

えびあん

立川と語ろう 立川に生きよう

December 2022

Écoutez Bien Vol.39 No.453

12

元気に暮らすための筋トレ!

表紙／クリスマスイルミネーション(富士見町)



最終回は納豆汁

発酵食品は元気の源

今回は太田先生の研究対象、江戸時代の山村の生活から。

昔懐かしい暮らしぶりに、昭和の頃まではこんな風だったなあと思う方もいるに違いない。

最終回は温かく、元気になる献立をどうぞ。

岐阜県中津川市加子母かしもにある内木哲朗ないき家に残る三万点以上におよぶ古文書や記録類を調査する過程で見つけた貴重な日記。『御山方御用ならびに諸事日記』と題された分厚い日記だとか。内木家は、美濃国恵那郡加子母村の庄屋で、享保十五年（一七三〇）から、歴代にわたって尾張藩の「御山守」をつとめた家柄だった。

太田先生が調査からまとめたブックレット『尾張藩の林政と森林文化2 山村の人・家・つきあい——江戸時代の「かしも生活①」——』を見ると、江戸中期の岐阜の山奥で人々がどんな風に暮らしていたかがなんとなく想像できる。人間関係が濃い上に登場人物が多いので、どこからどこまでが親戚なのか、にわかにはわからない部分はあるが、人に起こる様々は今昔変わらないものらしく、夫婦喧嘩もすれば親子喧嘩も。嫁いだり、聲こゑを迎えたり、離婚したり再婚したり、

病気になったり介護したりと、現代よりも不便だった時代だったことを考えると、いずれもなかなか大変だったことだろう。けれどもそこに、何かほのぼのとしたものを感じるの、自然の流れに逆らわず生きているからか。

さて、食べ物を見てみると、内木家では基本一日三食、米飯・汁物・主菜・漬物が日常らしい。具合の悪い時にはお粥にするなど、これも今と同じ。汁物には自家で収穫した野菜や自家製の豆腐、小魚などを食したようだ。



夕飯鴨汁格候、皆々賞翫申也

夕飯に鴨汁を作れば、今でも喜ばれることだろう。麺類も日常的に食し、主食ではなくアクセントとして、あるいは大勢が集まった時などにふるまったようだ。

今日農休ミにて、此朝饅餈幸次郎格、皆々給申候、友次郎相伴来ル、仁右衛門・おつねへも少々ツ、違ス也、四ツ比付知組頭利兵衛来ル……饅餈残有之少々利兵衛振舞違ス

蕎麦を育てている家もあったが、内木家では蕎麦を作付けしていなかったたので、麺類といえばうどんが定番であった。

副菜には、魚や鳥、卵、野草や山菜など山の恵みが豊富に記されている。今日飛驒商人来り、鱈三百拾匁、八拾五文買之

魚には、さわらや大ます、えび、かつお、まぐろなど、今考えればとても贅沢な食卓だ。

豆腐や納豆も食べていたようだが、納豆といえば江戸市中では、「江戸に烏の鳴かぬ日はあれど、納豆売りの来ぬ日はなし」といわれたように、おなじみの味。上方では昼にご飯を炊いたのに対し、江戸では朝一日分のご飯を炊く。温かいご飯に納豆を添えるのだが、今のようにご飯にかけるのではなく、刻んだ納豆を汁物に入れる、それが江戸時代の定番だったらしい。味噌も納豆も発酵食品。体にいいものを朝から食べて、元気の源。納豆は大豆に納豆菌で発酵させるが、京都では麹で発酵させる大徳寺納豆がある。納豆汁と一緒に撮影しようと思ったら、近所では見つからなかった。撮影後に、「発酵で旅する東京の森」で『二休寺納豆』を教えてもらった。大徳寺納豆より古いもの。包みの外からでも香しい。

20歳から落ち続ける筋肉、 さてどうする?

「筋トレ」ジムのマネージャーに聞いてみた

「筋トレ」がブーム。コロナがブームに拍車をかけて、「家トレ」する人が増えている。従来の「健康志向」に留まらない、自分のために、他のために「筋トレ」する。

——「筋トレ」がブームです。

北村 そうですね。でも「筋トレ」したからって、すぐに筋肉がつくわけではありません。ピークは19歳で、何もしないでいると20歳から徐々に落ちていきます。30歳になると年1%ずつ、50歳からは急激に落ちていくと言われています。トレーニングは、筋肉減少のスピードを緩やかにしてくれる、そのためのトレーニングです。

——ウォーキングでいいと思っていましたが、ウォーキングでは筋肉はつかないそうですね。

北村 「使う筋肉」と「作る筋肉」と、イメージしていただければわかりやすいかと思います。ウォーキングやプールで泳ぐなどは、今お持ちになっている筋肉を使う運動なんです。筋肉を増やす運動ではない。プールの中で筋トレすれば別ですが、基本的には「持っている筋肉を使う運動」です。

——水泳の選手は「筋トレ」していますものね。

北村 お医者さんはよく「歩いてください」と言いますが、それは手軽な運動だからなんです。——タダですしね。

北村 (笑)。「歩いてください」を「筋トレしてください」と言い換えると、どうやってやればいいのか指導しなければならぬし、お金もかかります。

——50歳を過ぎると、筋肉の衰えは笑えない事態になってきます。どれだけ歩くかにもよりますが、歩くだけでは間に合わないし、歩きながらケガします(笑)。

北村 筋肉はトレーニングしないとつかないんです。

——以前は、「きれいになりたい」とか「運動が好き」という人たちがジムに通っていたような気

がします。最近は運動が得意でなくても、というより得意でないの方が「筋トレ」するようになっていますね。

北村 「体が変われば心が変わる、心が変われば人生が変わる」というフレーズがあるのですが、「筋トレ」で自信がつくと、気持ちが前向きになって、挑戦しようと思うようです。

——それは嬉しい副作用ですね。

北村 ボディビルダーの筋肉は見せるための筋肉。でも一般に、特に高齢になりつつある女性には、健康で過ごすための筋肉が必要になります。日常生活をいかに困難なく暮らせるかは、筋肉があった上でどれだけ使えるか、ということに比例します。立ったり座ったり、起き上がりたり、曲げ伸ばししたり、普段の生活に使える筋肉をどのくらい持っているかがとても重要になります。

——歳を重ねると切実です。ところが86歳で60代の人よりシャキッとしている、重いものを持って、サッサと歩いて、腰も曲がっていない。うかがってみると、もう10年「筋トレ」を続けていると。

北村 目的をどこに持つかですが、きれいになることよりも健康に楽しく暮らすことを目的となさっている方は、結果的に高齢になってもきれいでいられるようです。実際に「筋トレ」を始めると、ほとんどの方が3か月後には体が変わってきているといえます。

——「腹圧(腹腔内圧)」とよく聞きますが、それは何のために必要なのですか。

北村 お腹の筋肉があるだけでも腰痛予防になります。美しい姿勢を保つのもお腹の筋肉。膝などに負担がかからないようにするのも同じ

です。わかりやすい例をあげると、バレリーナがつま先立ちをする。全身の体重をあのつま先だけで支えたとしたら折れてしまうと思うんです。ではどこで支えているかという、お腹なんです。お腹に力を入れて膨らみますのではなく、上に引き上げる感じで腹圧を入れて普段の生活をしていると、膝や腰に負担がかからなくなるのです。階段を上るのも楽になりますよ。

——いわゆる腹筋が割れているという筋肉ではないんですね。

北村 インナーマッスルとか体幹と言われるものです。ですから内臓が正しい位置に収まっていくという効果もあります。姿勢がよくなって血流もよくなりますから、肩こりがなくなったというお声も聞きます。浮腫みが軽減されて、これから寒い時期、ブーツが履きやすくなったとか、押し出す力もありますから便秘が軽減されたとか、いろいろ効果はあります。

——いいですね。タンパク質を摂ることも大事だとか。

北村 だんだん年齢が高んでくると食欲が落ちるのですが、まず食事がきちんと摂れるようになるのも、「筋トレ」の成果です。体を動かすと食欲が出てきます。

——食欲でそえられるのは、炭水化物だったり果糖の多い果物だったり(笑)。

北村 そうですよ。でもパン工場に例えると、小麦粉や卵などの材料がなければ機械をいくら動かしてもパンは作れません。トレーニングジムのワークアウトは工場の機械を動かすのと同じイメージです。材料であるタンパク質があるから筋肉が作られる。いくら機械を動かしても材料がなければ空回りになってしまう

北村登志子さん

1982年生まれ、八王子市出身。健康運動指導士。ダンス専門学校卒業後、スポーツクラブに就職。各種トレーニングに加え、幼児の水泳コーチなどを経て、『女性だけの30分健康体操教室 カーブス』に。現在はカーブス マネージャーとして、新店立ち上げに伴うコーチの育成などを担当している。

す。筋肉だけでなく、髪の毛や血管、皮膚もタンパク質が必要ですから。瀬戸内寂聴さんなどは朝からステーキを召し上がっていたと言われています。お食事をきちんと摂ることが、免疫力も高まって、高齢でも元気に暮らすことにつながります。

——わかっていても、なかなか1日90gのタンパク質はハードルが高いです。

北村 今流行りのプロテインなどは、タンパク質を摂取しやすい形状にしてあるので、結構年配の方が摂っていらっしゃるんですよ。サラダチキンを割いて電子レンジでカリカリになるまで熱すると、ゴボウスティックみたいになってそれをポリポリ食べていてもタンパク質は摂取できます。

——それは美味しそうですね。

北村 タンパク質を意識するだけでも違うんです。食品選びが変わってきます。こうしたことは全て、やらなきゃいけないのではなく楽しんでやるのがいいと思うんです。楽しみながら運動して、楽しみながらタンパク質を摂る。食事は一生関わっていくものですから、楽しまないと続かないし、つまらないです。最近は食品に成分表がついています。成分表にはグラム数も記載されていますから、タンパク質の多いものを選ぶといいですね。もちろん、何も気にしないで食べる日があってもいいと思います。

——食べないダイエットは辛いですからね。

北村 食事制限のダイエットが落としているのは、ほぼ筋肉です。体重は減りますが、ダイエット前より代謝が悪くなって、同じものを食べても代謝が悪くなった分、脂肪として蓄積されてしまいます。リバウンドしやすい体になってしまうんです。年齢によっては、そうすることで骨粗鬆症になってしまったり、自律神経に影響が出たりします。健康に暮らすためには、食事を楽しみながら、運動、「筋トレ」することが大事です。

——「筋トレ」には水が大事と聞きます。水分で

はなく、水ですよ。

北村 そうです。お水はとても大事です。体の中をちゃんと巡るのは水だけです。水槽の水を放っておくとヌルヌルして苔が生えてきます。その水を取り換えるのに、塩分のあるお味噌汁や甘いジュース、カフェインの強いコーヒーや紅茶を飲みませんよ。水と取り換えられるのは水だけです。体内の水は、水を飲むことで入れ換えることができます。

——水は代謝もあげると聞きました。

北村 はい。消化を促進したり、エネルギーを発生させたり、細胞を生まれ変わらせる、そういった代謝はみんな水によってできることです。特に運動中に水を飲むのが大事なのは、運動することで細胞が開きます。そこにしっかり水を入れることで、細胞全体に水分がいきわたる。人間の体の70%はお水ですから、しっかりお水を吸収させてあげたいですね。30分の「筋トレ」中に500mlの水を飲むのがオススメです。老廃物が流れやすくなります。——外に出るのも億劫になっている「オバサン」たちに、筋肉の大事を伝え続けるモチベーションはなんでしょう。

北村 東日本大震災の時、ちょうど国立の店舗を立ち上げていました。3月12日がお披露目で、11日はその準備をしていたのです。福島県の店舗に同期入社の人が出て、本人は無事だったのですが、お店は壊れてしまいました。津波も来て、中には亡くなられた方もいました。そんな中で、お店に通っていたメンバーさんたちがおっしゃっていたことが、「ここに通っていたから津波から逃げられた」「私はここで筋トレしていたから必ず逃げられる」だったそうです。な



んの根拠もないんですよ。でもここで頑張っていたから必ず逃げられるという自信のようなものがあつた、それが私の心に残りました。医療も止まって、インフラもめちゃくちゃ。その時、福島の同期は自分たちに何ができるかを考えたそうです。お店もないですし、マシンもありません。でも何かできることはないかと、家を無くして避難している人が集まっている場所へ行って、エコノミー症候群にならないように、体を動かすお手伝いをしながら地域を回ったそうです。

国立の店舗は私が店長で始めるころでした。「今こんなことをすべきではない」と言われましたし、チラシを配っても「こんなことやっている場合じゃない」と、チラシは沢山捨てられました。今ほど筋肉の大切さが広まっていない時でしたから、自分でもやっていたのか迷いましたが、何かあった時ではなく、その前にどれだけ自分の体を鍛えられるか、そして「きっと大丈夫、私はやっていたから」という根拠のない自信でも運命を変えてもらいたいと思ったんです。自分の体を守るだけでなく、自分の体があつてこそ、家族も他の人も守ることができる。膝が痛かったら他の人を助けに行けないですよ。自分も幸せに、周りも幸せにしていくには、今が大事なんだと思って「筋トレ」の大事さをお伝えし続けています。

『発酵で旅する東京の森』

これであなかも「発酵通」!

青梅線エリア女子旅推進委員会が主催する楽しくて、勉強になる博覧会。

プロデュースするのは発酵デザイナーの小倉ヒラクさん。

この博覧会のキュレーターでもある。

行ってみて、見てみて、聞いてみて、びっくりが何度も! 発酵ってすばらしい!

「酵母」「麹菌」「乳酸菌」「納豆菌」こうした発酵菌が素材の栄養素を分解して、深いうま味や何度も嗅いでいると忘れられなくなる香りなどを引き出してくれる。それが発酵。腐敗の真反対にある自然の営み。むしろ腐敗を防いでくれたりもする。

下北沢に発酵食品のデパート「発酵デパート」を持つ小倉ヒラクさんが、この博覧会を解説してくれた。日本全国47都道府県から、それぞれの土地を代表する発酵食品のコーナー。多摩地域から西東京5市(立川、昭島、羽村、福生、青梅)を中心として。それぞれを代表する発酵食品のコーナー。物販コーナーには、「発酵デパート」が出店。展示品の一部は実際に買うこともできる。五感で楽しめるユニークなイベントも。12月4日(日)まで11:00~19:00開催中、場所は立川駅北口方面、GREEN SPRINGS 2F TAKEOFF-SITE。期間中、会場となりのフレンチタパスのお店「S・E・C」で、羽村の郷土発酵食「打ち入れ」がパスタメニューになって登場というおまけつき。

小倉ヒラクさんによれば、西東京5市には発酵を醸す隠れた水一仕込み水一の道があるのだとか。実際に酒蔵や発酵食品を作る職人さんは、口をそろえて「水がいいから」と言う。東京の発酵の場所を廻ると、そこにはもれなく森がある。「東京の森を訪ねる」ことは、「発酵文化を訪ねる」ことで、「東京の食のもののづくりの現場を訪ねる」ことになる。

西東京5市から今回ここに登場するのは、小澤酒造、田村酒造場、石川酒造、中車水車小屋、茶の子、近藤醸造、フロマージュ・デュ・テロワール、noco BAKERY&CAFE、トーキョーチョコレートファーム、ホリスティックサロン米ぬか発酵風呂 ほのか、菅谷食品、イサナブルーイング、立飛麦酒醸造所、三上鯉節店。発酵の力を感じる博覧会。



小倉ヒラクさん

西東京の発酵品



立飛ビール
(立飛麦酒醸造所)



鯉節
(三上鯉節店)



米ぬか発酵浴
(ホリスティックサロン 米ぬか発酵風呂 ほのか)



納豆
(菅谷食品)



酒まんじゅう
(茶の子)



右から 石川酒造、小澤酒造、田村酒造場



小倉ヒラクさんによる「ミュージアムガイド」、発酵に魅了される時間



西東京5市の発酵品のコーナー

期間中「S・E・C」さんで提供される特別メニュー



羽村郷土発酵食「打ち入れ」アレンジパスタ
(ロゼール産仔羊のラグーとボルチーニ茸)

物販のコーナー



物販コーナーには珍しいものも

えくてびあんはリストのお店にあります。
 今月は 錦町・柴崎町・立川市外 のお店です。

錦町	寿司勝	522-4874
	イタリア料理 トラットリア ドンシェ	512-8735
	中国料理 五十番	522-7472
	一六珈琲店	527-1680
	手づくりみそ 材料専門店 北島こうじ店	524-3190
	new gyoza1059 餃子天国	526-2283
	バー パル アラディ	523-3917
	CAFE SOMMEILLER	527-1440
	中国整体院	529-1088
	日本クッキングスクール	522-3440
	元祖5本指ソックス専門店 LASANTE	540-1616
	ホテル日航立川 東京	521-1111
	美容室 アリス	525-1100
	FALCO hair	528-2389
	N HAIR WORLD	523-5336
	創作料理 cafe & bar 厨~kuriya~	595-7449
	立川駅泌尿器科皮膚科クリニック	548-8802
	TTM (株)	524-5787
	Bakery Café Crown	526-2226
	日本空手道 佐藤塾	548-7460
	三田花店本店	524-4187
	いわさき痛みの整骨院	529-5123
	にしま薬局	525-9212
	たましん RISURU ホール	526-1311
	たましん 錦町支店	528-0511
	カレー店 CHOTA	525-1004
	パン工房 グラーティア	512-8667
	そば処 高尾亭	522-2710
	Natural Food Restaurant シェいなほ	529-5921
	Garden & Crafts café	0120-412-877
	至誠学舎立川	527-7734
	至誠ホーム	527-0031
	至誠介護相談センター	527-0321

柴崎町	諏訪神社	522-2968
	毎日新聞社グループ (株) 毎日広告社	522-6121
	パスタビーノ はしや	521-3386
	高島ビル	526-0111
	Hair Room MOON ZETTON	523-0961
	南武堂剣道具店	527-0197
	ビジネスホテル 小沢屋	523-0388
	おしゃべりカフェ トーク・スペース	527-1636
	ESBI 立川南口店	526-2947
	(株) 一心堂	527-3777
	すかの歯科	540-2675
	あすなるクリニック	529-2756
	ピストロこぼ	525-9929
	入船茶屋	524-6266
	串揚割烹 トントン	524-4521
	不動産 コマツホーム	525-5811
	芹沢ガラス店	522-3065
	かみゆい処 わ	522-8202
	ホテル ほまれ	523-0588
	ヘアサロン オオヌキ	528-0809
	中国四川料理 山城	512-8356
	酒歩 たから	528-1510
	リサイクル着物 着楽堂	523-9702
	天婦羅 うなぎ 良銀	522-6702

立川市外	昭島市	
	ECO'S 昭島店	546-3710
	武蔵村山市	
	中国料理 菜	561-7233
	国分寺市	
	パンの店 fermata	534-3334

jorakugajo

真如苑提供番組「常楽我浄」

スカパー！：529ch

スカパー！で放送の常楽我浄は
 スマホアプリ「スカパー！番組表」(無料)で視聴できます。

J:COM 多摩：11ch・111ch

放送時間については番組表をご確認ください。

www.shinnyo-en.or.jp

街の話題

TOPICS OF TACHIKAWA

2年ぶり、木下大サーカス立川公演

感動の大スペクタクル！創立120周年 木下大サーカスが2年ぶりに立川にやってきます。ホワイトライオンも登場、目の前で見られる世界の猛獣ショーは圧巻です。えくてびあんでは読者の方10組20名様に、12月24日(土)～2023年1月31日(火)に利用できる前期招待券をプレゼント。ご希望の方は、ハガキにご住所、お名前、ご連絡先をご記入の上、〒190-0023 立川市柴崎町2-1-10高島ビル4階 えくてびあんチケットプレゼント係までお申し込みください(12月15日(木) 必着)。応募多数の場合は抽選とし、当選の発表はチケット送付をもってお知らせとさせていただきます。後期は2023年2月3日(金)～3月12日(日)まで。場所は立川立飛特設会場です。



2年前の公演の様子

やっぱりお祭り!

10月15日、コロナがちよっと落ち着いた秋の土曜日に、立川よいと祭りが延期開催されました。各々が感染症対策に努めて、集って、演奏して、踊って、笑顔が溢れていました。警察、消防が展示した車両は、見たことのないものばかりで、みんな興味津々。飲食の提供はありませんでしたが、それでもやっぱり、お祭りはいいですね。



祝! 初出場で初優勝

10月27日、緑町にある東京都多摩広域防災倉庫敷地内で、3年ぶりに「令和4年自衛消防審査会」が開催されました。当日出場したのは男子隊・混成隊14チーム、女子隊7チーム。立川消防署内山予防課長によれば、レベルの高い審査会となり、細かいところでの差が順位に結びついたということでした。男子隊・混成隊の入賞は、優勝 ららぽーと立川立飛自衛消防隊、準優勝 立川市役所男子自衛消防隊、3位 (株)立飛ホールディングス自衛消防隊。女子隊は、優勝 (株)立飛ホールディングス自衛消防隊、準優勝 真如苑自衛消防隊、3位 立川市役所女子自衛消防隊でした。女子隊優勝の立飛ホールディングス女子隊は、今年が初めての出場。万が一の時に必要な大きな声や、キビキビした動作、所作が印象的でした。



(株)立飛ホールディングス自衛消防隊



ららぽーと立川立飛自衛消防隊

レッツゴー DICE!

立川が生んだバスケットボールチーム、5人制 Tachikawa DICE が頑張っています！今年からB3リーグに参戦中。まだまだチームとしては生まれたばかりですが、強豪チームを相手に善戦しています。11月6日、東京八王子ビートレインズ相手にホーム初勝利。応援するファンと心ひとつに喜び合いました。スポーツで立川を盛り上げる願いの元に生まれたプロチーム。立川に「夢」をもたらすサイコロです！みんなでDICEを応援しましょう。アリーナ立川立飛で開催される直近ホーム戦は、11月19日(土)、20日(日)、26日(土)、27日(日)と12月17日(土)と18日(日)です。客席をダイスブルーに染めましょう!



10月15日 ホーム開幕戦で

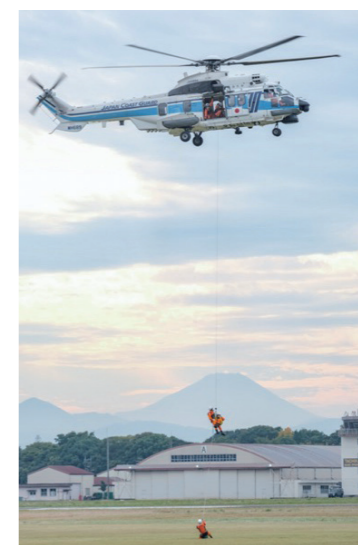


海なし立川の「海保フェア」

こちらも3年ぶりの開催でした。10月22日、海上保安試験研究センターで行われた「海保フェア2022」は、海上保安試験研究センター創立50周年記念イベント。感染症対策として、入場者を限っての開催で当日は230名の来場でした。海上保安庁音楽隊の演奏や館内ツアー、灯台の光源の変遷なども見ることができ、締めくくりには海上保安庁のヘリコプター「あきたか」による海難救助の様子を見学。とても楽しく勉強になる時間でした。



元「燈明台役所」らしく、灯台の光源が年代別に



富士山をバックに



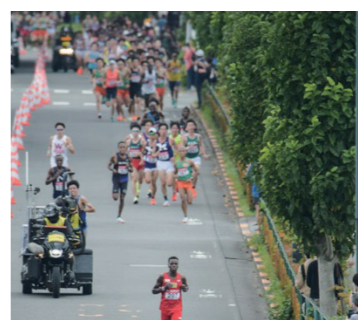
海の科捜研と呼ばれる試験研究センターの仕事の説明



海上保安庁音楽隊コンサートの様子

3年ぶり、街を走りました

10月15日、箱根駅伝予選会が行われ、選手たちが3年ぶりに街中を走りました。500人以上の選手が一斉にスタートする様子は予選会ならではの。21.0975kmのコースを各校12人までが走り、上位10人の合計タイムで順位を競います。参加した43校のうち、上位10校に本戦出場権が与えられましたが、このために練習を重ねてきた選手たち、僅差に悲喜こもごもでした。コロナ前からそうでしたが、先頭集団だけ見ていると、どの国際大会かと思うようです。



表紙

もうすぐクリスマス(富士見町)

今号が街に配られる頃には、あちらこちらでクリスマスイルミネーションが灯り始めることでしょう。今年も北口のGREEN SPRINGSで、今までにないイルミネーションが観られます。空間全体を作品とするアートインスタレーション。昼間は鮮やかな色どりのアート作品を楽しみ、暗くなると作品をライトアップすることで幻想的な空間を作り出しています。近ごろ懸念されている電力不足や環境問題に配慮したイルミネーション。不思議な世界を体験できる冬になるかもしれません。立川市の市指定有形文化財「立川村十二景」は明治30～40年代の立川村を伝えています。120年後の立川は、駅からさらに北へと賑わいを広げているようです。明治の頃にはとても遠く感じた場所だったそうですが、観るものがたくさんあると歩くのも苦にならないようですね。

かたこと

◆コロナに始まった2022年。12月号で最初にお伝えするのも年初と同じコロナのこと。インフルエンザと同時に感染することもあるとか、徐々に感染者が増えているとか、いつまでコロナに振り回されるのでしょうか◆10月の取材には「3年ぶり」というものがありました。中でもえくてびあんの一押しイベントは、立川消防署が行う「自衛消防審査会」です。事業所の新入社員教育の一環にある自衛消防は、多くの人の命や自らの命を火災から守るため、初期消火、避難誘導、通報連絡などを訓練し、いざという時に役立つもの。その訓練の成果を競うのが「自衛消防審査会」。3年ぶりの開催でしたが、どの隊も素晴らしい仕上がりで◆読者の皆様がお近くの街情報をお知らせくださることがあります。とてもありがたいです。先日も2022年中にオープンしたカフェの情報を掲載しました。えくてびあん本誌に掲載できない場合は、多摩でばこネットにアップしています。特にお店情報は充実していますので是非ご覧ください◆10月25日曇りから晴れに変わると、そこに真っ白な富士山がありました。富士山らしい姿です。22日の海保フェアの時にはまだ黒い富士山だったのに、あつという間に冬化粧。けれど夏日を迎えてまた黒い富士山に。季節は行きつ戻りつしながら進んでいます。秋から冬へ、えくてびあんも元気に年の瀬を迎えていきたいと思えます。世界を渡すと辛いことがたくさんありますが、どんなことがあってもkeep going! 前進あるのみ! 明るく笑って頑張りましょう。 えくてびあんスタッフ一同

えくてびあん ⑨

12月号 第39巻 通巻453号

令和4年12月1日発行
 発行 有限会社えくてびあん
 〒190-0023
 東京都立川市柴崎町2-1-10 高島ビル4F
 TEL 042-528-0082 FAX 042-528-0065
 E-mail message@tamatebakonet.jp
 URL https://www.tamatebakonet.jp
 発行人 黒須 環
 企画・写真・編集 えくてびあん編集スタッフ
 デザイン 池田隆男 (WATER DESIGN ASSOCIATES)
 印刷 ダイオーミウラ株式会社・DECK C.C.

無断転載を禁じます。



孔雀草、千日紅、スマイラックスなど カフェ店内で 花、花器とも大森良子 刺繍は田村美日さんの作品

私の立川 私と立川

スープカフェなんでもない日の穏やかな日々

私は、制度の枠組によらない寄付のみで運営するNPO法人さんきゅうハウスで活動しています。さんきゅうハウスのスタッフの有志が集まって、カフェ「なんでもない日」でひとり親の方へ配食ボランティアをやっています。

さんきゅうハウスの発足は二〇一一年、その前の二〇〇〇年頃からまちづくりや市民運動を展開してきました。ボランティアは全ての出発点です。非営利性は、「労働」の概念とは別の社会的な有用性をもった時間と空間を創出します。この公共性は効率的に設計された制度とは異なり、分業による社会的利害が形成されません。本当に困難を抱える当事者の必要な権利を、下からの働きかけを通し規制当局に働きかけることができます。状況改良、制度改善のための市民の動きは政治を変えることができます。

いくらお金があっても、豊かさを実感できない人もいます。問題を抱える当事者の困難は見た目ではわからず、多様化しています。しかしコロナ禍では誰もが価値の転換を迫られました。困難や障害を「他人事」と捉えず、「自分事」として捉える機運が醸成されています。相手が自分と同じでなくても何でもありません。カフェ「なんでもない日」で、ぜひそれを実感してみてください。

「みんなでご飯立川」主宰 田中彩