



ぴっぴだより

No10. 2021. 12. 24

《日常と隣りあわせ》

12月18日土曜日の朝、外は雪景色です。空は明るく、おひさまの光で雪がキラキラしています。自宅のキッチンから外を眺め、今から始まる『今日』を想い、久しぶりのこの冬の贈り物に嬉しくなりました。それと同時に、三日前の夜空を思い出します。レタス畑に囲まれた我が家。朝3時。玄関から外へ出た瞬間、そこには満天の星空がありました。その前夜、星たちは薄い雲間にその光を隠していましたので、その変わりようには感激です。とても美しく、星座たちのおしゃべりが聞こえてくるのではないかとと思えるほど、大小さまざな星たちが、くっきりと見えます。寒いはずなのに、不思議と寒さを感じません。私はひとり、その氷点下の空気の清々しさを感じていました。ふたご座流星群を見つけるたびに、「わあ〜」っと感激しつつ、つい、ひとりごと。「ひとりって、ちょっと寂しくない？」と。

いやいや、ひとりの時間は私をいろんな世界に連れて行ってくれるのです。

私の実家は信州大学繊維学部のすぐ裏にあります。幼少期、私は大学のキャンパスによく出入りして遊んでいました。今では、考えられませんがね。煉瓦作りの古い建物をお化け屋敷に見たてて探検してみたり、敷地内を流れる川で水遊び、守衛のおじさんは遊び相手、時には、歩いている学生を勝手に悪者にして、彼らに見つからないように逃げるのです。大学の広いグラウンドではなんでもやりました。草花採集、野球、ドッジボール、鬼ごっこ……。そのグラウンドでの思い出で忘れられないのが、冬の星座観察。夜中に父とお散歩です。暖かい服に身を包み、毛布も引っ掛け、さらに毛糸の帽子を目深に被ります。携帯電話などない昭和の時代。手には星座早見盤と懐中電灯、鼻水が出るのでティッシュも必携。グラウンドのど真ん中にシートを敷いて寝ころび、夜空を見上げました。幼かった自分やその時の空気の冷たさ、一緒に空を見上げていた父の顔までもが思い出されます。

ぴっぴの生活の中でも、こどもたちとよく空を見上げます。

ネットにゴロン、路上にゴロン、枯れ葉の上にゴロン、海賊船でゴロンと転がった時、また、風が吹けば、桜の花びらや枯れ葉が落ちてくれば、雨が降れば、光の暖かさを感じると……ふと、空を見上げます。

そこにある空を見上げます。

昔もそこにあった空を見上げます。

一見何も無いように思える空ですが、

空は、見えない糸のように何か大切なものを繋げてくれているように感じます。

「数十年の間 なんの境目の無い空を飛び 世界中のこどもたち、人々、環境と心を通わせる
ことができた・・・感謝するのみである」

これは、10月に53歳で大好きな空に旅立った私の恩人の遺偈です。

時々、子育てを終えた私が懐かしい息子の姿に出会うことがあります。ぴっぴでのある日、亮太朗くんが大きな段ボールに体ごと入り込み、はさみとマジックとガムテープでお気に入り
の家（もしかしたら車）を一日かけて作っていました。こだわりたっぷり、愛情たっぷり。持
ち帰るのを忘れて、さあ大変！我が息子もそうでした！おもちゃがなかった我が家には、彼の
作った段ボール作品が部屋を占領していた日常があり、その処分のタイミングに親子で頭を悩
ませたものです。亮太朗くんの制作中の顔が息子のそれと重なります。一筋縄ではいかない過
程での真剣な顔は、本当にかっこいい！息子もこんな顔をしていたなあ～

今のぴっぴでの日常とこれまで自分の歩んできた日々が、こうして傍らにあって、ときどき
顔を出してくれるのって、なんだかとてもいいものです。

おひさまが照っています。朝の雪景色も、時間が経って、その様子は変わりつつあります。
風はちょっと強いようで、木々が大きく揺れています。12月のこんな日は、我が家は掃除には
持って来い！と、夫がやけに張り切ります。私もこの彼の思いに乗り遅れないよう、自分の中
にある『やる気』スイッチを入れるのです。窓を全開にして、絵本の『ぐりとぐらのおおそう
じ』のようにはたきでパタパタ、ほうきでサッサ、雑巾でゴシゴシ・・・埃がとんで、
すべてがすっきりしそうです。

2021年、ありがとうございました。

迎える2022年が皆様にとって素敵な年となりますように。

：ちょうこ

森のみちくさおいしいお話

1月

クリスマスがおわった、と思ったら、あっという間に年の瀬、
ひらひらの森は久しぶりに静かよ日々を迎えるのでしょうか。

凍てついたシルバーグレーの森の中にも、よくみると素晴らしい緑の

葉を落ち葉のかげにみることができず、シダやシダの中間の
ヒカゲノカズラ、そして忍冬と昔くスイカズラの姿も。

こころは寒い森の中にも生き返ることができるなんて...

ひらひらの言を食す時でもあるダンコウバイもやがて来る春に
備えてまるいつほみが枝に並んでいます。こころは植物にらの

生命かにあやかて、森の植物にらのお正月飾りで

新年を迎えてみてはいかがでしょう。

松やノイバラ、稲穂も束ねたら、(まら
できあがり)

そして、スイカズラやダンコウバイ、松葉
のかは実際にお茶にして

いただくこともできます。植物達の力を借りて

免疫力をたふりつけて、来年も元気に
お会いできましように!!

松葉ジュースの つくりかた

- ・松葉を枝からとり、30cm(ほど)に切って、
水をいれ(量はお好みで)ミキサーにかける
- ・茶漉しなどで葉をとりのぞいて、ハチミツなどを
かかるとよい。

すっきりした味と
美しいみどり色に
元気がでます。

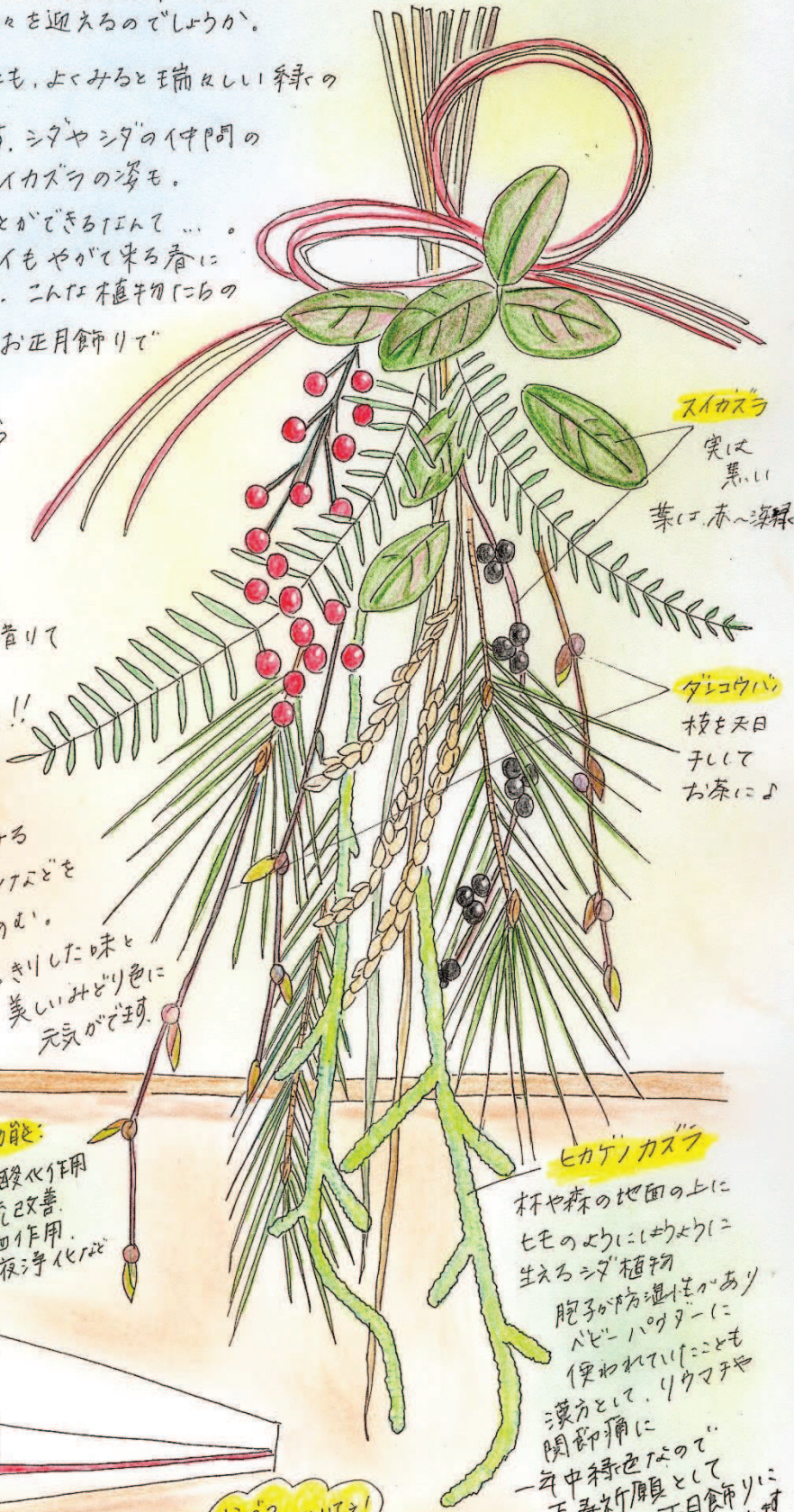
効能:

- 抗酸化作用
- 血流改善
- 増血作用
- 血液浄化作用



シュワシュワ! がくります
松葉サイダーもおすすめ!!

ペットボトルなどに松葉、水、適量の砂糖をいれて日当りのよい窓辺などに2~3日おいておくと
シュワシュワ〜と発酵してきます。フタをあける時はご注意ください! 自然の恵みでつくるサイダー、楽しいですよ♪



スイカズラ

実は黒い

葉は赤〜薄緑

ダンコウバイ

枝を天日
干して
お茶に♪

ヒカゲノカズラ

林や森の地面の上に
ヒモのようにしおやかに
生えるシダ植物

胞子が防湿性がある
ベビーパウダーに
使われていることも

漢方として、リウマチや
関節痛に

一年中緑色なので
長寿新薬として
正月飾りに
使われる時

りんごの
空気をめいてネ!

たんたんはたけ

冬至も過ぎて、いよいよ今年もあと少しですね..

先日のランチ(12/21・火)では、ひっひの森で天日干したお米をおおくりさんが飯ごうで炊いてくれました。

「これだけ?」と声が出る量、手で稲わらから外してゴリゴリともみをすってできたお米は5合分でした。

飯ごうを2つ使って、少しこぼれてしまったお米もすぐに拾って、いつも以上にひと粒ひと粒丁寧に関わってくれたそうです。わたしはキッチンからおおくりさんとゆうすけちの姿をのぞいて、頼もしいなあ嬉しく思いながら豚汁とデザート作りに没頭していました。そして炊きあがったそのお米を少しずつわけて、みんなでいただきました。。

※手作業分はそれだけですが、羽釜でおかわり分炊きました。(機械作業)

たんぼや畑のことも、まだまだ試行錯誤のど真ん中にいますが、目の前の子どもたちを見つめて、教わって、スタッフで話し合いながら、みなさんのご意見もいただきながら、ひっひでの子どもたちと畑火田の関わりを暮らしの中心と学びを続けていきたいと思っています。

2021年も、ありがとうございました。