千鳥学童) 好イウォール・季節展示更新 M
26	協働リーダー養成講座参加	ペットボトルロケットづくり エコ工作 ボラグループ(かちかち出前) 夏休み教室/再生家具・自転車入札開始
27	協働リーダー養成講座参加 エコエコクッキング視察研修	
28	エコエコクッキング視察研修	
29		工場見学エコ環
30		ショップしろくま
31		紙すき教室 ほっとちやっと62号発行 V

※ M利用登録メール配信

今月のトピックス!

今月、様々な会議や活動の合間に、いつもとは少々異なる出会いや再会がありました。離れていても巡り巡ってつながる緑の不思議を感じました。日々誠実に向き合って生きたいものです。

エコロの森では夏休み教室が始まりにぎやかでした。ガソリン高騰の影響でしょうか。いつも以上にご家族やグループでゆっくり楽しんでいかれる姿が目につきます。どうぞ近場の施設を活用して、地域を知ってくださいませ、と願いつつスタッフ一同がんばっています。

思いを形に

特定非営利活動法人

NPOエコけん

連絡先 〒811-3121 古賀市筵内1970-1 玄界環境組合古賀清掃工場 再生・展示棟

TEL/FAX 092-944-3012 MAIL ADDRESS eco_ecoken@ybb.ne.jp HP ADDRESS <http://www10.ocn.ne.jp/~ecoken/>