

# 心と体のいきいき講座

11月14日(日)



ウイズコロナでもいきいきと生活するには？

島根県教育庁保健体育課健康づくり推進室 指導主事 岡崎綾子先生とセントラルスポーツの浅津伸行様の進行で、「心と体のいきいき講座」を開催しました。セミナーが終わったときに

- ① わくわくした気持ちになっていること。
- ② 体を動かして心地よくなっていること。
- ③ 周りの人に感謝が深まっていること。を、目標に楽しく心と体と“頭”も動かしました。

会場からは、「地域の皆さんと話ができ、心にも頭にもよかった。」「小さなことにも感謝していきたい。」「主人とふたりで参加ができて嬉しかった。」「今日の体操を毎日続けていきたい。」と、感想を発表するごとに拍手と『いいね、黒沢！』が飛び交いました。

セミナーの会場と玄関の生け花、駐車場の落ち葉のブローアークリアなど、地域の皆さんのご協力をいただきまして、ありがとうございました。



## おもしろ野菜を ご紹介！！



串崎智子さんのさつまいも



大橋伸子さんの大根



岩根千エツさんの銀杏

## 寄せ植えで一気にクリスマス

11月18日(木)講師の山田 治さんの指導で、今年度2回目の寄せ植え教室を行いました。

セイタカアワダチソウやカズラを使って“オベリスク”(飾り)を作りました。参加の皆さんは、とても気に入った様子で「一気にクリスマスモードになったね！」と、喜んでいました。



# トロロアオイ 総力戦で240Kg強を収穫！

## 和紙工場の皆さん

川平正男さん・川平勇雄さん・西田誠吉さん  
西田 裕さん・西田 勝さん・久保田 総さん  
前原亜沙季さん・菊地 悠さん

## 栽培者の皆さん

野上省三さん・三浦哲子さん・山田幸夫さん  
三浦一夫さん・堂原千恵美さん・奥 静夫さん・  
齋藤正美さん・串崎智子さん・多田裕美さん・  
三人娘さん・三浦敏久さん(河内)

秋晴れの11月1日(月)。早朝から和紙工場の皆さんの協力をいただいて、総重量240Kg余りのトロロアオイを掘り上げました。紙漉きには欠かせないトロロアオイを地元産の根を絶やすまいと、黒沢の皆さんを中心に昨年度より約100kg多く収穫をしました。「種を蒔いて育てることはするけれど、掘るのはお願いね！」と、体力的に厳しい栽培者さんもおられる状況から、収穫・枝打ち・泥洗浄の作業を和紙工場の皆さんが助けてくださいました。



【電動ハサミで省力枝打ち】 【ジェット洗浄で泥落としも時短】 【和紙工房若手スタッフに元気づけられました】  
とても固い枝を取り払うには、電動ハサミが腱鞘炎から腕を守ります。根っこ間にある取り除きにくい泥は、ジェット噴射で腰を曲げる作業を時短に。文明の力を駆使しながら、効率よく作業が進みました。

## 黄綬褒章受章 おめでとうございます！！

西田誠吉さん、この度の黄綬褒章受章、本当におめでとうございます。トロロアオイの洗浄作業と一緒にしながら、「トロロアオイの保存法がこれからの課題。環境にもよく、年間をととしてトロロアオイを使えるようにしたい。」と、作業の手を休めることなく抱負を話されました。

和紙工場の皆さんと黒沢の栽培者の皆さん、三浦敏久さんの力の結集により三隅産トロロアオイを提供できました。



6月に種を蒔いてから、5か月。害虫被害に遭わないように見回したり、太陽の陽が入るよう下葉を取ったり、トロロアオイがたくさん取れるよう土をかけて元よせをしたり、草取り…と、暑い夏場の作業をしました。根を太らせるため花は摘み取ります。掘るのも重労働。センターで枝打ち・泥落とし…「決して儲かる仕事ではありませんが“人生意気に感ず”で伝統文化を守るお手伝いができました。」

