

2016

9月

# ほっとHOTエコプラザ

もっと 愛 なあい?  
MOTT AI NAI?

もったいなあい! ロングロングキャンペーン実施中!

## 今月の講座・イベント

3日 (土)	10:00~11:30	6人	500円
11日 (日)	10:30~12:00	4人	500円
16日 (金)	10:00~12:00	6人	800円
18日 (日)	10:00~12:00	6組	100円
24日 (土)	10:00~15:00	5人	2,000円
29日 (木)	11:00~		
18日 (日)	10:00~14:00		

包丁研ぎに挑戦

生ごみ活用「マイエンザぼかし」作り

和布で作る「秋色コースター」

おもちゃ病院

裂き布で作るバッグ

ぼかし作成見学 生ごみを土に返すお手伝い

エコマーケット 出店者募集中です 毎月第3日曜日に開催



包丁研ぎ



秋色コースター

2時間で1枚作ります



エコマーケット

## エコプラザのリデュース・リユース

包丁研ぎ	使い慣れた包丁を最後までつかいませんか?	1本 500円
スーツケース レンタル	家の中でかさばるスーツケース。必要なときに「借りる」!	1回 500円 <small>最長1ヶ月程度</small>
イスの張替え	座面を張替えるだけで雰囲気も変わって気分一新!	1枚 1,000円から
まな板削り	スタッフがていねいに削り仕上げます。	1枚 500円
譲ります 求めます	譲ってもいいもの、求めているものがあれば情報をお寄せ下さい。 ホームページとエコプラザ掲示板でお知らせします。	
えびすFM	毎月第2,4月曜日AM11時頃からエコプラザ情報を発信しています。	
リユース品の販売	自分にとっては不要でも他の誰かに活用してもらおう。捨てずにリユース(再利用)。	
見学案内	私たちの身近なごみの現状を見にきませんか。2階、3階もリニューアルしました!	

講座、イベント等のお申込みは、9月の講座は8月16日(火)10時から電話でお申し込み下さい。

エコマーケットの出店申し込み(出店料500円)は2ヶ月前から受け付けます。

TEL 0952-33-0520 ★開館時間:10時~17時 ★休館:水曜日



# 「今も将来もしあわせに暮らせる社会」にするためのESD

※ESD…Education for Sustainable Development (持続可能な開発のための教育)

(毎日の暮らしの中で「考え」「学び」「気づくこと」、どう考えて何を学び何に気づくのか)

地球に生きている【私】が、  
今日、朝起きて、就寝するまでにとった  
「選択=行動」と「使ったもの=捨てたもの」  
から考えるシリーズ⑥



## ⑥夏を乗り切る

近年、異常と言えるほどの暑い夏が私たちを苦しめています。今年も例外にあらず。今年に入って熱中症での搬送者はすでに2万人超え。7月は30度以下の日はたったの3日！熱帯夜（25度以上）は21日！バテてしまいそうですが、この暑さを乗り切るには

- ・暑さを避ける
- ・こまめな水分の補給
- ・暑い日は決して無理をしない
- ・休憩する
- ・頑張らない
- ・風通しを利用
- ・我慢せずに冷房を入れる
- ・打ち水 など・・・

いろいろと気をつけることがありますが、まず1番は自分の身体を整えること。どうやって？  
それには、日頃、<sup>とんちやく</sup>頓着していない事を意識してみることでないかと気づきました！



私たち人間も自然の一部。  
私たちの身体も脳も食べるものでできている。  
人の生命を大きな地球の循環の一部として捉える。  
体にいいものを選んで食べる！



このあたりまえを、

「土～野菜～人 いのちの循環の中で生きる」 ～いのち輝く菌ちゃん野菜のひみつ～  
「NPO 法人大地といのちの会 吉田俊道氏」

の勉強会で学びました。

私たちの「いのち」は土や海から生まれた「いのち」をいただいてできています。  
日々食べているものが自然のものでないとしたら…自然の一部である人間の身体はどうなるの？  
毎日食べている“たべもの”は本物の食べ物？・・・疑問をもつことって大事。

勉強会では・草や生ごみを土に戻して土に生命（微生物）を増やし、微生物の生命力で元気な野菜を作りましょう・生ごみは土にとって最高の宝物・最高の土から生まれた生命あるもの（添加物のない本物）をまるごと食べる・今まで捨てていた皮、首、外葉、根の先、成長点、種、芯は抗酸化物質やミネラルの宝庫・特に皮と成長点にはファイトケミカルが多い・ファイトケミカルは植物が紫外線や虫たちから自分の身を守るために作ったもの・野菜をまるごと食べたら身体も心も元気になるよ！と教えてもらいました。

うちに畑も余分な土もない、土いじりをする余裕もないとおっしゃる方！このシリーズでも毎回お伝えしている選ぶこと！意識してやってみましょう！いつ？それはお財布からお金を出すとき！買い物をするとき！自分が買おうとしているその商品の“由来”をチェックしてみましょ！まずはそこから。そこから先は次回以降に。

まだまだ暑さは続きます。くれぐれもご用心あれ。ご自愛ください！

※大地といのちの会のHP「生ごみリサイクル元気野菜づくり&食改善元気からだづくり」をぜひご覧になって下さい。