

#12
2014.9
Autumn Issue

ふんわり

[宮城版]

腹ペコでもいい、
たくましく
おがってほしい。

特集
おがれ！

おが・る お・ηΛ・lu
【自動詞】(1)育つ。生育する。大きくなる
(2)得意になる。増長する【仙台弁辞典より】

森のようちえん 虹の森

宮城の森で、お会いしましょう。

アースクエスト

スタート！シーカヤック

サスティナライフ森の家

森のふんわり広場

ふんわりズム、
ふんわりスト。

ism + ist

それぞれの場所で輝きながら、
スツと立っている人がいます。
しかも、ふんわり。
そんな人たちに、
会いにいきました。
ふんわりの、巻頭リレー。

てから

日常も、磨きをかけると
もっと輝く。

主宰

高橋幸代さん

Yukiyo Takahashi



焼き菓子から郷土料理・おせちのような本格的な和食まで、幅広い料理を探索する日々。相棒のオーブンは頻繁に使いすぎて部品が壊れてしまったことも。大切にしているのは、「手」から育む料理の時間。マーメイドを作るにも、柑橘類の皮の刻み方で仕上がり左右するといいい、手作業で丁寧に、ひたすら集中して刻んでいるそうです。そうすると、味だけでなく、見た目も色よく仕上がる。日常も、磨きかけるともっと輝く。料理を通して、そんな時間を共有することを

楽しんでいきます。☑

と語ります。
2児の母でもある幸代さん。小さい頃から見てきたのは、なんでも手作りするお祖母さんの姿。92歳で元気いっぱいのお祖母さんは12人きょうだいの中で育ち、大家族のために料理を作ることが仕事だったそうです。手作りの良さは、美味しいことだけでなく、安心感。お子さんが産まれてからは、味や見た目だけでなく中身も気になって、なるべくシンプルなお材料で作れる手作りが一番、と語ります。

「好き」という気持ちで、
弾みをつけて。

できるだけ国産のもの・地元に近い食材を使い、ちょっと手間でも本格的なレシピで、おいしくて安心なものを食べさせたい。子どもころから、とにかく料理が大好きな幸代さん。好きということがどんどん弾みをつけて、料理講座で講師を務めたり、手作りのジャムを販売したりするようになりました。いまは自分のお店を持つことを目標に、開店準備を進めています。

2児の母でもある幸代さん。小さい頃から見てきたのは、なんでも手作りするお祖母さんの姿。

手作りのフルーツジャム。

オリジナルラベルのキラキラと輝く瓶たち。いちごの他、文旦・土佐小夏・清見・ブルーベリーとソルダム…迷ってしまいますね。



data & information

てからfacebookページ

(幸代さん個人の)店舗の営業はありません。現在はイベント出展や委託販売のみ。ジャムの販売予定などもこちらをチェック!

<https://www.facebook.com/tekanote>

主任研究員を務める

「くりはら食ツーリズム研究会」

<http://kftl.webcrow.jp/index.html>

「くりはらツーリズムネットワーク」

料理講座の予定など <http://ktnpr.com/>

ほろほろでフワフワ。

取材後「どうぞ」と言われ、小さくガッツポーズして頂いたマフィン。上に乗ったクランブルはほろほろと心地よい歯ごたえ。中はびっくりするほどしっとり!

ism + ist

ふんわりズム、
ふんわりスト。



9月25日
オープン!!

山小舎 森のくまさん 営業再開のお知らせ



2008年岩手・宮城内陸地震で被災して以来、長い間お休みにしていました「山小舎森のくまさん」。この秋、ようやく修復工事を終え、営業を再開することになりました！

オーナー手づくりのログハウスで、美味しいコーヒーや石窯ピザなどをご用意しています。カフェの2階にはゲストルームがあり、宿泊も可能です。寒い季節でも、薪ストーブの暖かさを楽しみに来てください。また、イベントなども随時開催する予定です。手作りの空間で心地よい時間を味わっていただけるよう、みなさんのご来店をお待ちしています。



【営業のご案内】

- ・カフェ：コーヒー、ピザ、パンなど
- ・宿泊：ゲストルーム2部屋

営業時間・定休日など、詳しくはお問い合わせください。ブログも開設予定です！

くりこま高原自然学校
<http://kurikomans.com>

☎0228-46-2626

仲間が増えました。

今号から、「ドリームグリーンプロジェクト」さんと「栗駒木材」さんがふんわりの仲間に加わりました。

NPO法人ドリームグリーンプロジェクト

☎ 0229-87-5657
大崎市岩出山字二ノ構3-1
<http://dgproject.jp>

障害者の就労支援と高齢者・子供達のデイサービス等を行っています。「個々人のいっそうの輝きを見つけ、育てる…」それは少年も老人も同じです。

KURI MOKU

栗駒木材

☎ 0228-55-3261
宮城県栗原市鶯沢袋島巡 44-7
<http://www.kurimoku.com/>

伐採・製材・チップ・ペレットと一貫した事業を行っている、材木屋です。お客様が安心して暮らせる木材を提供しています。

present!

巻末に記載の要領でご応募ください。各プレゼントの色等の選択はお任せください。

1

BlueAceガラスホルダーと「kayak海を旅する本」バックナンバーセット（メガネ脱落防止ストラップ・シーカヤック専門誌）【5名様】**㊗**

2

木のコースター 5枚1組【3名様】**㊗**

3

レンタルコテージベア宿泊の2割引クーポン【1名様】**㊗**

4

手のひらに太陽の家オリジナルクリアファイル4枚セット【1名様】**㊗**

5

まつぼっくりのネックレス【3名様】**㊗**

6

ふんわりと同じ森林認証紙で作った、10x10x10cmメモ【3名様】



おがれ!の 思いをこめて。

森のようちえん、
という選択。

f-features
「おがれ!」



森のようちえんとは

対象は、乳児、幼少期のこどもたち。
デンマークの一人のお母さんが、自分のこどもとおとなりのこどもを森の中で保育をしたことがはじまりと言われています。園舎は、森、晴れの日も雨の日も、森へでかけます。こどもたちは、森をはじめとする自然の中で、たくさんの不思議や発見、時には思い通りにならないことにも出会いながら、自分で考え、遊びを創り出します。おとなは、決して与えず、こどもたちから湧き出る力を引き出すように寄り添い、待つ姿勢を大切に関わっています。

宮城の森のようちえん 森のようちえん 虹の森 をのぞいてみよう。

はらっぱまで
行こう!

そう決めたけど…疲れちゃうときもあるよね。そんな時は、木陰でひとやすみ。行くのも休むのも、自分次第。



やった!
今日は雨の日。

カッパを通して体にぼつぼつ当たる水、雨の日にはかきできない水たまり。足で踏み水、長靴の中で踊る水。そのどれもが、楽しい遊びに大変身です。

ただいま活動中!

くりこま高原自然学校

栗駒山のブナの森で、親子参加型の森のようちえんを開催中。午前は森遊び、午後は焚き火やものづくりなど。月2回、週末に開催しています。
<http://kurikomans.com/index.html>

森のようちえん虹の森

毎日通う森のようちえんを目指しています。現在は、平日は公園でおさんぽ、休日はこどもだけまたは親子で森のようちえんを中心に活動中。
<http://kurikomans.com/nijinomori/>

10回目の今年、 宮城の森で お会いしましょう。



第10回 森のようちえん 全国交流フォーラム2014 in 東北

「笑がお 輝け 森わらし」

2014.11.22日-24日

森のようちえんを実践している、興味のある方が一同に集まる、学びと出会い、そして再会が詰まった場所です。オーエンス泉岳自然ふれあい館にて行われます。お問い合わせは、森のようちえん全国交流フォーラムin東北実行委員会（森のようちえん虹の森内）まで。
 ☎022-343-6479 2014forum@morinoyouchien.org

今までの歩み

2005年10月、くりこま高原自然学校にて「第1回森のようちえん全国交流フォーラム」開催、2006年は北海道、3回目2007年の東京でのフォーラムでは200名を超える方が集まりました。継続して交流の輪を広げ、情報共有が必要だということが再確認され、2008年、長野でのフォーラムにて任意団体「森のようちえん全国ネットワーク」を設立。その後もフォーラムは年一回開催され、10回目の今年は、仙台で開催となります。

基調講演

森のようちえんは、こどものカラダとココロにどんな影響を与えるのか？日本体育大学の野井真吾教授にお話を伺います。講演後、ネットワークの運営委員長内田幸一氏との対談もあります！

内容を ちよこつとご紹介

分科会

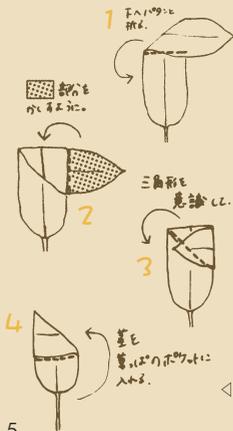
合計27コマにも及ぶ分科会！興味のあるテーマ3つにご参加いただけます。講師の方のお話だけでなく他の参加者との出会いも、分科会の醍醐味です。

最新情報は <http://forum.morinoyouchien.org/> はこちら

ママからメール

保育連絡帳はないけれど、ときどき嬉しいメールをもらいます。ママにお許しをもらって、ちょっとだけ公開。

息子は途中で抱っこを入れながらでしたが、自分の足で森の中を歩いて、観察して、触って、真剣に見えました。五感をフルに使って学ぶには、森が絶好の場所だと改めて感じました。おもちゃがない分、自分で色々と見つける力が引き出せて、いいよねとオットとも話してました。▶親子で森のようちえんに参加して



そういえば、ねっこちゃん、ベロベロキャンディー、作ってくれましたか？夜ご飯食べている時に、急に思い食ったようで、半べそかきながら、「ワスレタ...」「イマからいく」と言っていました。気に入っていたのでした。気に入っていたのでした。気に入っていたのでした。▶「こどもだけ！森のようちえん」に参加した、その日の夜のこどもの様子



いらっしゃいませー！石はいかがですか～？

大きな石の上に、川からとってきた小さな石を並べて。丸かったり、三角だったり、いろんな形もいろんな色もありました。自分が好き！だからこれ！が伝わってきますね。

◁ 笹の葉さえあれば、食べ放題！
ベロベロキャンディーの作り方。

こーちよーの ちょこっと コラム。

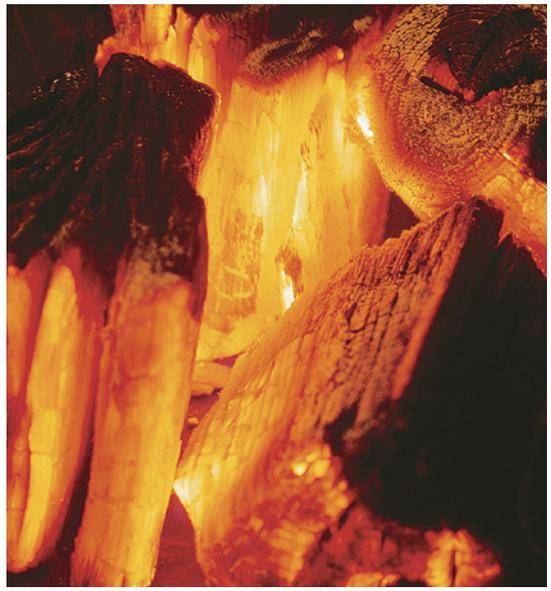


あかあかの焚火点

焚き火で、火をおこすにはいくつかの要素が必要だ。燃えるもの、酸素そして、熱だ。特に肝心なものは熱。組んだ薪の中にしっかり熱がたまらないと発火しない。よくある勘違いは空気を送りすぎること。そうするとたまっていた熱も吹き飛ばされてしまう。火を起こすのに必要なことは、必要以上に薪をいじったり、空気を送り過ぎないこと。

ある程度待つことが大切だ。そして、火を燃やし続けるために何の要素が足りないのか火と対話し見極めること。何か人の育ちにも似ている。誰でも心の熱がしっかりたまり時が来れば自然に発火するものだ。

そして、太い薪に火が移り、^{おきび}熾火になり最後は消えて行く。薪に火がついたからといって空気を送って焚き付けすぎれば早く燃え尽きるし、何もしなければ酸素や薪が足りなくなる。ちょうどいいあんばいで熱を保ちながら燃やし続けることなんだー。【K】



塚原俊也

くりこま高原自然学校の校長。運営から指導まで八面六臂の大活躍。静かに燃える闘志は炭火のように強くて温かい。

もりのだいどころ File. 12

料理は、暮らしの中の一番身近なものづくり。ご近所からのいただきものや旬の食材でせっせと作ります。特別じゃないけど、贅沢。そんな愛おしさ満点の料理、さあ召し上がれ!



いっぱい食べて、いっぱいおがれ!
ふんわり公認おやつ?!

決定版レシピ
ついに完成!

大好き! がんばづき!



Funwari-Kitchen

すがっち

くりこま高原自然学校の胃袋担当。シンプルなのに、おいしい料理にはスタッフならずとも、多くのファンが。

「**が**んづき」は東北地方の粉食文化を伝える郷土食。素朴な味の黒糖蒸しパンです。私は、母から教わったレンビを自分なりに作り続け、10年以上あれこれ試してみて、このレンビを育ててきました。材料もレンビも、特別なことは何もないのですが、できあがった「がんづき」を差し出すと、とにかくみんな大喜び! そんな時間がうれしくて、これからも作り続けたいレシピです。【K】

- 【材料】 約25cmの丸型 1個分▷小麦粉…3カップ▷黒砂糖…2カップ▷牛乳か豆乳…1カップ▷卵…2個▷重曹…小さじ1▷酢…大さじ3▷クルミ・いりごま…お好みで
- 【作り方】 ①小麦粉・黒砂糖・重曹をボウルに入れる。牛乳・卵・酢を加え、しっかりと混ぜる。②①の生地を30分～1時間ねかせる。③型にクッキングシートを敷き、生地を流しこみ、クルミ・いりごまをトッピングする。湯気があがった蒸し器で、30分蒸かす。④できあがり! ホカホカを頬張るのもよし、冷めてからもしっとり美味しいです!
- 【ポイント】▷卵は室温に出しておくと、生地がよく膨らみます。▷蒸し器はしっかりと沸騰させておく。

手のひらに 太陽の家

tenohira-press | 通信 |



「てとてCafe」 始まります。

手のひらに太陽の家の新しい事業として、カフェを始めます！ その名もずばり、「てとてCafe」。沢山の人が集い、繋がる場所作りを目指します！

まずは不定期オープンで、メニューもドリンクから…。少しずつ無理のない範囲で始めます（営業日、時間などについては別途お問い合わせ下さい）。

肩肘張らない「てとてCafe」。皆さんどうぞよろしく！



手のひらの 子どもたち。

この夏は、手のひらに太陽の家にも沢山の子どもたちが集まりました。地元のお泊り保育として訪れた子どもたち、日米協会ご支援の保養キャンプに参加してくれた子どもたち、毎年来てくれる、あの子、この子…。どの子どもたちも、夏の暑さに負けないキラキラした笑顔で手のひらでの時間を過ごしてくれました。

やっぱりここには子どもたちが似合います。どんな時でもいっぱい笑顔であそんでもらえるように、いつでも待っていますよ～。

手のひらで沢山遊んで、みんなどんどん、おがれ～！



子育て 支援カフェ & ワークショップ

来年3月までの手のひらのキーワード、それは「子育て支援」で決定です！この期間、様々なテーマでカフェ、ワークショップ、キャンプ、映画上映会等々を開催致します。メディアが子どもに与える影響や自閉症について学んだり、はたまた防災ピクニックやパーカッションワークショップなども！子育て世代にぜひ観て頂きたい映画上映会もあります。詳細は随時ホームページでもお知らせ致しますので、どうぞお見逃しなく！そしてお気軽にお問い合わせ下さい。

それぞれがとても内容の濃いプログラムになること間違いなしです。どうぞ今から楽しみにしていて下さいね！



mont-bell



手のひらに太陽の家は、東日本大震災で被災した子どもたちの支援と被災地の活性化のために建設された復興支援施設です。地元木材と自然エネルギーを活用した自然共生型の施設として、復興のモデルになることも目的としています。

手のひらに太陽の家基金オンライン寄付

<http://taiyounoie.org/donation>

Start! Seakayak

～海を旅する基礎知識～
スタート/シーカヤック

海を知って、
もっと
楽しむべし!



シーカヤックガイド
こんのがご案内いたします。



暑かった日差しも和らぎ、水面を吹き抜ける風が気持ちよい季節に入りました。夏の暑さが和らいだ過ごしやすい気温と、7月並の水温がある秋口は、シーカヤックを始めるのに適した季節です。

シーカヤックは、森林限界以北の民が、流木の骨組みと海獣の皮を使って作った狩猟や交易用の小舟が元になっていて、素材はFRP（繊維強化樹脂）やポリエチレンに変わっていますが、全体的なレイアウトは古の時代のDNAを色濃く受け継いでいます。カヤックは、両端に水かきのあるパドルを使って漕ぐ1～3人乗りの小舟です。用途によって、様々なデザインがありますが、カヤックの中でも、「海」を「航海」するためにデザインされたカヤックをシーカヤックと呼んでいます。特徴は、一人乗りで5m前後の長さで55～60cm程度の幅。このサイズは、目的に応じた航海に必要な直進性や凌波性、安定性と運動性（操作性）、乗り手の体格（重心）によって決定されていきます。また、ほとんどのシーカヤックは、前後に隔壁（バルクヘッド）を持ち、万が一の転覆時の浮力を確保するとともに、荷物室も兼ねています。さらに、強風時にカヤックの進路を保ちやすくするため、ラダー（舵）やスケグ（収納式のヒレ）を装備できるモデルもあります。

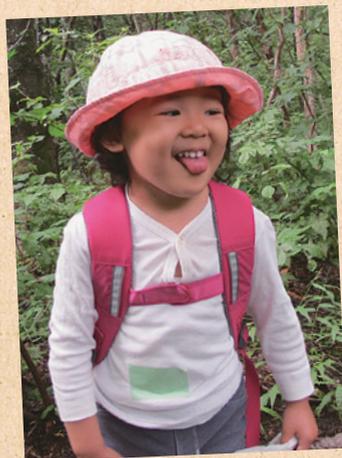
シーカヤックのメインフィールドは、文字通り海。「海」とその周辺の海岸線は、日本に残された数少ないウィルダネス。ウィルダネスを旅するには、自己完結型の考え方とそれに基づいた技術が必要になります。☑

※シーカヤックを楽しむ為には、海に関する基本的な知識はもちろん、船の交通や海洋気象、操船テクニックなど幅広い知識と技術が必要です。まずは、シーカヤックスクールで、カヤックの取扱や基礎テクニックを習得しましょう。

こどもたちへの ラブレター。

時折、はっとさせられます。その表情、ことばの表現、体のしぐさ。一週間前には見えてなかったのかなあ。と思ったら、思わず微笑んじゃうくらい豪快な泣き顔も、まだまだ見せてくれるのね。体も心も少しずつ、「赤ちゃん」から、「こども」、そして「少年少女」へ。嬉しいけれど、ちょっと淋しい。

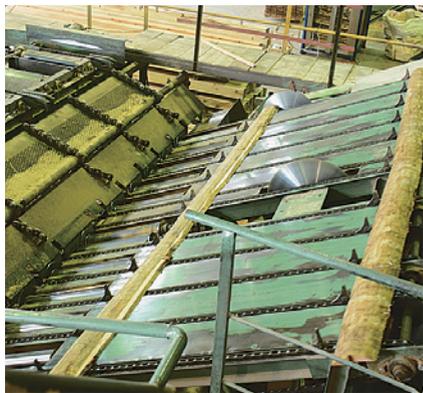
どんな木も葉っぱを落とすように、おたまじゃくしからしっぽがなくなり、セミは脱皮をするように。みんな、すべてを持っては、大きくなれない。溢れる何かをこぼしながら、大きくなっていくのかな。でも、溢れこぼれるものも、ちゃんと見てる。しっかり覚えているからさ。はっとさせられるのは、やっぱり嬉しいもんですよ。☑



Letter to our childhood

今回は「海を旅する」為の「基礎的な考え方と基本テクニック」について、お伝えしていきます。

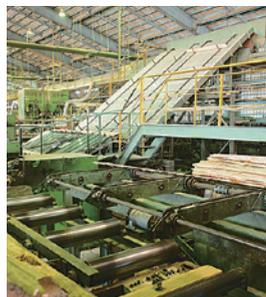
はじめましての ごあいさつ。



宮城県北部栗原市にて木材の伐採から建築材の製材、乾燥、加工の生産を手がけている、栗駒木材です。植林や育林、紙の原料となるチップの製造、バイオマス燃料のペレットの製造なども行っています。私たちは自然のめぐみである木材を自然のままに安心して使っていただけるようにシックハウスやアトピーの原因にもなる防カビ剤や、防腐剤などの化学薬品を使わない木材にこだわっています。地球、自然との共生が一番大切なことと考えており、循環型の暮らしづくりを一番の仕事と思っています。私たちは国産材のみを取り扱い、木材の乾燥も工場から出る端材を燃料として、煙で燻したくんえん木材や、おひさまの力で乾かす天日乾燥などのエコな生産をしています。



次号は
「木質ペレット」
について
お届けします。



スタッフ紹介



大場 友和 (山林グループ班長)

栗駒の自然に囲まれて育ち、親子2代に渡り山の仕事をプロフェッショナル！植林から育林、伐採など多岐に渡り仕事をする彼はこよなく自然を愛する優しい父親でもあります。今日も木に囲まれて仕事をしております。



KURIMOKU
栗駒木材

株式会社くりこまくんえん
〒989-5401
宮城県栗原市鶯沢袋島巡44-7
☎0228-55-3261 info@kurimoku.com

さすていな
えれめんつ



どうせなら、断熱材も木がいい。 木の断熱材 ウッドファイバー

ウッドファイバーは木の繊維でできた断熱材。石油から作られる多くの断熱材と違い、国産の針葉樹（主にカラ松）の100%バージンチップが主原料です。海外からの輸送コストもかからず、さらに製造元では残った樹皮（バーク）はボイラー燃料に使用するため、化石燃料に依存しない生産体制なのです。日本の森林資源を有効利用した環境にやさしい断熱材です。※ただいま建築中の「森の樹の家」の断熱材として使用しています。

住むにも環境にも安心・安全な断熱材です。断熱性能はもとより、熱緩和・防音・防耐火・調湿性能など、木でなければ持ち得ない特性に加え、生産や廃棄の過程で廃棄物の発生もない、エコな断熱材です。

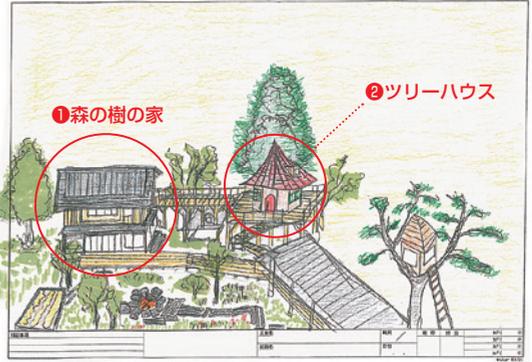
Sustainable Elements



仙台市泉ヶ岳山麓のサスティナライフ森の家敷地内に、地元材をふんだんに使用したテーマパーク「森のふんわり広場」を現在整備中です。

地元の木材や土を使った、職人さん手づくりの「森の樹の家」や、敷地内の大木を利用した2棟のツリーハウス、キャンプやバーベキューで大活躍の野外炉を中心とした野外オープンスペース、多目的なギャラリー用の展示棟など、自然にふれあい、自然を楽しむ広場です。こちらも少しずつ、着実にオガって(できあがって)います！

sustaina INFO. 森のふんわり広場、 おがってます！



1 森の樹の家 快調に工事中！

7月上棟した「森の樹の家」は木工事後半へ突入し、完成へ向けて大工さんも奮闘中です！サクラの大黒柱を中心に構材は宮城県産の杉を使用し、数々の樹種を各部屋の床材に使用。まさに「森の樹々」が集まる建物です。

2 ツリーハウス こちらも快調！

ツリーハウス用の大きなデッキは、森の樹の家の2階ベランダと空中デッキにつながります。また、階段は昇り降りが楽しくなるスギ丸太のらせん階段。おとなも子どもも楽しめる遊び心満載の空間です。



ピカピカの太陽。ムクムク入道雲とひたすら高い青い夏空。豊かな自然に生まれ、ずいぶんとたくましくおがった、こどもたちの笑顔。この秋も瑞々しい大地の実りで一層、スクスクおがらず。こどもは未来への希望。五感を育む暮らし、季節を感じる暮らしを日々大切に伝えていきたいものです。



大場江美

現在子育て真っ最中。柔らかな目線で住むことを考える、サスティナライフ森の家代表取締役社長。

がたいりもの、家物語



の希望。五感を育む暮らし、季節を感じる暮らしを日々大切に伝えていきたいものです。

Letter 6 元気な森の育て方 — 植林と地拵え

苗畑で大切に育てられた杉の苗木、KINO君。これから、木の畑（エコラの森）へお引っ越しです。針葉樹の場合、植林は木が成長を始める春（3～4月）と紅葉の頃（10～11月）に行います。夏の日差しを浴び大きく成長できるので春植えが最も安全ですが、雪解けの遅い地域では、秋植えを行います。

植林前のお仕事「地拵え」。苗木がしっかり根付く様に、雑草などを取り除き、伐採した木の枝などを片付けて苗木の生育環境を整えます。大変な作業ですが、一番最初の大事なお仕事です。

植林杉の場合は1ha（100m×100m）あたり約3,000本の苗木を手作業で1本ずつ植えていきます。



日本では、山へ直接種をまくのではなく、苗畑で種から2～3年育てた苗木を植林するんだよ！



KINO君

「森と、暮らす。」
豊かな世界へようこそ。

農家さんが畑で野菜を作るのと同じく、木も世話をしながら人の手で育てています。野菜は春に種をまき、その年の夏から秋に収穫できますが、木は、収穫までに約50年～60年の時間がかかります。これからKINO君の成長が楽しみです。📺

Item No.006 火おこしき

UNIFLAME×手のひらに太陽の家「火おこしき」宮城県産の木を使った商品です。ライターやマッチを使わずに火をおこしてみよう！使い方は、動画でも確認できます。商品詳細は、「手のひらに太陽の家 火おこし - UNIFLAME」で検索。📺



日本の森を元気にする一品

いつもの暮らしに木のぬくもりを。
国産材を使った商品や、
日本の森に優しいグッズを紹介します。

お問合せ▶NPO法人日本の森バイオマスネットワーク
TEL : 0228-22-6721 E-mail : office@ifbn.org

冬はお湯たんぽ
春にはお月さんぽぽ
あったか町の
温かい施設

共生型福祉施設「ドリームスターマルコー」

湯たんぽぽ

住所：大崎市鳴子温泉字末沢西 46 番地 1
電話：0229-25-5753



NPO 法人 ドリーム・グリーン・プロジェクト
住 所：大崎市岩出山字二ノ構3-1
☎/FAX：0229-87-5657
Email：npo.d.g.p.2011@ae.aone-net.jp

SAYAKA

就労支援と農作業 日差しが大事、水大事

「障害者の施設外就労」では、理解ある各企業の職場で実際の作業を行いながら、地域社会で生活できる資質を養っていきます。

それは、養鶏や、宅配、部品の解体、木工細工やデイケアサービスなどを体験しながら、技術だけじゃなく社会人としてのマナー（挨拶・言葉遣い等）も身に付けていくのです。

利用者の方々にとっては「学ぶ事」も大事だけど経験を体に蓄積する事「育む事」がもっと大事なんだ。…そんな事を感じています。

利用者の皆さんが、社会生活を前向きに考え、友人知人、同僚達と明るい関係を築けるように「明るい生活・健康な生活」を学び、自分自信の「リズム」として体得出来る様支援します。

—それは、
日陰から日向へと、植物の芽が伸びるように畑を手入れすること、乾燥した田んぼには水を注いでやり、そして植物達の生命力に期待すること……。

稲や大根が本来持っている「命」を信じて手入れし、「育て」と願う農家の人達と、どこか似ている様な気がします。 □



板倉の 小屋を建てる「祈」

受講者の方々が力を合わせて板倉の小屋を建てる「板倉マイスター講習」の第2回目、7月の太陽輝く夏の青空の下開催されました。

1日目は板倉の小屋を建てる前に御神木祈禱をするべく、栗駒山にある千年クロベに会いに行くというツアーでした。往復6時間、沢を越え悠久の古道をひたすら進みました。千年クロベにたどり着いたとき、その幹の太さ、どしりとした佇まい、荒々しくも優しい木肌に息を飲みました。2日目は、製材と刻み体験です。自分たちが伐った木がどのように製材されるのか、製材所を見学しながら学びました。刻みは各々の受講者が継手を実際に製作してみました。製図して実際にノミを使って削ります。短時間で初めてとは思えない手つきで黙々と製作する受講者の皆さんからは意識の高さが伝わってきました。次回には10月、いよいよ板倉小屋を建築します！

尚、来年度板倉マイスター講習の募集も開始いたします！詳細はFacebookやHPに掲載いたしますので、皆様のご参加をお待ちしております。☑

アンワリポート!

就 労継続型支援A型施設。リヤカ一での訪問販売から始まり、昨年2月から古川稲葉でカフェオープン。ランチメニューはすべて500円！中でも豆腐ハンバーグ定食は人気メニュー。とうふドーナツを中心とした豆腐・豆乳スイーツなども。写真は涌谷町産ミヤギジロメ100%を使用した濃厚な「涌谷おぼろ」。



宮城県涌谷町は江戸時代から続くおぼろ豆腐の町。大豆そのもののうまみがぎゅっと詰まった「涌谷おぼろ」をご賞味ください。「とうふドーナツ」も子どもから大人まで幅広く人気のある看板スイーツ。



雫まちの豆腐屋プロジェクト 古川とうふ店
大崎市古川稲葉3丁目6-10 ☎0229-87-4135

NPO法人 ドリーム・グリーン・プロジェクト

初めての登場ですので、自己紹介をさせていただきます。ドリーム・グリーン・プロジェクト（略してD.G.P）は、
1) 障害者就労支援センター「ドリームワン」
2) 生活介護事業所「ふくちゃんの家」
3) 相談支援センター「アクセス」
4) グループホーム「ドリームグリーンハウス」
この4つの組織からなっています。



- ドリームワンでは障害を持つ方々が地域社会で生活できるように継続支援や移行支援を行っています。施設外では「企業体験」「実習」「農作業」等を行います。
- ふくちゃんの家では、介助等が必要な方で生活習慣や趣味活動を希望される方々の支援を行います。
- アクセスは、福祉サービス事業所及び、地域生活を続けるための相談を行っています。
- ドリームグリーンハウス（現在4カ所）は、障害程度1～2の方々が利用できる清潔で安全なホームです。

★そして今！ 鳴子温泉に新しい施設が出来ました。
共生型福祉施設「ドリームスターマルコー」
「湯たんぼぽ」です。ご期待ください！

Q. 湯たんぼぽの「共生型福祉施設」って何ですか？

- A. ・「高齢者のデイサービス」
・「少年少女のための放課後デイサービス」
・「障害者のための就労」
・「地域の人達のフリースペース」
(屋内ゲートボール場、農場、ゲーム、カラオケ等)
・「介護者の方も一緒に楽しめる環境」

※星の先端☆には上記五つの方々が配置され、お互いに集い、交流し、理解し合って緩やかに・健やかな人の輪を形成する…、そんな施設を目指しています。



秋が来た。

随時受付 栗駒山・紅葉トレッキングガイド

K
秋の栗駒山はなんといっても見事な紅葉。赤・黄・オレンジ・茶色のグラデーションが美しい紅葉のパッチワークの中を、縫うように歩くことができるのが栗駒山の一番の魅力。

平日・1名様より対応 常設シーカヤックプログラム

B
シーカヤックスクール@御前浜(女川町)、シーカヤック初級ツアー(奥松島・御前湾)、シーカヤック1dayツアー(県内各地)、ロール講習、スキルアップ講習 ※リクエストにより随時。

きこり講座【3回連続講座】

- ①チェーンソー講習 11/1,2
座学と実技でチェーンソーの安全な取り扱い方を習得。講習修了証もお渡しする、資格取得の講習です。(8,000円)
- ②チェーンソーステップアップ講習 11/15,16
1回目の講習を修了している方向けの講習。青森から先生をお呼びして2日間に渡りみっちり勉強します。(5,000円)
- ③作業道開設講座 12/20,21
本格的な作業道作りを実践も含め学ぶことができる講習。(5,000円)

「生きる力と育てる心」—自分で考え、判断し、行動する力を養う— 第5回森カフェ

S 10/5
くりこま高原自然学校の佐々木豊志代表を再びお招きし、自然を通して、子どもの考える力や感性を磨く野外教育についてお送りします。



災害教育の現場から(銀河自然学舎)

アウトドアの技術がはぐくむ「生き残る力」

野 営技術を筆頭に、災害発生時には、様々なアウトドアの技術が役に立ちます。特に東日本大震災の津波被災地のような極限の状況下では、一人一人の持っている技術が、そのまま生死を分けます。

例えば、津波からの避難。それも、想定外の津波に遭遇して、波に追われるように逃げる際に、どこに逃げるか?一見、アウトドアとは無縁に感じますが、川や海で水の流れや波の動きを実体験で知っている人は、波の向きと地形から、最善の避難ルートを見つけられるでしょう。

津波から逃れた後は、「保温」です。防災というと「水」や「食料」、「トイレ」などに意識が向かがちですが、寒い季節の災害では、「保温」

をしっかりとしないと、生き残ることはできません。全てが流出した状況で、いかに体から熱が奪われないようにするか?乾いた衣服に着替え、風が当たらない場所に移動して帽子やタオルで頭・首からの放熱を防ぎ、たき火をする。こういった知識や技術は、現代の日常生活ではなかなか身につけません。

また、アウトドアの現場には、お店やライフラインが無いので、必然的に「あるもの」で対応する力が身につきます。これらの力は、そのまま「生き残る力」として、自分とその周りの人を助ける力となります。災害教育のプログラムは、実学を通じて「生き残る力」を身につけることを重視しています。 **B**

📅 9/18

名残惜しい夏を追いかけて、海へ出かけます。砂浜と波と、おもちゃはたくさん。親子カヤック体験も開催します。月浜海水浴場(東松島市)にて。

虹の森&アースクレスト 合同企画!
森のだいどころ

📅 9/24,10/29,11/19

みんなで作るアウトドアキッチン&焚き火! 泉ヶ岳(きなりの家)にて

森のママcafé

📅 9/12,16,19,22,30,10/2,7,9,15,17

平日の午前中、親子で一緒に公園をのんびりお散歩します。七北田公園、多賀城址にて。

ツジヤマガク
ウクレレ教室&ライブ

📅 9/23

岩手奥州在住のミュージシャン、ツジヤマガクさんを迎え、鳴らして弾いて歌って。大人も子どもも音楽しよう!イズミティ 21にて。

森のようちえん・小学校

📅 9/20,11/16,12/7

今年のテーマは「はひふへほいく」!自然の中で、大人も子どももリラックス!

山小舎森のくまさん復活特別企画!

📅 10/11-13

たっぷり遊んでいっぱい食べよう!秋の栗駒山を満喫できる体験プログラムをご用意しています。



子どもだけ!森のようちえん

📅 9/15,20,10/25,26,11/3,16,29

今日は何する?どこに行く?子どもたちで決めて、1日森で過ごします。泉ヶ岳にて。

パーカッションワークショップ

📅 12/6

初めて見る本場の楽器で音楽を奏でる…。これって楽しいだけじゃない!ぜひ実際に体験を!講師はパーカッションニストの齋藤寛さん。

B 日本の森バイオマスネットワーク
☎0228-22-6721

S サスティナライフ 森の家
☎0120-317-618

T 手のひらに太陽の家
☎0220-23-9755

植林活動

山への恩返し2014秋

📅 9/6,27,28

春に続き、秋も植林のベストシーズン!皆の力でエコラの森を元気にしましょう!

親子で森のようちえん

📅 9/21,10/19,11/30

午前中は、こどもとおとな分かれて森のじかん。午後是一緒にものづくりや山登りの時間。泉ヶ岳にて。

虹の森&くりこま高原自然学校 合同企画!
秋の親子キャンプ

📅 10/4-5

秋の栗駒山を大冒険!今回も、キャンプじゃなきゃできないこと、盛り沢山です。くりこま高原自然学校にて。



十和田湖

2days紅葉ツアー

📅 10/25-26

十和田湖の紅葉を眺めながらのパドリング。コテージ泊

筒井勝彦監督

「こどもこそミライ」上映会

📅 11/1

「子どもが子どもらしくあるために」大人がすべきことは何かを考えてみませんか?出演者中島久美子さんのトークショーも予定。仙台市のびすく泉中央にて。

自然遊び担当

かすがい市

📅 11/8

子どもも大人も売る人も買う人も、かすがいでつなぐようになります。仙台を中心に小さなお店が集まります。青葉神社にて。

K くりこま高原自然学校
☎0228-46-2626

N 森のようちえん 虹の森
☎022-343-6442

M NPO法人 しんりん
☎0228-22-6721

E アースクレスト
☎022-343-6442

わたしたちのこと。

ふんわりをキーワードに集まった私たち。業種もフィールドも違うけど、ユニークでオンリーワンで、おもしろいことができそうです。

くりこま高原自然学校
 ☎ 0228-46-2626
 宮城県栗原市栗駒沼倉耕英中 57-1
<http://kurikomans.com/>
 宮城・岩手・秋田の3県にまたがる栗駒山麓をフィールドに、栗駒山、ブナの森、世界谷地湿原など大自然をご案内します。

株式会社 銀河自然学舎
 ☎ 022-343-6442
 宮城県仙台市泉区実沢字中山南 31-5 双葉ビル 301
<http://shizengakusha.co.jp/>
 野外・冒険・災害教育をベースにした企業様・団体様向け研修プログラムの提供、アウトドアワークショップの主催、アウトドアイベントの企画、運営受託、アウトドア用品の販売を行っています。

NPO 法人 しんりん
 ☎ 0228-22-6721
 宮城県大崎市鳴子温泉字玉の木 70 番地 エコラの森 内
<http://shinrin.org/>
 大崎市鳴子地区のエコラの森を中心に森林再生と地域活性化を目指し、持続可能な森林整備とときどきの育成、地域通貨メモリ券運用の「みちのくの森自伐プロジェクト」を実行中。

サスティナライフ 森の家
 ☎ 022-725-2775
 宮城県仙台市泉区福岡字西森下 39-13
<http://www.sustainlife.co.jp/>
 地域の森林資源や職人の確かな技術を次代に受け継ぎ、環境と人にやさしい「サスティナブルな暮らし」を提案する住宅会社。ひと手間かけた素材を楽しむ暮らしをご提案しています。

森のようちえん 虹の森
 ☎ 022-343-6442
 宮城県仙台市泉区実沢字中山南 31-5 双葉ビル 301
<http://kurikomans.com/nijinomori/>
 2012年秋より仙台でスタートし、泉ヶ岳を中心に活動しています。「森の中で共に過ごし、共に笑い、共に育つ」自然の中で子ども・親・保育者が共に育ち合うことをめざしています。

日本の森バイオマスネットワーク
 ☎ 0228-22-6721
 宮城県栗原市鶯沢袋島巡 44-7-2階
<http://jfbn.org>
 ペレット燃料や国産材の普及に取り組みながら、森と暮らす。山も人も地域も元気になれる持続可能な社会の実現を目指して活動しています。

手のひらに太陽の家
 ☎ 0220-23-9755
 宮城県登米市登米町寺池辺室山 17 番地 1
<http://taiyounoie.org/>
 東日本大震災で被災した子どもたちの受け入れを行っている復興共生住宅プロジェクトです。カフェ事業や環境教育、企業研修の受け入れなど多面的な事業展開を開始します。

アースクエスト
 ☎ 022-343-6442
 宮城県仙台市泉区実沢字中山南 31-5 双葉ビル 301
<http://www.h5.dion.ne.jp/~equest/>
 宮城県を中心に、東北各地でシーカヤックツアーとスクールを毎年で開催しています。初心者向けスクールから、遠征ツアー、インストラクター養成、カヤック用品の販売まで、シーカヤックに関することは全て対応可能です。



記事執筆・お問合せ先
 記事最後のアルファベットをご参照ください。

- ☑ 日本の森バイオマスネットワーク
- ☑ くりこま高原自然学校
- ☑ NPO 法人しんりん
- ☑ サスティナライフ森の家
- ☑ 森のようちえん虹の森
- ☑ アースクエスト
- ☑ 手のひらに太陽の家

ふんわりリンク。funwaLINK! 今回2つの団体が手をつないでくれました。詳しくは3ページを!

No staples. ホチキスを使わずに。

ふんわりではホチキスを使用していません。リサイクルするときのことを考えて、このような形でお届けします。ちょっと不便だけどちょっとやさしい。どうかご理解ください。

ふんわり 第12号 [宮城版]
 [2014年9月10日] 季刊 (年4回発行)
 ふんわり編集部
 〒981-3225
 宮城県仙台市泉区福岡字西森下39-13
 ☎022-725-2775
funwarinfo@gmail.com

twitter 始めました
[funwari_miyagi](https://twitter.com/funwari_miyagi)

秋の収穫シーズンですが、道ばたの徐々に色づく稲穂を眺めると、今年のお米が順調に「おがって」いるか、とても気になるところです。ごはん好きの私としては、天候が荒れる事なく無事に稲刈りが終わるのを願うばかり。そして私は実家から新米が届くの待つばかり。母上、いつもありがとう!

すぽすと編集長
 すくすく

ご意見ご感想をお聞かせ下さい。
 プレゼントに応募の方は右の応募券をハガキに貼ってお送り下さい。
tell us, please!

宮城版 7,000部

印刷：コンカツ印刷
 岩手県一関市中央町1丁目7-16 ☎0191-48-5963

応募券
 京線で切り取り、ご希望のプレゼント番号をそえてご応募ください。
 2014年12月31日まで有効