



【古吉野の花壇で咲いている椿の花】

山小屋便り

2月号

February 目次
2026

2026年2月5日 発行

02	二十歳の節目、穏やかな気持ちで—— なのはなファミリーで迎えた成人式	そな
08	津山加茂郷フルマラソンへ向かって 走りはじめました！	ここの
10	筋肉も心も喜ぶ！ 雨雪の日はサーキットトレーニング	かのん
12	家族で味わった、とんど焼き	ゆうは
15	すずめと太陽—— 藤井先生のアコースティックギター教室、 今年もスタート！	あや
16	初めての版画教室	みゆ
18	寒さのなかで、甘くなる！	すにた
19	桃の剪定大作戦！	りな
21	ダンプの上から見た景色—— 永禮さんとの落ち葉集めへ！	のりこ
24	お母さんを登場させて、新・昔話を作ろう！	ほのか
29	新たなドラマーたちの『マリーゴールド』 和田さんのドラム教室発表会！！	よしみ

発行 なのはなファミリー
岡山県勝田郡勝央町石生 495
☎ 0868-38-3571
URL <https://nanohanafamily.jp>
編集者 かに



二十歳の節目、穏やかな気持ちで―― なのはなファミリーで迎えた成人式

そな

なのはなファミリーで摂食障害から回復する軌道に乗り、なのは

なファミリーのお父さん、お母さん、みんなに支えてもらって、感



謝の気持ちでいっぱいです。おかげで私は、二十歳の門出を迎えることができました。

あゆちゃん、まえちゃん、さやねちゃん、あゆみちゃん、撮影チームのみんな。立ち仕事も多くて大変なはずなのに、嫌な顔一つせず、いつも明るく穏やかな空気の中で、撮影を続けてくれてありがとうございます。一瞬一瞬が、本当にかけがえのない大切な宝物になりました。

相川さん、成人式に来てくださりありがとうございます。相川さんの優しさを、たくさん感じた時間でした。相川さんが、お正月のときに言ってくださっていたように、なのはなファミリーの夢であるソーシャルフィールドを、一緒につくり、盛り上げていける関係が、相川さんとなのはなファミリーの間にあり、相川さんが、なのはなファミリーの一員のよう



くくださっていることを感じました。

りゆうさん、振袖を着ている私たちが寒くないか気にかけてくれたり、撮影の合間にハンドクリームを何度も差し出してくれたり、ジェントルマンのようなりゆうさんから、たくさん温かい気持ちを受け取りました。素敵なプレゼントまで頂いて、そのお気持ちが本当に嬉しくて、インテリアにしたいくらいです。

本当に、たくさん家族の、たくさんの愛情を感じられた期間で

した。

■みんなのおかげで、
今が作られている

成人お祝い撮影を、チームのみんなを中心に、連日たくさんきて、その間も、本当にたくさんのお祝いの気持ち、温かい気持ちを分けてもらいました。

初めは、どんな衣装を着て、撮影を進めていきたいか、その作戦会議から始まりました。カッコいい風に撮りたいか、可愛い風にしたいか、自分好みのものにしていく！と、チームのさやねちゃん、かのんちゃん、ゆきなちゃんが一緒にあって、モチーフにした画像を探してくれました。パソコン室に行き、それに沿った衣装を一緒に探しました。

「これを見てほしい！」
「絶対、これは〇〇ちゃんに似合うと思う！」

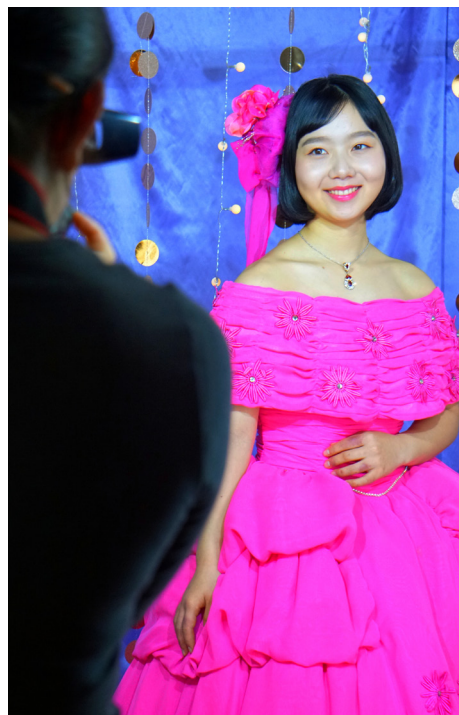
みんなが、成人を迎える三人の、お姉ちゃんであったり、妹であったりして、理解してくれているからこそ、理解のある関係だからこそ、その空気もすごく温かくて、和やかな空間でした。着たいドレ

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)
スを選んでみると、まさにプリンセスのような気分でした。

次の日からは、幸せの撮影ラッシュでした。いつもの、みんなの寝室であつたはずの居室が、一気にドレスルームに部屋替わり。メイク道具や衣装、小道具、照明、カメラなどが並び、その光景は、まるで本物のモデルさんの撮影風景ながら。

撮影の三日間は、あゆちゃん、さやねちゃん、まえちゃん、あゆみちゃんが、惜しみなく本気で、丁寧にメイクをしてくれたり、ヘアアレンジをしてくれました。この衣装と髪型に似合うアクセサリーはどれだろうか、と吟味しながら、みんなが考えてくれて、恥ずかしい気持ち半面、こんなにも綺麗に着飾らせてもらえることが



3人に似合う、いろいろな衣装や背景で写真を撮りました！



嬉しくてたまらない気持ちと、大切な人たちにこんなにも大事にしてもらえている時間が嬉しくて、気分は最高潮でした(笑)
カメラの前に立つと、照明を照らしながら、「可愛いねー」と、みんなが絶えず声をかけてくれ、

恥ずかしい気持ちもありつつ、いつかの自分が二十歳のときの写真を見て、なのはなでの生活が蘇るだろうなと思うと、今の時間を本当に大切にしたいと思いました。
メイク道具を持てば、メイクアップアーティストのように、カメラを持てば、プロのカメラマンのようになる姿は、本当にかっこよかったです。どんな分野でも、究極を追い求めてプロになつてしまふ、というのは、こういうことなのかと思いました。

あるときは、外の撮影にも行きました。その日は、陽の光が温かくて、撮影の日程も、「その日が



唯一暖かい日だから、この日に外撮影にしよう」と、決めてくれていたようでした。

外に出てみると、照明用の光とはまた違う、自然光があると、写真の雰囲気ガラッと変わりました。笑いが絶えず起こっていて、ずっと明るい空気でした。

ゆうはちゃん、りなちゃんがカメラに映る姿が、本当に綺麗で、可愛くて、二人の姿を見ているだけで癒されて、何度も涙が出そうになりました。二人が二十歳の門出を迎えられたことが、かけがえ



のないことであり、誰も予想することのできなかった未来であつたと思います。

撮影の合間には、みんなが、成人式のムービー撮影も進めてくれていました。どんな撮影をしていたのか、詳細は分かりませんが、一部、私も撮影に呼んでももらいました。

「演劇練習で楽しかったことを一言で考えてください」

とだけ言われていて、体育館に行くと、しばらくして、コンサー

(次ページへ続く)



勝央町二十歳の集いに出席しました。

(前ページからの続き)
トでの妖怪のメンバー、主要役者のメンバーが集まり、みんなから、成人のお祝いの言葉を受けました。
それは、ビデオ撮影の予行練習というか、練習みたいなもので、「こんな感じに撮りたいです」と、みんなに伝えるためのものだったのですが、その予行練習だけで涙がぼろぼろ出てきて、胸がいっぱいになりました。
衣装姿のみんなを見て、コンサート期間の思い出が思い起こされたのもありますが、二十歳のお祝いをみんなにしてもらえたことが嬉しくて、その言葉がすごく大

きなもので、温かくて、そして強くて。これから、どんなことがあっても、めげずに、挫けずに、前向きで、強気に「頑張れよ」と、みんなの手で背中をトントンと押してくれているようでした。
そのお祝いをしてもらえることが、「嬉しい」と思えるようになって、みんなのおかげで、全部がみんなのおかげで、今が作られていると思うと、本当に感謝してもしきれないと思いました。みんなの存在なしにしては、今の自分はいません。広い器で大きく受け入れて、許してくれるみんなに、本当にありがとうと言いたいです。



■成人式当日

成人式前日は、音楽室で寝ました。次の日の起床は、五時十五分で、早くから着付け・ヘアメイクをするためです。りなちゃん、ゆうはちゃん、撮影チームのみんなに囲まれて寝ました。

私は心配性なので、早めに

十八歳で既に成人ではあるし、去年の誕生日で二十歳にはなったけど、改めて、こんなにも盛大になのはなで、二十歳の門出をお祝いしてもらって、改めて、大人として私は果たすべき役割をしっかりと果たし、責任をもって強く生きていかなければ、と思いました。

当日、一月十一日の朝は、五時三十分頃には、続々とみんながパソコン室に集まりました。温かいおにぎり、卵焼き、バナナの入った、お重に入った朝食をいただきました。
振袖を着ている間に、お手洗になるべく行かずに済むように、水分は前日から、なるべく控えていました。(おかげで、一度もお手洗いには行かずに済みました(笑))
撮影チームのみんなや、お母さ



村上さんより着付けを教えていただいた子たちが、3人に振り袖を着付けていきました。



ん、河上さんに見守ってもらいながら、少し緊張感のある中で、準備が始まりました。
まず初めに、メイクをしてもらいました。予行練習をしたときに使ったメイク道具を、箱にまとめ、

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

使う順番の書かれたメモも入っていました。みつちゃんやんは丁寧、バランスを見ながら、ビューラーをする際はいつも、「痛くない?」と聞きながら、優しく進めてくれました。

あゆちゃん、あゆみちゃんは、村上さんに着付けを教わり、二日間は、みつちりパソコン室で、丹念に、本当にたくさん練習をしてくれていました。私たちより、緊張をしていたかもしれません。妥協なんて一切なく、細部までこだわり抜いて、美しく綺麗に着せるために、着付けをしてくれていました。こんなにも大事にしてくれる人がいてくれることが、本当に嬉しいことだなと思います。本番もスムーズに、綺麗に着付け



そなちゃん

をしてくれました。

帰ってきてからの、なのはな写真館。カメラを向けてくれるのも大好きな人たち。カメラの周りにいるみんなも、大好きな人たちに、かけがえのないみんなに囲まれた空間が、あまりに幸せすぎて、その時間が本当に温かかった。



りなちゃん

たです。

りゅうさんは、撮影期間、何度も、ずっとハンドクリームを手に出してくれたり、車の乗り降りでも、お母さんが毎度補助してくれたり、相川さんが傘をさしてくれたり、お姫様気分をたくさん味わわせてもらうとともに、みんなの優しさ、気の遣い方を、お勉強させてもらったように感じます。おもてなしする心は、本当に素敵なものだと思います。

私も常に、こうした優しい気持ちを持ち続けられる人でありたいです。

夕食には、立派な鯛と、岸本家のひでゆきさんから、かにグラタンもいただきました。まことちゃんが、温かいままで食べられるように、鯛を焼いてくれました。ふ



ゆうはちゃん

わふわの身が、すごく美味しかったです。

成人を迎えた人の中で、尾頭付きの鯛を食べているのは、この三人だけだと思います——と、冗談交じりにお父さんは仰っていて、貴重なお魚をいただけることが、とてもありがたいことだと感じました。

■二十歳の節目

私たちは、幼少期に受けた傷がもととなり、利己的な考え方や、利己的な仕組みの中で生きていられないかと思っていました。摂食障害になって、生きることを拒んで、いつそ死んでしまえばいいと思っていました。

なんでこんなにも残酷なのか。どうして周りの人たちは前に進んでいけるのか。どうして私だけ、一人穴の中に落ちていつて、取り残されてしまっているのか。

誰の姿も見えない暗闇の中で、一人叫び続けていました。助けてほしい、けどもう助けられないでほしい。もう生きていきたくない、けどちゃんとした生き方をしたい。自分の役目を全うできる、曲がった価値観のない場所から、すべて一から人生をやり直したい。どう願っても、どうあがいても、叶いようもない願いでした。

だけど、今、分かることは、当時、前に進んでいるように見えた人が、みんな前に進んでいたとは

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

限らないということ。そして、その時の苦しさを、同じように味わい、悩んできた仲間と出会う未来につながったこと。あの時は、自分に必要な時間であったということ。

苦しかった。死にきれないことが苦しくて、こんな中で生き続けるなんて、考えたくもなかった。けど、摂食障害になり苦しんだ時間があったから、今こうして、自分の役割と向き合っている。役割を果たそうと思えている、と感じました。

まだまだ発展途上で、未熟な私たちだけで、ここで、よりよく生



会場では、元町議会議長の岡本さんが、3人をお祝いしてくださいました。

きるための道を教わりながら、生きられていること。なのはなファミリーに来ていなければ、こんな時間はなかったと思うし、二十歳まで生きていられていたかも知分らないです。十四歳くらいから、ぼんやりと死んでしまいたいと思っていました。

こんな私で生きていくなんて……。死んでしまえば、すべてから解放されて楽になれる。

摂食障害になつてから、はつきりと死を考え始めて、成人を迎えるだなんて、夢のまた夢。いや、夢とも思いませんでした。来てほしくない未来。大人になりたい、

一人自由の身になりたいという希望はあっても、成人式というものが、何のための式典か、さっぱり分かりませんでした。

ありがたさを胸に、謙虚に生き続けなければいけません。そして、より良い方向へ向かうための道を切り拓いていきたいです。

成人式の準備の期間、お祝いの言葉や気持ちを、たくさん受け取りました。成人式なんて、自分には来ないでいい。そもそも、それまで生きていないだろうと思っていました。

今、こんなにも晴れ晴れしい気持ちで、心の底から幸せを感じられることが信じられないです。「成



人おめでとう」という言葉をもらえて、それがこんなにも嬉しくて、温かい気持ちになれるなんて、思いませんでした。

お父さんとお母さんのものについて、大切な仲間と共にいられることが、誇らしく思いました。なのはなファミリーで見つけた希望を信じて、私は生きていきたい。お父さんのお話を聞いた時間が、嬉しかったです。

私は四月から、看護学校へ通います。看護学校に行くことだって、手段にしかすぎない。その場で成長できるかどうか、得るものも、その人の心持ち次第。よりたくさんものを吸収したい人は、それに見合っただけの成長がある。

お父さんは、お父さんとして成

長をし続けて、私は、私として成長し続けていく。並走していく。同じなんだと、そう言ってくれました。勝央町を盛り上げる、ソーシャルフィールドをつくる、社会を担う一人としての自覚をもって、頑張りたいと思いました。

二十歳の門出を、こうして穏やかに迎えられたことが、本当に嬉しく、ありがたいことだと思っています。この一つの大きな節目を大事にして、守るべき人を守る人になっていきます。



【なのはな写真館】

成人を迎えた3人をお祝いして、
なのはなファミリーのみんなで写真館を開きました！



津山加茂郷フルマラソンへ向かって 走りはじめました！

ここの

年末年始の熱が、やっと冷め
きったと思えば、次は成人式が
あり、大忙しの一月。やっと日常生
活に戻ったと思う頃、マラソン練
習が始まりました。
なのはなに来て、いろんなイベ



■フルメニュー初日！

ントの話を聞かせてもらう中で、心配していたのが、四月にあると聞いたフルマラソンでした。学校の行事の中でも、一番と言っているほど嫌いだつたマラソン大会。四十二・一九五キロという長い道のりを、何時間もかけて走ると聞いて、来たばかりの当時の私は、「絶対に走れない」「走りたくない」と思っていました。

それでも、月日が経つにつれて、少しずつ体力もつき始めると、だんだん楽しみな気持ちに変わっていききました。

練習スタートの前日には、お父さんに、ランニングフォームや靴を見てもらったり、走る姿勢も教えてもらったりして、ドキドキしながら当日を迎えました。



まずは、体育館に集まって、準備体操から始めました。実行委員の、よしみちゃんと、しなこちゃんに前に立つてくれて、ラジオ体操を、みんなでカウントしながら

やりました。外は晴れていたけれど、体育館の中は冷えていて、まだ身体が固まっていたので、しっかり身体を伸ばすことを意識してやりました。ラジオ体操をするのも久しぶりでしたが、やっぱり、朝に身体をしっかりと伸ばすと、気持ちがいいなと思いました。

そのあとは、筋トレをしました。初回は、のりちゃんとペアで、腹筋、背筋、腕立てをしました。思った以上にきつくて、自分の筋力のなさを感じました。

最後に、三点倒立をしました。私は初めてだったので、ペアをチェンジしてもらい、まことちゃんとやりました。三点倒立は、一人では今までできたことがなく、支えてもらいながら、なんとか立てたのですが、まっすぐ伸びるのがとてもきつく、まだ支えてもらわないと、グラグラして怖いなと思いました。

そのあと、交代して、まことちゃんがやるのを、支える側になったのですが、まことちゃんは、支えがなくても、ずっとぶれないまま、きれいな姿勢をキープできていて、すごいなと思いました。いつか私も、支えてもらわなくてもできるように、これから頑張りたい

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)
 いです。
 それから外に出て、身体の準備を整え、靴ひももしっかり結んで、ついに、みんなでスタートしました。初日から十一日間は、梅の木コースで、二・五キロの道のりです。



みんなで二列に並んで走っている、最初は、風もあって、少し寒いなど思っていたのですが、時間が経つにつれて、どんどん身体がぽかぽかしてきて、じんわり汗ばんでくるのを感じました。それから、風を受けながら走るのが気持ちよくて、「二、二！」「二、二！」と、みんなで声を掛け合いながら走るのが、楽しかったです。
 それでも、やっぱり久しぶりに長い距離を走ったこともあって、坂道はきつかったです。最後、もう少しというところで、古吉野なのはなに帰る道の、黒大豆の畑のところ、周りが一気に開けて、そこから見えた景色が、とてもきれいで、キラキラして見えました。そこを通り過ぎると、あつという間に、なのはなに帰ってきました。初日は、自分で思っていたより



も、楽しく走ることができたと思いましたし、きれいな空気の中で、きれいな景色を見ながら練習できるのが、うれしいなと思いました。

■江戸走り

次の日、朝起きると、身体が完全に筋肉痛で、バキバキになっていました。なのはなにきて、コンサートのダンス練習を、みっちりした次の日のことがよみがえってきて、筋肉に効いているのが、うれしくもありました。

その筋肉痛も、何日も走り続けていると、だんだん治ってきて、走る身体になってきているのを感じましたし、毎日走っていると、その日の天気や気温によって、走

りやすさが、全然違うことも、肌で直接感じるようになっていきました。

しかし、日に日に毎日となると、正直、寒いこともあって、少しフルメニューに対して、マイナスの感情になってきてしまった時もありました。それでも、走り終わると、身体がぽかぽかになり、みんなと走り切れる達成感もありました。

休日には、お仕事組さんや、りゅうさんとも一緒に、長い列で走れたり、落ち葉集めがあって、永禮さんとも走れたことは、自分のモチベーションアップにもつながって、とてもうれしかったです。

梅の木コースが続く中、途中で、お父さん直伝の「江戸走り」も、



よしみちゃんから教えてもらいました。面白い走り方だなと思っていたが、やってみると、意外と走りやすくて、「走りやすくなった」と言っている人が、みんなの中でも多くて、びっくりしました。

私は、ずっと江戸走りでも走り続けるとなると、やっぱり慣れていくからか、普段の走り方のほうがいいなと思いましたが、きつくなった時に、気分転換代わりをやってみると、効果があるように思いました。移動手段がなかった昔の人は、この走り方で、長い距離を軽々と走っていたと、お父さんから教えてもらって、すごい体力だなどと思い、私も見習いたいです。

そうしているうちに、あつとい

(次ページへ続く)





(前ページからの続き)

う間に、梅の木コースの最終日が来てしまいました。この日は土曜日で、お仕事組さんや、りゅうさんと一緒に走れたことが、うれしかったです。

それから、この日は、練習が始まってから、初めてのお題回がありました。実際にやってみると、やっぱり楽しさが全然違って、初日のお題は「フルマラソンに向けての意気込み」だったのですが、考えながら走ると、坂も、あつという間に走り切ってしまったように思いました。

みんなが一人ずつ、自分の名前を言ったあとに、お題の答えを

言っていくのが、リズムも良くて楽しかったですし、それぞれの答えが聞けるのも、うれしかったです。

■新しいコースへ

それからは、お母さんのお誕生日会があったり、雪が降って、サーキットトレーニングになったりして、二日ぶりのランニングで、奈義コースを走ることにになりました。距離は、四キロと長くなる代わりに、坂道がなく、平坦な道が続くと聞いて、ドキドキしながら、奈義コース初日を走ってみました。

すると、私は、とても走りやすくて、坂道がないだけで、こんなにも楽に感じるんだなと思いました。田んぼ道や道路を、ずっと走るので、景色も開けていて、周りを感じながら走るのも、梅の木コースとは、また違っていいなと思いました。

でも、やっぱり距離は長いので、途中で、とても暑くなってきました。まい、服装も、少し考えながら走っていききたいです。

お題回しもあり、この日は、「最近のうれしかったこと」でした。みんなのうれしさを聞かせてもら

えて、自分のうれしさも聞いてもらえるのが、さらにうれしさ倍増で、気分よく走り切れました。

奈義コースの次は、石生コースです。このコースには、心臓破りの坂があると聞いて、内心とても

怖いのですが、自分のペースで、無理なく頑張って走りたいです。まだ少し不安もあるけれど、みんなと楽しんで、本番を走り切れる体力を、つけていきたいです。

筋肉も心も喜ぶ！

雨雪の日はサーキットトレーニング

かのん

四月に開催される、津山加茂郷フルマラソン全国大会に向けて、

身体や心を鍛える時期が来ました！

基本は外をランニングしているのですが、雨や雪などの事情で外に出られないときは、室内でサーキットトレーニングです！

サーキットトレーニングでは、やることに大きく二つあります。

一つ目は、体幹トレーニング。二つ目は、体育館で縄跳びやボールを使って行う、まさにサーキットのようなトレーニングです！まずは、体幹トレーニングから



いきます！

体幹トレーニングでは、プラン



クや、プランクの片足バージョン、スタークランチなど、いろいろな種類の体幹トレーニングをします。

やっていると、きは、きついです。ですが、やり終えたときの達成感や、汗をかくのがとても楽しいです。

以前、なのはなに来る前の過活動の時期にも、こうしたプランクなどをしていました。ですが、そのときは、全く楽しくなくて、孤独でした。今はというと、物理的にも、心も、一人ではなく、みんなできていると、とても楽しいです。みんなと、目標に向かい、お互いのために身体をつくっている雰囲気、とても温かくて、満たされた気持ちでいっぱいにな

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)
り、本当に、みんなで身体を鍛える時間が好きです。

ふー！ 体幹トレーニングが終わっただけで、冬とは思えないほど、身体がぽかぽかです。ぽかぽかしたところで、次はいよいよ、体育館でサーキットトレーニング！

■サーキットトレーニング

サーキットトレーニングは七種目あり、それを二チーム三、四人で、一分ずつ、順繰り回していきます！

まずは、一種目から！ 内容は「三十秒間、もも上げをしたあとにダッシュ」。



ひたすら、もも上げをしていきついで、一緒に回るチームの人と、少し冗談を言ったり、小さく「ファイト！」と言いつけながら、もも上げをする時間は、自然と笑顔になって、とても楽しくて、気持ちいいです！ 三十秒経つと、「ピーー！」と笛が鳴り、思いっきりダッシュ！

三十秒ももも上げからの、思いっきりダッシュは、最高に気持ちがいいです(笑)

二種目目に入るまで、ほんの数秒、余る時間があります。そのとき、たまたま体育館の端っこにいたので、一気に全体の、鍛えている風景が見えます。その風景を見たとき、何か、嬉しい気持ちが込み上げてきました。

こうして、仲間と、一つのマラソンという目標に向かい、身体を



鍛えていけることが、とっても幸せで、仲間となら、何でもできそうだ！ そう思いました(笑)

二種目目は、手を頭の後ろに組み、前に足を出す運動です！

これも、また一種目目とは違うところが、鍛えられているのを感じました。一分間で目標を決めてやってみたのですが、そうすると、とても楽しくて、「自分の限界を突破していこう！」という、明るい気持ちになりました(笑)

それと、自分は、競争心が出てきてしまう部分がありました。ですが、目標を決めることで、競争する気持ちや、「自分が」というような気持ち、吹き飛んでいき



ました。私は私で、自分の筋肉と戦おう、自分の目標を達成しよう、限界を超えよう、という気持ちにさせてもらったと思います。そのことが、自分にとって気づきでもありました。そのことを気づかせてもらったのも、この二種目目だったなと思います(笑)

三種目目は、ボールを足に挟んでジャンプ！

個人的には、これが一番、筋肉が喜んでいます。自分の筋肉を、仲間と、チームの子と一緒に鍛えて、限界を乗り越えていくのが楽しいです。本当に、一人じゃないからできることだなと感じます(笑)

一分間終了の笛が鳴り、次のチームの人にボールを渡す際、次の人も、とてもキラキラした笑顔で、ボールを受け取ってくれます。みんなのキラキラした笑顔を見る

のが、三種目目の、小さなお楽しみだなと思っています(笑)

四種目目は、踏み台昇降！

一、二、一、二、のリズムで、台を降りたり、登ったりしています。踏み台昇降の前には中庭への扉があり、ガラス越しに中庭を見ながら鍛えているのですが、ほとんどの場合、外に雪が積もっています。ちらちらと、スノードーム

の中のように降る雪を見ながら、うつとり……、ではなくて、室内では、冬とは思えないほど、熱血に、みんなで鍛えています！ 全く冬とは思えないほど、室内の空気も、身体も燃えています！ その時間が、とっても楽しくて、幸せを感じました(笑)

五種目目は、腹筋を鍛えます！

目標は、三十回。とても、腹筋の筋肉が喜んで、鍛えられていく(次ページへ続く)



（前ページからの続き）
のを感じます（笑）

きついと思うけれど、仲間も一緒だと思うと、乗り越えられます。

六種目目は、背筋を鍛える「スパーマン」です！

客観的に、この種目をしている人を見たとき、もう、とっても可愛かったです（笑）

ぱつと顔が上がり、また力が抜けていくように下りて、と思ったから、ぱつと上がり……ということをしている、みんなの姿が、とっても可愛らしかったです（笑）

ですが、実際にしてみると、それほどどころではなくて、「効いてい

る！」そんな気持ちで、いっぱいでした（笑）

七種目目は、縄跳びです！

縄跳びでは、好きな跳び方、何でもオーケーです！ 私は、二重跳びができないのですが、なのはなには、たくさん二重跳びができる人がいます！！

なので、他の人の二重跳びを見るだけで、自分ではできないけれど、何かできているように感じています（笑） 本当に、いろんなことができる仲間がいることが、嬉しいのです。

ピピー！ 十五分間のサーキット終了！

どれも、筋肉が喜んでいたり、どれも、とっても楽しくて、十五



分間終わったときの達成感と喜びで、胸がいっぱいでした！ 最後のクルルダウンの際も、みんなの顔がキラキラしていて、それもととても嬉しい気持ちになります。

身体を動かすこと、身体を鍛えることで、それまで嫌だった出来事や苦しさ、ずっと飛んでいくなどと思います。動くことは、気持ちまで、ぱつと爽やかにしてくれるんだなど、体験しました。

それに、あんなにも身体を鍛えるのが嫌いだっただ自分でも、今は、こんなに楽しくて、好きだなど思っているのは、仲間のおかげです。仲間も頑張っている、仲間とだっ

たら鍛えられるなど思います。それに、自分以外の誰かのために、仲間のために身体を鍛えると思うと、ものすごくやる気が出てきて、「筋肉を鍛えよう」「自分の筋肉のきつさの限界を超えよう」と思えることに、気づきました。

今、こうして、仲間と一つの目標に向かって鍛えられることが、とっても楽しいです！ 朝から身体を鍛えて始まっていく一日が、とても充実しています。

マラソン大会まで、あと約二か月！

大好きな仲間と、身体と心を鍛えていくぞ！！

家族で味わった、とんど焼き

ゆうは

願いを込めて、空高く舞い上がれ！

一月十五日は小正月。小正月といえは、とんど焼きの日！

なのはなでも、中庭で、みんなと火を囲み、とんど焼きをしまし

た。

お正月、成人式に続き、日本の伝統的な文化を体験できる機会。朝から火の準備をしてもらっている人の姿があり、すごくわくわくしていました。



松の内までに飾った、しめ縄や門松を燃やし、お正月にお迎えした歳神様を、感謝を込めてお送りします。お正月に書いた、みんなの書初めも燃やして、神様にお渡しし、字が上手になる願いも込めました。

燃やすしめ縄の中には、永禮さんが持ってきてくださったものや、岸本家に飾られていたものなど、なのはなに関わり深い人のももの、たくさんありました。こうして、みんなの無病息災を祈り、とんど焼きをできたことが、嬉しかったです。

燃やしてしまうのがもったいない、そう思うほど、素敵なお正月飾りがたくさんありました。この飾りをくべるからこそ、お正月をみんな楽しく過ごせた感謝が、神様にもしっかり伝わるのだろ（次ページへ続く）



(前ページからの続き)

うなと思いつながら、とんどの中に入れました。

今年は、須原さんが、よく火が燃えて、みんながより楽しめるようにと、秘密兵器を用意してくださっていました。風を巻き起こし、炎を操る秘密兵器。その名も、プロアー！

みんな、火を燃やすために必死におおぐ中、須原さんがプロアーをかけてくださると、一気に火が大きくなりました。

「ファイヤー!!」

そんな声が起こるほどの勢いで、豪快に燃えていく火がきれいで、目が離せません。

みんなが楽しめるように、みん



なの笑顔を、たくさん引き出してくださる須原さんに、感謝でいっぱいです。

秘密兵器を使い、火が安定してくると、頃合いを見計らって、各々が書初めを火に投げ始めました。それぞれの昨年を表す一字と、今の心境を書いた書初め。この日の朝まで食堂に飾られ、みんなの気持ちを共有してきた、想いがぎゅっとこもった書を、火にくべていきます。

紙の灰が、空高く飛んでいくと、字が上達するといわれているそう、みんな、一人ひとりの書を、「上がれ!」と祈るような気持ちで見守りました。

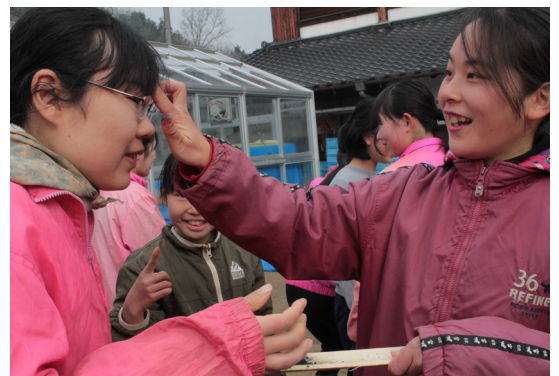
ふみちゃんや、あゆみちゃんが、「上がるように」と仰いでくれたり、須原さんが、プロアーで一気に空まで吹き上げてくれてい

たりもしました。

みんなの力を借りながら、いい方向に進んでいく。まさに、なのはなでの生活そのもの。みんなの気持ち、すぐくあたたかくて、みんな「上がれ! 頑張れ!」と言いつつ、書を投げ込んでいった時間が、嬉しかったです。

お仕事組さんや、そのとき東京出張に行ってくれていたみんな、りゅうさんなど、その場にいられなかった人たちの書初めも、燃やしていきます。投げ込む瞬間は、自分のものよりも緊張しました。無事に空高く舞ってくると、「やったよ!」と、自分のものよりも、うれしくなりました。

須原さんの秘密兵器のおかげもあり、飛ばなかった人はいないのではないかと、というほど、ほぼ全



員の書初めの灰が、空を舞っていました。書初めと一緒に、みんなの今年の運氣も、上がっていく兆しを感じることができました。

途中には、さくらちゃんが網をのせ、その上で、お正月飾りのミカンと鏡餅を焼いてくれていました。焼きミカンは初めてで、とても驚いたのですが、一粒もらい、口に含むと、程よい甘さと酸っぱさが、心地よく身体に染み渡ります。これを食べたなら、一年を元気に過ごせると感じる、パワーが湧いてきました。小さなミカンを、みんなで分け合って食べられたことも、嬉しかったです。

書を燃やし終わると、最後に、燃やしてきた墨を、みんなの額につけ合っていました。こうし

て、とんど焼きの墨を額につけると、無病息災で過ごせるそうです。私は、なつちゃんにつけていただきました。

周りを見渡すと、みんな、額に墨が付いていて、表情は、笑顔であふれていました。みんなであつて、お正月の良い区切り、そして、一年の良い始まりの日とすることができました。

■炎のそばで

一息ついて、とんどを見つめると、炎は、少し落ち着いていて、静かに竹を飲み込んでいました。若々しく、つやのある若竹を、真っ赤な炎が包み込んでいく様子が、とてもきれいで、見とれてしまいました。

激しく燃える炎、そよ風に揺らぐような、穏やかな炎。炎にも、いろいろな表情があり、どれも、不思議と心が癒やされるような魅力を感じました。

みんな火を囲み、とんど焼きを楽しんだ後のお昼ご飯は、とんどの火で焼いた、鏡餅入りのぜんざいでした。なのはなのおぜんざいを食べたら、もう他では食べられない、そう思うほど、なのはな

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)
 のおぜんざいは絶品です。
 なのはな産の小豆で炊いたあんこと、台所さんや、おとちゃんが搗いてくれた、搗きたてのお餅と、みんなで搗いた鏡餅入りのおぜんざいが、美味しくないわけがありません。やさしい甘さが、口いっぱいに広がり、幸せがふくらんでいきます。
 そして夜には、あちらこちらから、「高く飛んだよ!」と、お仕事組さんに、とんど焼きのことを伝える声と、取っておいた墨を額につけた、お仕事組さんの姿がありました。その場にいられなくても、楽しかったことを、みんなで共有して、みんなで楽しい思い出にしていける感覚がして、あたにかい気持ちになりました。



私の住んでいた地域には、三メートルほどの竹を組んで行なう、とんど祭りがあり、とんど焼きは、何度か経験したことがありました。けれど、大きすぎて、ただ遠くから見ているだけでした。お正月飾りを燃やす意味も、墨をつけるということも、とんど焼きの楽しさも、何も知りませんでした。
 「寒い日に、外に出て、何が楽しいのだろう」
 そう思いながら、遠くの火を見つめていました。
 ですが、なのはなでのとんど焼きは、私が経験してきたものとは、全くの別物でした。みんなと、すぐそばで感じられる位置で、炎を囲んで、お正月の感謝を想って。一生懸命、扇子ながら、飾りや書



初めを燃やし、灰が上がつていくことを、全力で喜んで。額に墨をつけ合って、笑い合いながら、無病息災を祈って。
 こんなに楽しいものだとは、思ってもみませんでした。なのはなで、初めて、本当のとんど焼きを経験することができたと思っています。
 日本の伝統的な文化を、こうして家族と楽しみながら、一つひとつ経験させていただける。本当に、ありがたいことだなと感じました。
 目の前にある、美しい炎。みんなの気持ち。
 なのはなでのとんど焼きは、心も身体もあたたかくなる、幸せなひとときでした。

味噌づくりのはじまり

2月は味噌づくりの季節です。今年は、なのはな産コシヒカリで米糰を作り、大豆と一緒に樽へ仕込みます。2月4日には、第1回目の仕込みも完了しました!



すずめと太陽――

藤井先生のアコースティックギター教室、

今年もスタート！

あや

お正月を過ぎて、今年も私たちの大好きな時間、藤井先生が教えてくださるアコースティックギタートが、とても嬉しいのです。



今回の課題曲は二曲。映画『すずめの戸締まり』の主題歌『すずめ』と、押尾コータローさん作曲の『太陽のダンス』という曲です。

まずは、全員で弾く曲、『すずめ』の練習から始めました。

『すずめ』という曲は、イントロ部分だけ耳にしたことはあったのですが、曲全体を聴くのは初めてでした。風のような静けさや、雨の後の雫がぼつと垂れるような、そんな繊細で、透明感のある曲だなと思いました。

楽譜を見ると、音数が多くて、リズムも取りにくそう……。ですが、今までの曲も、藤井先生が教えてくださって、弾けるようになったので、この曲も絶対に弾けるようになる！ と思いました。



頭を悩ませるくらい難しいのですが、だんだん、自分の手によって、知っているメロディーを奏でられるようになると、楽しくてやる気も倍増します。音楽を聴くことも、もちろん好きなのですが、それ以上に、自分の手で演奏できる楽しさ、音を再現できる楽しさは、大きいなと感じました。表現の場を、たくさんいただけていることが、ありがたいなと思います。

先日は、弦をひっかけて弾く「プリング」をするときに、きつい音になっていたことを教えていただきました。実際には、弦を強く弾かなくても、弦から指を外しただけで音が出るから、そこまで強く弾かなくていい、ということを教えていただきました。知らなかったことを、新たに教えていただけたことが、ギターの理解を深められることが、すごく充実していて、知れば知るほど、ギターの魅力に惹かれていきます。

今は練習中で、原曲の透明感や繊細さはなく、雑味があったり、ただ音符を追っているだけ、という演奏になってしまっているのですが、これからブラッシュアップをして、心に優しく染み込んでいくような演奏ができるようになりたいです。

もう一つの課題曲、『太陽のダンス』は、今にも女の子がサンダルを脱いで、海に駆け込んでいきそうな曲だなと思いました。コンサートで、まえちゃん、さやねちゃんが演奏していた『Tension』を作曲された、押尾コータローさんの曲だと教えてもらいました。

押尾コータローさんの曲は、技法がすごい、というのを聞いて、

(次ページへ続く)



とある夜の集合のあと、かにちゃん、私を含め、六人の子の

初めての版画教室

みゆ

(前ページからの続き)

楽譜を見る前から、難しそうだなという予感がしています。ですが、新曲のたびに、その時の自分より高いハードルを設定してもらって、そこに向かって、がむしゃらに進むことが、すごく楽しいです。また、なのはなのみんなに、演

奏を聴いてもらう機会があると思うので、理想を高く持つて、音のイメージを持ち、自分の演奏の幅も、心の幅も、広げていきたいです。

藤井先生、今年も全力で、楽しんで、ギターに向き合うので、ご指導よろしく願います！

名前を呼び、「このあと集まってください」と声をかけてくれました。私は、「なんだろう、私、何か失敗したのかな？ なにかの駄目出しだろうか……」と、少し不安になりました。

六人がそろって、かにちゃんから出た言葉は、

「今集まってくれたみんな、藤井先生の版画教室で次の作品を作れたら嬉しいですよ！」

でした。私は、本当に驚きました。自分とは無縁の世界だと感じていました。版画なんて、小学校



の美術で、ほんの少しやっただけで、それ以来、触れることもありませんでした。緻密に、繊細に、集中力を使う作業は、自分には向いていないし、無理だと思いました。

でも、何もやらないで断るよりは、やってみて、どうしてもできなかったら、お父さんに相談してみようと思い、「はい」と返事しました。

■梅の花枝を描く

ある日の午前中に、版画の下絵のデッサンの時間をもらうことができました。下絵を何にするかで、かなり迷いました。私は、なのはなの近くで畑作業をされる、おば

あさんをモデルにしたいと考えました。でも、協力を頼むのは難しかなと思う、別のものをデッサンしようと考えました。

自分の今のテーマは、「生きること」だと感じ、生命力を感じるものを描きたいと思いました。そして、「これにしよう」と決めました。それは、梅の花枝でした。

自分が剪定した花枝。剪定したときは、つぼみのままでしたが、今は少しずつ花を咲かせてきています。命が芽吹いたような気がして、本当にきれいです。白い梅の花。ガクは、うっすらと赤みがかっていて、おしべ、めしべの黄色が本当に映えます。枝は、茶色いものから濃い緑色のものまであり、上に向かって広がっています。派



手な花ではないのに、凛としていて、存在感があります。

デッサンを始めると、枝があらゆる方向に伸びていたり、つぼみも、小さいものから、今にも花が咲きそうなのまで、たくさんあって、「難しい」と、思わず口に出してしまいました。少しずつ、少しずつ、鉛筆を走らせてデッサンしていききました。こんなに集中したのは久しぶりというくらい、時間があつという間でした。仕上がりは、なんとも言えませんが、なんとか下絵を完成させることができました。

■版画教室

そして、一月二十九日の木曜日。版画教室の日。夕食後、五年生教室に集まりました。そこには、藤井先生がいらっしゃいました。かにちゃんが、

「今回、初めてのうたなちゃんと、みゆちゃんです」

と、先生に紹介してくれました。先生は、優しくほほえんでくれました。

そのあと、藤井先生は、版画を作っていくにあたって、どんなことを大事にしているかを話してく

(次ページへ続く)

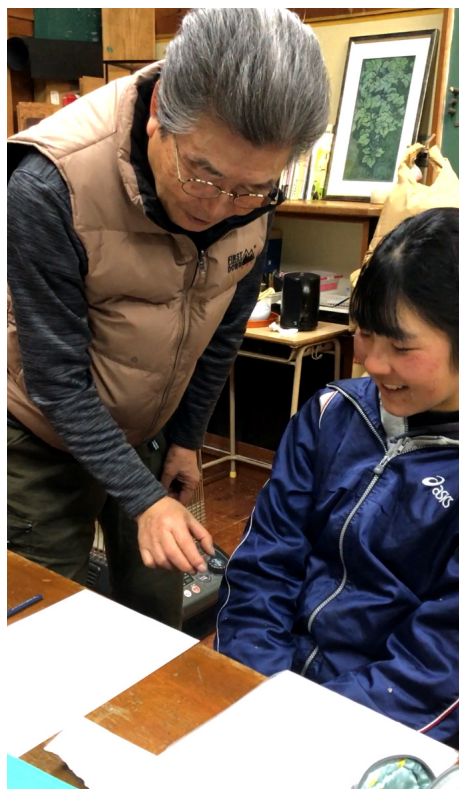
(前ページからの続き)

「版画には、版画の対象物がある」と言われたことでした。普通の絵とは違い、版画で表現できるものと、しにくいものがある、のとこのことでした。

例えば、風景画で水車があったとして、全体を表現するのか、その一部を切り取って版画にするのか。ありきたりの題材を、自分の版画として、どう表現するのか。構図の調整や、どの角度にするのか。センターに対象物を置くのか、センターを外すのか。真正面か、斜めにするのか。その角度によって、大きく表現が変わることも教えていただきました。

そして、

「人に見せようとする、欲が出る。自分の自然体も大事です」



とも。

「版画は省略の世界で、あれもこれも描くのではなく、大事なところを選ぶことも大切ですよ」

とも伝えていただきました。版画の世界は、とても奥が深いと感じました。

実際に、繊細な作品集や、有名な版画家の画集を見せてもらうことができました。同じ版画家の作品なのに、まったく別の人が作ったような仕上がりのものもありました。背景の色や、陰影の付け方、たくさん色を使うものもあれば、シンプルに白黒だけのものもありました。風景画、人物画、植物画。見ていると、その世界に引き込まれました。

私も、こんなふうに表現できるのだろうか……。

私は、藤井先生の作品の中に

あった、お花の版画に心を奪われました。派手な色は、まったく使っていないのに、目を引くものがあり、薄いピンクと、グレーがかつた背景に、うっすらと緑色が浮き出っていて、その花の可憐さを、美しく表現していました。

私は、思わず、「こういう作品を作りたいです」と、先生に伝えてしまいました。先生は、

「ほう。これは油絵具を使ったもので、少し難しいかもしれませんが、やってみますか？」

と、笑顔を向けてくださいました。

そして、私の下絵のデッサン画を見ていただきました。

「まずは、色をつけてみるといい。



そして、どこを切り取るか、背景をどうするか、考えてみるという」と、アドバイスをくださいました。

■魔法の言葉

私は、さつそく、白黒の下絵に、色鉛筆で色を付けていきました。「生きてくるね、分かりやすくなる」

先生が、そばで見えてくれました。

そして、

「この枝の部分、まっすぐすぎるかもしれない。この二本の枝のまっすぐさが、全体の絵をきつくしているかもしれない。実際は、まっすぐかもしれないが、少しカーブを入れたほうが、バランス



がいい」

と教えていただきました。

私は、

(そうか、版画にしたとき、出来上がったときの全体のバランスが大事なんだ。ただただ、そのままだを描くだけじゃダメなんだ)

と、はっとさせてもらいました。あつという間に時間が過ぎ、私にとって、初めての版画教室が終わりしました。藤井先生は、始終、一人ひとりのそばに寄り添い、アドバイスをくださったたり、「いいね、よくなった」「大丈夫?」と、声をかけてくださっていました。

教室の中には、温かい空気が、常に流れていて、みんなの表情が、自然とやわらかくなっていました。藤井先生の言葉は、常に、自分たちの中から考えを引き出してくれる、魔法の言葉でした。

先生は、最後に、

「もし、許されるのであれば、何時間でも付き合うよ」

と、冗談っぽく話してくださいました。

少しずつ、先生と、みんなと一緒に、作品を作り上げていけるように、頑張っていきたいと思います。

藤井先生、本当にありがとうございました。

寒さのなかで、甘くなる

すにた

大根、カブ、セロリ、白菜にブロッコリー。キャベツ、そしてネギ……。

今、私たちの畑では、たくさん冬の野菜たちが、それぞれの出番を待っています。

ある朝、外へ出てみると、視界に入ってきたのは、一面の「白」でした。

どこを見渡しても、雪、雪、雪!!

一面の雪景色はとても綺麗で、凛と冷えた空気を吸い込むと、伸びやかな気持ちになりました。

「野菜たちは雪に埋もれて、凍えていないかな?」

そんな心配をしながら、雪をギョツギョツと踏みしめて、畑へ向かいました。

でも、畑に着いて驚きました。野菜たちは、ちつとも負けていなかったのです。



大根もカブも、自分の大きな葉を精一杯広げて、まるで笠のように雪をしのいでいました。葉に守られた場所だけ、ぽつかりと雪が積もっていない。野菜たちが、自分の力で自分の居場所を守っている姿を見て、そのたくましさ、深く感動しました。

さっそく収穫してみると、中から出てきたのは、ずつしりと重くて立派な大根やカブ!

厳しい寒さの中でも、自分が凍ってしまわないように、野菜たちはじつと耐えながら、自分の中に、ギョツと甘みを蓄えていたのです。冬を越すための準備を、野菜たちなりに一生懸命していたんだと感じました。そのおかげで、

こんなに大きな野菜が収穫できることが、本当にありがたくて、嬉しいことだなと思いました。

また、外の雪景色とは対照的に、ビニールハウスの中でも、大切な野菜が育っています。

それは、瑞々しい香りが自慢のセロリです。

今はまだ、理想の柔らかさへと近づいている成長の途中にありますが、ハウスのビニールをこまめに開け閉めして温度を調節したり、丁寧に水をやりたりして、少しずつ、少しずつ、美味しくなるよう手をかけています。私たちのさじ加減ひとつで表情を変えるセロリに、「柔らかいセロリになってね!」と声をかけながら手入れする時間は、とても愛おしい時間です。



ネギ畑には、まだまだ五百本以上のネギたちが、真っ白な帽子を被ったように雪をのせて並んでいます。その光景が何とも可愛くて、ネギ畑を見るたびに、嬉しい気持ちになります。

そして、今年は茎ブロッコリーとブロッコリーを育てています。

茎ブロッコリーは、もう収穫が始まっていますが、ブロッコリーは、これから収穫が始まる場所です。

こうして、美味しい野菜が食卓に届くまでには、たくさんの方の手がありました。

毎日、水をやってくれる人。肥料をやって手入れをしてくれる人。そして、台所で愛情を込めて

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

調理し、食卓を色鮮やかに彩ってくれる人……。

いろいろな人の温かな手があったこそ、美味しい野菜をいただくことができます。

みんなで野菜に愛情を注ぎ、一緒に土に触れて作業すること。そこには、一人では気づけない発見や、ワクワクするような楽しさが、たくさん詰まっています。みんなと作業をしながら、冬野菜を守っていく一瞬一瞬は、私にとって、何より大切な時間です。

そして、冬の楽しみといえど？食卓をポカポカに温めてくれる料理たち！

お鍋や豚汁、けんちん汁。湯気の向こうにある具材は、すべて私たちが収穫してきたばかりの野菜たちです。

雪の中で甘みを極めたネギや白菜、大根。一口食べるたびに、その美味しさに、心がホッと解けます。野菜は、私たちには欠かせな

い、本当に大事な存在です。

これからも、最高の状態の野菜たちが、たくさん収穫できるように。みんなで美味しくいただけるように。

心を込めて、みんなで畑の手入れを、頑張っていきたいと思えます！

桃の樹、大剪定作戦！

りな

十二月から二月は、落葉樹が休眠している時期で、剪定の絶好のタイミングです。桃や柿、栗、梅……、なのはなファミリーには、

たくさん種類の果樹があり、数を数えると、数百本が植わっています。それらの樹の剪定を、大勢のみんなと、精力的に進めています。

去年までは、少人数の限られた人で、剪定を進めていたけれど、今年は方針を変え、多人数で、一気に進めています。また、永禮さんが来てくださり、チェーンソーで切るような大枝の伐採も進めて

くださいました。

今年は、大幅に樹高を低くし、形を作る方針で、直立して先端が高くなった大枝を、どんどん永禮さんが切り落としてくださりました。中には、断面が手のひらサイズの枝もあり、大剪定です。

これまで、十二段の脚立の一番上に乗らないと、先端に届かないほど背が高くなっていった桃の樹も、大剪定後は、背が少し低くなり、内側まで光が入って、とてもすっきりしました。チェーンソーでの大剪定を終えて、次は、二回に分けて、細かい枝の剪定を回り



ました。

■道具も増えて、楽しく

一巡目は、多人数で、直立した徒長枝だけを、どんどん切っていました。徒長枝というのは、真上に向かって、異常に勢いよく長く伸びた枝のことです。徒長枝は、主枝の背中側から出て、養分を吸収する力が強く、成長も早いので、主枝よりも強くなって、ぐんぐん伸びていきます。そのため、樹形を乱す原因となります。また、結果枝と違い、花芽も付きにくく、実もなりにくいです。他の枝の日当たりを遮ったり、作業をしづらくする原因にもなります。

開墾二十六アールの畑などは、

特に樹勢が強く、徒長枝が乱立して伸びていました。それを、一本につき三〜四人で取りついて、徒長枝を切っていました。

徒長枝は、他の枝と顔色が違い、枝の色や節の付き方なども異なるため、一目見て、すぐに分かります。そのため、迷うことなく、次々に切っていくことができました。

今年、多人数で剪定を進められるように、お父さんが、新しい剪定ばさみを、たくさん購入してくれました。以前から使っていた剪定ばさみと、メーカーは違っても、形状はそっくりでした。新しい剪定ばさみで枝を切ってみると、親指くらいの太さのある枝も、片手の力で、すんなり切ることができて、驚きでした。切れ味は抜群で、切り口もきれいで、剪定が、とにかく楽しく感じました。道具が良いと、効率も上がり、楽しさも倍増します。

今の切れ味が長く保たれるように、毎日、剪定後は、剪定ばさみや、のこぎりのメンテナンスをします。樹を切ると、刃が木くずやヤニで汚れてしまします。そのままにすると、こびりついて取れなくなります。でも、お湯につけて、歯ブラシでこすると、きれいに汚

(次ページへ続く)



今冬は桃、柿、栗、梅とたくさんの果樹の樹形を整えるために大規模な剪定を試みっていますが、どの作業でも永禮さんが剪定や枝運びを助けてくださいました。

(前ページからの続き)

れが落ちて、新品同様の、ピカピカな刃になります。水気をしっかりと拭いて、オイルを吹きかけて保管します。さびないようにするた

めです。
これまで、少人数で一か月かけていた剪定が、道具がそろい、多人数でできるようになったというのは、画期的でした。また、多人数だと、半日で一つの畑を終わらせることができたり、進みが早く、作業をしていても、モチベーションが上がリ、効率も上がったような気がします。一巡目は、丸四日ほどで終わりました。

一月二十八日から、二巡目をスタートしました。二巡目からは、

少し人数を絞っての剪定でした。一月中に、二巡目までを終わらせる、という目標を持って進めました。

二巡目では、一巡目よりも、少し緻密に、細かく樹を見ていきます。一巡目では、枝の先端は飛ばしていたため、先端にある徒長枝は切れていませんでした。そのため、二巡目では、先端のほうや、見落とした徒長枝を切つていきました。また、その他に、枯れ枝、二次伸長した枝、下向きの枝を切りました。垂れ下がった枝も、上向きになっているところで切り戻しました。

大剪定と一巡目の剪定を経て、桃の樹は、とてもすっきりとして



いて、どこを切ったほうがいいのか、枝が重なっているかなどが、とても見やすく感じました。一巡目では、のこぎりを使つての剪定も多かったけれど、二巡目では、大枝を切ることは、ほとんどなく、剪定ばさみを使った、細かな剪定が主でした。

二巡目も、一本の樹に、複数人で取りついていきました。すると、一本につき、十五分ほどで終わらせることができるので、次々に進んでいく感覚が、とても楽しく感じました。

また、長すぎる枝を、適切な長さに切ったり、すべての枝の先端が、上向きになるよう整えていくと、樹全体が、手つかずのところ



がなくなり、整理されたように見えました。少し、散髪をしているような気分でした。樹が整つていくのが、とても気持ちよかったです。

■良い結果に 繋がりますように

剪定をしていると、花芽が、ぷっくり膨らんでいるのが見られました。品種によって、花芽の大きさや付き方、節の数、長さが違いました。白鳳や紅清水、おかやま夢白桃、なつごころなどの品種は、とても花芽が多く、充実していました。剪定が終われば、二月から

は、摘蕾が始まります。摘蕾も、とても楽しい気持ちになりました。

一月中に、剪定を終わらせるという目標は、無事、達成できました。二巡目も、少人数ではあったけれど、一巡目があったので、とてもスムーズに進みました。一月二十八日から三十一日までの、四日間、二巡目も終わらせることができました。

今年は、永禮さんが連日チェーンソーを振るってください、大々的に剪定を進めることができました。作業性をよくするためですが、いつもとは違うイレギュラーな手入れでもあったので、今後の桃の成長が、とてもドキドキします。これからの、桃の樹の良い成長につながつたらいいと思います。



ダンプの上から見た景色—— 永禮さんとの落ち葉集めへ！

のりこ

なのはなの多くの人が楽しみにしている落ち葉集めを、今年も「落ち葉集め」と聞いたときには、行ないました。第一回目は、一月二十日。この日の作業発表で



した。ウキウキ気分で作業着に着替え、外に出ると、永禮さんの笑顔とダンプが待っていました。あおりが、永禮さん手作りの新しいものに変わっていました。ピカピカのダンプで出発です！

この日の気温は、最低気温はマイナス三℃、最高気温は五度。寒さがこたえるけれど、落ち葉集めにはもってこいの日です。去年の経験からも分かるのですが、落ち葉集めをしていると、汗をかくほど身体が温まるのです。行き先は大井が丘。車で三十分近くかけて行きます。普段あまり遠出をすることがないので、この行き帰りもドライブ気分がワクワクします。

大井が丘に到着すると、「いよいよ始まるぞー！ 頑張るぞー！」と、ますます気持ちが高

まります。

■ダンプの上で

まず、いくつかの役割に分かれます。鋤簾や竹ぼうきを使って溝の落ち葉を山にする人、それをてみに入れて、ダンプの上で待ち構えている人に渡す人、そしてダンプの上でみを受け取ったり、たまった落ち葉を踏み固める人に分かれます。永禮さんはプロワで落ち葉を集めたり、道路に散らかった落ち葉を吹き飛ばしてくれたり、ダンプを移動してくれたり、大忙しです。ある程度集まったら、移動して、また同じことを繰り返します。

私は去年は、てみで集める役割



しかできませんでした。ダンプの上に乗ってみたい！ 鋤簾で集める作業も楽しそうだなあ！ という気持ちはあったのですが、その頃はまだ体力がなくて、ダンプの上上がる自信も、鋤簾で手早く集める自信もありませんでした。でも、「今年こそは！」という思いがありました。最初は、「やってみよう」という勇気がなく、集める作業に専念していました。集めているうちに、楽しすぎて、つい夢中になっていました。が、やっぱり上ってみたい！ という気持ちが抑えられず、思い切って言うてみました。みんなが喜んで、笑顔で上がらせてくれました。ドキ

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)
ドキしながら上ってみると、ダン
プの上から見る景色は、下で見る
景色とは全く違いました。とにか
く「気持ちいいー!!」嬉しいー!
という気持ちでした。ダンブが移
動するときも、高みからみんなの



笑顔が見え、山の景色が見られ
て、移動する感覚も楽しくて嬉し
くて、子どものようにはいしゃい
だ気持ちになりました。

ダンブの上で待っていると、て
みに落ち葉を山盛りにして、みん
なが笑顔で走ってきてくれます。
そんな良い顔をしたみんなが「ハ
イ!」と言って渡してくれます。
受け取るほうも「ハイ!」と元氣
よく受け取り、最後はお互いが「あ
りがとう!」「ありがとう!」と
言って別れます。そんな温かいや
り取りが絶え間なく続き、私は終
始、嬉しくて幸せな気持ちでいっ
ぱいでした。

待っている間は休んでいるわけ
ではなく、せっせと落ち葉を踏み
固めます。落ち葉がふかふかで、
まるでランポリンの上で跳ねて



いる気分でした。跳ねるのはとて
も楽しいのですが、足の筋力が必
要で、私はすぐに疲れて、みんな
のペースについていきません。で
も、

「フル馬拉ソンを走るためには、
これは良いトレーニングになる!
落ち葉を踏み固めると同時に、

筋トレにもなって、一石二鳥だ!」
と思い、せっせと踏み固めまし
た。踏んでいるうちに、汗ばんで

きます。えつこちゃんは、着てい
る服を一枚、二枚と脱いでいきま
す。みんなは、両足で高く高く、
何度もジャンプしていて、すごい
体力です。私は両足ジャンプはで
きないけれど、片足ずつ踏んでい
きます。みんなと「一! 二!
一! 二!」と掛け声をかけなが
ら踏み時間が、とても楽しく嬉

しかったです。

■貴重な出会い?

二日目は、午前、午後とも落ち
葉集めに行きました。永禮さん
が、どこに落ち葉がたくさんある
かを、あらかじめ下調べし、私た
ちを先導してくれます。本当にあ
りがたいなあと思います。この日
は、つばめちゃんが、「白色腐朽菌」
という、ネオニコチノイドを分
解する働きがあるとされている菌
を、発見してくれました。落ち葉
の下の方に、白く板状のものが一
面にありました。これが「白色腐
朽菌」だそうです。ネオニコチノ
イドは、ミツバチの感覚能力を失



わせて、植物の受粉をできなくさ
せる農薬。でも、それに対抗でき
るものが自然界にはあるんだ!
ということに、驚きと喜びでいっ
ぱいになりました。そんなすごい
菌があることを知って、実際に現
物を見られて、とても嬉しくなり
ました。

落ち葉集めをしていると、落ち
葉に埋もれてゴミが出てくること
があります。これをどこに持って
いこう、と思っていたら、さくら
ちゃんが、ゴミはゴミで固めてく
れていました。そのことに、ホッ
とし、嬉しくなりました。落ち葉
を頂くお礼に、ゴミもきれいにし
てくる。そういうことが当たり前
にできる、みんなの気持ちが嬉し
いなあと思いました。

(次ページへ続く)





(前ページからの続き)

この日は、午後もち葉集めに
行き、嬉しい出会いがありました。
なおちゃんです！ なおちゃんの
税理士事務所が大井が丘にある、
ということ、私は全く知りませ
んでした。午後の始めに、突然
「ここがなおちゃんの事務所だよ」
と教えられて、びっくりしました。
よく見ると、立派な字で、きちん
と表札までありました。なおちゃ
ん、格好いいなあ！ と思ってい
ると、中からなおちゃんが出てき
てくれて、何かスターにでも会っ
たように、心が躍りました。なお
ちゃんも、私たちに会えて喜んで
くれて、とても嬉しかったです。



帰りにも、またなおちゃんの事務
所の前を通り、その時は、みんな
でなおちゃんコールをしたり、な
おちゃんと握手会をしたりして、
一緒に暮らしている人なのに、こ
こで会ってみると、なおちゃんは
さながら本物のスターでした。こ
んなにも熱烈に、出会いを喜び合
えるということが、本当に嬉しく
て、温かい気持ちでいっぱいにな
りました。

■ダンプのなかで

最終日は、私はうたなちゃんと

一緒に、永禮さんのダンプに乗せ
てもらいました。行く道中では、
永禮さんの面白くて楽しい話をた
くさん聞かせてもらい、うたな
ちゃんと二人で、涙が出るほど笑
いました。永禮さんは、優しいか



らこんなに面白い話ができるんだ
なあと思います。みんなの笑顔が
見たいから、面白い話をしてくだ
さったり、楽しい空気を作ってく
ださったりして、本当に嬉しくて
ありがたいなあと思いました。永
禮さんのダンプの中の装飾は、な
のはなを大好きな気持ちであふれ
ています。あらゆるところに、な
のはなのみんなからの小さなお手
紙や、桃花の飾りや、なのはなに
関するものでいっぱいでした。こ
んなにも、なのはなのことを好き
でいてくださって、応援してくだ
さって、それがすごく嬉しいです。
永禮さんは、なのはなの力になれ
ることや、みんなが笑顔になっ

くれることで、自分自身も幸せに
なれるんだ、と話してくださいま
す。お互いが嬉しくて幸せな気持
ちでいられる、そんな関係が一番
の宝だなあと思います。

帰りの道中では、永禮さんのア
ルバムを見せてもらいました。赤
ちゃんの頃の永禮さんや、若い頃
の少し不良っぽい永禮さんや、娘
さんとの幸せそうな姿があり、途
中からは、なのはなのみんなの写
真がたくさんありました。永禮さ
んが、私たちのことを、本当の家
族のように思ってくださっている
んだなあと感じて、とても嬉しい
気持ちになりました。

帰ってくると、ダンプに積んだ
落ち葉を、崖崩れ前の広場に下ろ
します。後ろのあおりを外し、落

ち葉を触ってみると、カチカチで
す。思い切りパンチをしてみ
ても、形は崩れません。ダンプの荷
台が傾いていきますが、なかなか
落ち葉は落ちません。どんどん傾
斜が大きくなり、垂直に近づいて
いく！ と思った瞬間、ようやく
落ち葉が直方体の塊となって、ド
サツと落ちました。その光景も圧
巻で、みんなと見られて嬉しかっ
たです。

この落ち葉が、落ち葉堆肥と
なって、これから野菜や果物を育
てる時に、大活躍してくれます。
みんなと、全力で楽しく落ち葉集
めができたことに感謝し、自然の
恵みに感謝し、これからも良い野
菜を作っていきたいなあと思いま
す。



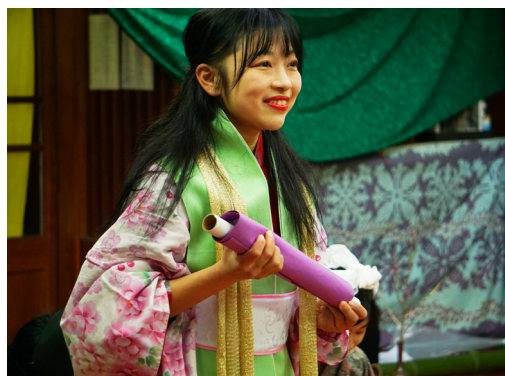


お母さんの誕生日会では、日本の昔遊びをしたり、ソフトボール大会をしたり。お母さんの提案のもと、みんなで童心にかえって目一杯楽しめます。今回は、みんなが好きだった昔話をアレンジした、本格的な劇に挑戦しました!!

お母さんを登場させて、 新・昔話を作ろう!

ほのか

大好きなお母さんへ。日頃の感謝の気持ちを込めて、昔話を送り
登場させて、新・昔話を作ろう!」。

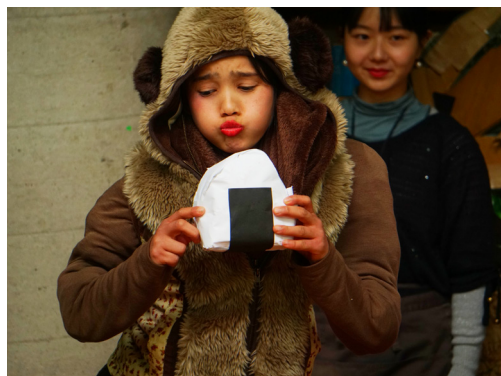


一月二十三日は、なのはなお母さんの誕生日です。二十五日の日曜日、それぞれのチームに分かれて、自分たちが好きだった昔話にお母さんが登場したらどんな話になるかを考え、それぞれの昔話や童話を、オリジナルの劇にして、お母さんのお誕生日をお祝いしました。それぞれのチームで印象に残った場面を、ストーリーのダイジェスト版としてお届けします。

トップバッターは、『かぐや姫』のチームです。

かぐや姫の罪。それは、感情を持ってしまったこと。その罰として地上に墮とされた。平安時代から続く有名な昔話ですが、その冒頭の設定は極めてシリアスで、強烈なインパクトを感じました。

ちさとちゃん演じる美しいかぐ



や姫。ピンク色の浴衣や黄緑色の帯を駆使した、いかにも平安時代の十二単のような、存在感のある衣装でした。

不老不死の冷たい月の世界は、私が感じてきた殺伐とした空気にも似ているなと感じました。隣のお屋敷の庭師・ゆかりさんに出会い、かぐや姫が自分の使命に気づいていくというストーリーは、原作のような切なさも感じました。

最後は、かぐや姫に求婚に来ていた帝たちが、ゆかりさんの美しさに魅了されて求婚するというオチで、とても面白かったです。

■さるかに合戦

続いているチームは、『さるかに合戦』。



このチームの見どころは、何と言っても、猿役のすにたちゃんの演技でした。胸筋にかけてポリュミーな毛皮の衣装は、本当にジャングルへ行つて擬態できそうな、「ザ・猿」という衣装でした。

表情豊かに、おにぎりや柿を蟹から奪い取り、おいしそうに頬張る猿さんに、釘付けになりました。

のぞみちゃん、ゆりちゃん、おとちゃんの蟹も、とってもキュートでした。

最後には、そなちゃん演じる、なのはなお母さんが現れ、猿が反省して仲間になるという展開でした。そこで、心に残った台詞がありました。

猿が蟹からもらったおにぎりは、利己心（の象徴）で、柿の種（次ページへ続く）



(前ページからの続き)
は利他心。猿はどちらも食べた。利己心を知っているから、利他心に分かる。不器用で、うまくやれない猿も、お母さんと出会って希望を持ち、これからは優しくあろうと決心し、仲間になっていくという姿が、どこか他人事とは思えませんでした。

■因幡の白ウサギ

三つ目のチームは、『因幡の白ウサギ』。

素敵なお姉さんがいると思ったら、それはまことちゃんでした。



いつもは台所のエプロンと三角巾で、ぴしっとしていたのですが、スカートにハイヒールを履いて、いつもとは違う雰囲気がとても素敵でした。

このちゃん演じる白ウサギが、「けんぼ」（お父さん）と出会い、なのはなへやって来ました。そこで、ゆかりさん（お母さん）に出会い、ウサギは縁結びの神様になった、というお話でした。

ウサギが一人で航海を失敗する姿や、過信や失敗を後悔する姿も、これまた自分と重なってしまいました。

■ヘンゼルとグレーテル

四つ目のチームは、『ヘンゼル



とグレーテル』をミュージカル風にしました。私もその一人として、お母さん、「ユカリリーナ」役として舞台に立たせてもらいました。

今日に至るまで、仲間と作り上げていく過程が幸せでした。それぞれがやりたいものを持ち出して、つなぎ合わせていきました。歌いながら台詞を言ったり、踊ったりすることは初めてでしたが、リーダーのまなかちゃんを中心に、効果的な演出を考えて練習しました。

初めは、やりたいことはたくさんあっても、時間があまりないために、本当にそれらが実現するのか、机上の空論で終わるのではな

いかという懸念がありました。魔女のお菓子の家も、製作が間に合うのか……というところも、不安材料でした。前日の土曜日、一日準備の時間をもらい、そこで私たちは急成長を遂げました……!!

前日の午前中に、初めて最初から最後まで通すことができ、形になったときは、すごく嬉しかったです。お菓子の家も、去年のコンサートで使ったリトルトリーの小屋を土台に使わせてもらい、上からパーツを貼り付けて作りました。

小道具もそろったところで、練習に集中することができました。みんな、練習から全力を出して演技をしていて、それぞれの持ち味が生かされた、きらきらした表情が、今も目に焼き付いています。そして、あつという間に本番を迎えました。

オープニングのあとの、継母とヘンゼルとグレーテルが森へ出かけるシーンでは、『QUEENの『Lazing on a Sunday Afternoon』という曲を替え歌にして、動きを付けました。

うたなちゃん演じるヘンゼル、ゆうなちゃん演じるグレーテルの、継母（まなかちゃん）との掛け合いがとても可愛く、耳に残る



メロディーです。

森に捨てられたピンチを、ユカリリーナに助けてもらいます。ウィンターコンサートのパロディ要素も散りばめた、コミカルな要素に、笑いが起こりました。

そして、何と言っても目が離せないのは、魔女の登場シーンです。えつこちゃん演じる魔女が、「サクソフオンアンサンブル・シャンソネット」の曲に被せて、替え歌で登場します。えつこちゃんワールド全開の、オペラの歌唱力が会場を包み込みました。

「屋根はサクサク〜特大メロンパン〜」

お菓子の家は、お母さんの好物
(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

できています。お腹が空いたまらないうへんゼルとグレーテルは、喜んで魔女のごちそうを食べるのですが……。

やがて、魔女が本性を現します。へんゼルをまるまる太らせてから食べるために、おいしい食べ物を与えようとするのですが……!?

QUEEN の『The Fairy Feller's Master-Stroke』に合わせて、魔女と闘います。

そこで、ユカリナ登場!

「古畑を剪定した桃の枝で、魔女の目を眩ませるのよ!!」

お母さんが、古畑の桃の木を剪定してくださったときに切った小枝。その小枝を魔女に差し出して、目の見えない魔女に、それをへん



ゼルの腕だと思わせるのです。

原作の『へんゼルとグレーテル』の良さをそのままに、なのは必要素を付け加えて、さらに面白い展開になっていきました。

大事に育てられず、魔女を退治しても、結局帰る家はないまま……というへんゼルとグレーテルの心境も、自分たちと重なりました。

ユカリナが、このお菓子の家に住むことを提案してくれます。自分たちで道を切り拓いていく。

仲間を増やして、畑を作って、お店屋さんを開いて……そうして、ソーシャルフィールドを作りたい!!

そんな決意、向かっていく未来、



お母さんへの気持ちを、みんなで表現しました。



私は今回、お母さん(ユカリナ)役として、台詞を言わせて

もらいました。配役を決めるとき、みんなに決めてもらったのですが、自分では、お母さん役が務まるのかどうか、自分でいいのだろうか、という心配がずっとありました。けれど、やると決まったからには、お母さん役を演じるにふさわしい自分になっていこうと思ひ、演じました。劇中でへんゼルとグレーテルに語りかけた言葉は、まさに自分自身に必要なことだったと思います。

「大丈夫。悪かったことも全部、オセロの黒が白に変わるみたいに、最後には自分の力になるのよ」お母さん役をやらせてもらう中

で、「お母さんだったら、どう考えるのだろうか」と、みんなで考えて、気づかせてもらうことが何度もありました。普段から、心の中に、いつもお母さんの考え方を置いて、なのはなの気持ちで生活したいと思いました。

■浦島太郎

後半最初のチームは、『浦島太郎』のチームです。

わら草履を履いた、本物の浦島

太郎だ!! と思ったら、隣には浦島太郎がそのまま小さくなった!?

小さな相棒「小太郎」(たいちくん)が、釣り竿を持って、にこにこしています。

二人は息ぴったり。浦島太郎は、どうもやさぐれてしまったよ



うで、

「やってらんねえな!」

「なー!」

「もう漁師なんてやめちゃうか!」

「カー!」

と、たいちくんの合の手は、ばつちりでした。

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

あゆみちゃん演じるお母さんが竜宮城に招かれ、鮮やかな衣装の魚たちが歓迎します。

岸本ファミリーの『昆虫太極拳』!! ひでゆきさんも、青いツヤツヤの衣装を着て、あゆみちゃんと、たけちゃんと一緒にダンスを披露していました。

たけちゃんや、たいちくんも、大人に混じって、しっかりと演技していて、とても可愛かったです。そんな和やかな雰囲気、温かい気持ちになりました。

■かちかち山

次のチームは、『かちかち山』。「たぬきがおじいさんをだまして、



おばあさんが入った汁をおじいさんに食べさせる」という、かちかち山の原作を知ったとき、その物語の恐ろしさに驚愕しました……。ですが、今回の『かちかち山』は、ちよつと筋が違います。

少し大きめのタヌキが、道に横たわっているところから、物語が始まります。

どれみちゃん演じるおじいさんは、とても優しい人で、サツマイモ畑を荒らしたタヌキに、「わしの作るサツマイモは、おいしいだろう」と優しく声をかけ、タヌキの傷を手当てしていました。タヌキ(りゅうさん)が、大学芋を食べたいと言えば、それを作り、優しく寄り添うおじいさんが、本当にどれみちゃんのようなだなと思ひ、ちよつと感動してしまいました。

それで、タヌキを憎らしく思っただおばあさん(ゆずちゃん)は、タヌキを仕留めようと、さまざまな手を打つのですが、偶然近くにいたお母さん(りなちゃん)に、妨害されてしまいます。

最後には、お母さんの打ったホームランが、タヌキを沈める泥舟に激突して、おばあさんは、とうとうタヌキを仕留めることを諦めました。

須原さんが作ってくださった背負子(柴刈りのときに背負うもの)は、リアリティと迫力があり、日本昔話の世界観が、実写版として忠実に再現されているように感じました。

■三枚のお札

続いては、これまた印象的だった……『三枚のお札』のチームです。

まりのちゃん、みつきちゃん演じる小僧さんが、ゆきなちゃん演じる和尚さんの言いつけを守らず、山姥に遭遇してしまいます。

ゆかちゃん演じる山姥は、小僧さんたちの大好きな栗を餌に、家に招き入れました……。ドアガラスの向こうには、ぎらりと目を光らせる、もう一人の山姥が……!!

まえちゃん演じる山姥の迫力に、会場に悲鳴が起こりました。手には、血のついた包丁を握りしめています。

小僧さんと山姥の追いかけてこが始まりました。図書室の、数メートル分の、そう広くはないスペースをうまく使って、本当に山中を駆け巡っているかのような演出が、すごいなと思いました。本当に、この小僧さんたちは、この山姥たちに食べられてしまうのではないかと、演技だということを忘れるほどの迫力で、目が離せませんでした。

みゆちゃん演じる「おつかさん」のお札で、小僧さんたちはピンチを乗り切り、改心します。おつかさんの神器・剪定ばさみで、山姥



の角を切り落とすと、山姥は、そのまま動けなくなり、桃の木になった、という展開でした。

この山姥たちの、恐ろしくも美しい魅力に、心拍数が上がりっぱなしでした。田舎訛りの語り口調も、世界観がよく投影されていて、素敵でした。

■わらしべ長者

そして、最後のチームの発表は、『わらしべ長者』でした。

一人の貧乏な、ある男(なおちゃん)は、ある日、阿弥陀様のお告げを聞きます。

「掴んだ物は、離すでない!」

それを聞いた男は、落ちていた(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

一本の藁を掴みました。そこから、物語が動き出しました。

ある婦人(しなちゃん)の子どもが、その男の藁を欲しがり、男は藁を差し出しました。その代わりに、その婦人お手製のおむすびをもらいます。そのおむすびが、もう本当にいい……!!

という、なおちゃんの表情が印象的でした。ゆうはちゃん演じる、ゆかりさんと出会い、男は、物々交換の旅をします。

次に会おうのは、着物姿の美しい女性、ゆりかちゃんでした。行き倒れになっていたところを助けると、そのお礼に、女性は紫色の布を男にかけてくれました。



行く先々で会おう、馬(のりこちゃん)、侍(さとえちゃん)、なるちゃん)の助けとなり、一本の藁しか持っていなかった男は、やがて、広々とした屋敷と、広大な土地を手に入れます。

一人では持て余してしまう、この土地に、男は戸惑いました。ゆかりさんは、今まで出会ってきた人々に呼びかけ、「それぞれの才能を生かして、ここで働かないか」と、仲間集めをします。

婦人は、炊き出しの能力を生かして、台所でみんなを笑顔にする。女性は、センスの良さを生かして、衣類をコーディネートする。侍は、刀を平和の武器に変え、刀を

振るって草刈りをする。ときどき、鍬に持ち替えて開墾をする。もう一人の侍も、田んぼを作って、お米を収穫する。馬は、みんなの夢を乗せて走っていく。



そして、この物語の続きを、自分たちが作っていく……!!

もう遠い未来の話ではない、ソーシャルフィードに向けて走り出す、みんなのきらきらした表情、やる気に満ちた意思を感じて、感動しました。みんなの存在が心強く、みんなで、それぞれができることをしながら、同じところを目指して走っていきたいと思いました。

■『俱に』

最後は、お母さんが歌う『俱

に』をみんなで聴くことができました。

「過ぎた日々の峡谷をのぞき込む暇はもう無い」

「君は走っている 絶対走ってる

確かめるすべもない

遠い遠い距離の中で

一人ずつ 一人ずつ

僕たちは全力で共鳴する」

お母さんの力強い歌声に、勇気が湧いてきました。

今回、みんなで作った昔話も、決して、ただの昔話ではなく、思

い描いた未来を、みんなで実現させるんだという気持ちで、さらに

強くなりました。



物語に触れながら、また、お母

さんのことを思いながら、仲間と

作った時間が、かけがえのない宝

物の時間でした。お母さんだった

ら、こうするだろう、こう思うの

だろうなど、みんなで考えたとき、

それは、自分の中にはなかった発

想だったかもしれない、と、はっ

とさせられることもありました。

お母さんのような女性になって

いきたい。お母さんの仲間として、

誇りを持って生きていきたいと思

いました。

改めて、お母さん、お誕生日お

めでとうございます。なのはなで、

これからも、みんなと成長してい

きます。



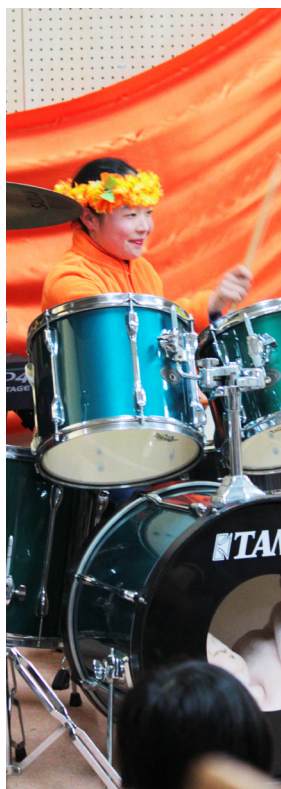
新たなドラマーたちと、なのはなバンド—— 和田さんのドラム教室発表会!!

よしみ

夢のような時間でした。ドラム教室の発表会が大成で終えられて、とても嬉しかったです。

二〇二五年四月から始まった、

和田さんのドラム教室。先生の和田さんが、毎月、隔週の金曜日になのはなファミリーへ来てくださり、約一時間半の練習を積み重ね



てきました。

ドラム教室が始まったときの私は、ドラム経験がほとんどなくメンバー全員が、ほぼ初めてという状態でした。そんな私たちに和田さんは、基礎の基礎から一つひとつ、丁寧に教えてくださいました。最初は、エイトビートを叩くだけで精一杯という感じだったのですが、課題曲が、あいみよんの『マリーゴールド』という曲に決まってからは、今日の発表会を目標に、みんなで練習に励んできました。

今日の発表会で演奏した『マリーゴールド』という曲は、

「ドラムの基本がすべて詰まっています、みんなにとって一番の練習になるはずだから」

と、和田さんが、私たちのために選んでくださった曲です。ドラムの楽譜は、和田さんが、私たちのために手書きで用意してくださいました。初めてドラムの楽譜を見たときは、「見たことのない暗号が、たくさん書かれている?!」と、あまりの難しさに衝撃を受けましたが、和田さんが、私たちのペースに合わせて、ちゃんと叩けるようになるまで、何度も何度も教えてくださって、本当にありがたかったです。一曲、初めて三人で一緒に通して叩けたとき、とても嬉しかったのを、今でも覚えています。

■発表会へ向けて

ドラム教室の発表会に伴い、今日まで、たくさんの方が力を貸してくれました。

今年に入って、和田さんが、「発表会をして、なのはなのみんなに演奏を聴いてもらおう!」できれば、生バンドでできたらいいね!」

と話してくださり、そのことを、なのはなバンドのみんなに相談す

ると、あゆちゃんをはじめ、バンドメンバーのみんなが、快く引き受けてくれました。ボーカル、エレキギター、アコースティックギター、キーボード、ベースギター——我らが、なのはなバンドのみんなが、短期間で、この日のために練習してくれて、昨夜、初めてバンドメンバーと曲を合わせたとき、その完成度に、「本当に、本当になのはなバンドのみんながすごい! かつこいい!」と、改めて思いました。

昨日は、午後から、バンドメンバーのみんなが、会場となる音楽室の片付けや、楽器のセット、配線と一緒にしてくれて、あつという間に、配線して演奏できる状態まで用意できるみんなが、かつこよかったです。また、かにちゃんが、ドラムのチューニングなどの調整を見てくれて、自分では、知識や技術が足りなくてできないところを助けてくれました。

中でも、一番嬉しかったことは、かにちゃんが、黄色パールを修理してくれたことです。黄色パールは、和田さんが、なのはなファミリーに、昔プレゼントしてくださったドラムセットの一つなのですが、少し前から、黄色パールの

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

バスドラムの部品が故障してしまい、これまで、別のドラムセットを使っていた。でも、かにちゃんに修理してくれて、発表会を、黄色パールも使って演奏できるようになり、本当にありがたかったなあと思います。

音楽室の飾り付けや衣装は、ちさとちゃんが一緒に考えてくれて、マリーゴールドカラーの黄色とオレンジをベースに、飾り付けすることができ、みんなからも好評で、嬉しかったです。

自分が心配に思っていたことが、みんなの力で、一つひとつ、見事に解決していきました。

そして、一月二十三日、ドラム教室発表会当日。発表会は、夜に

やろうとなっていたのですが、朝

にも、和田さんが来てくださって、バンドメンバーと一緒に練習をできる時間をいただきました。バンドメンバーと私たちの演奏を、初めて聴いてくださった和田さんが、

「すごい！なのはなバンドのみんな、やっぱりすごいなあ！」

と、びつくりされていて、バンドメンバーのことを褒めてくださっていて、私も嬉しかったなあと思います。和田さんが、楽器やバンドのお話をたくさんしてくださって、楽器のことが分かるバンドメンバーとだから、さらに話が盛り

上がっていて、私も、その場と一緒にいられて嬉しかったです。本番前に、バンドメンバーと和田さ

んと、たくさん合わせができて、ほっとしました。

夜になるにつれて、だんだんと緊張が高まってきて、夕食のときも、ドキドキしていました。和田さんも、再び来てくださって、みんな、マリーゴールドカラーの黄色とオレンジ色のフリースを着て、さあ、いよいよ発表会です！

■マリーゴールド

まず、バンドメンバーと、ドラム教室メンバー三人で演奏しました。目の前に、お父さん、お母さん、なのはなのみんなが、ぎゅっと集まって座っていて、すごく緊張もして、手が震えたけれど、みんなが、キラキラした目で見てくれていて、みんなの笑顔や、あたたかい空気に、緊張よりも、楽しさ、嬉しさのほうが大きかったです。

演奏中、ふと前を見ると、お母さんと目が合って、お母さんの優しい笑顔を見た瞬間、涙が出そうなくらい、幸せな気持ちになりました。今日、一月二十三日は、お母さんのお誕生日で、お誕生日に合わせて、ドラムの発表会もできて、お母さんのお祝いもできて、嬉しかったです。



最後には、和田さんも入ってくださって、ドラム四台と、なのはなバンドでの『マリーゴールド』を演奏しました。和田さんが、真ん中の黄色パールに座って、ドラムを叩かれていると、前に座っていたみんなが、和田さんの演奏する姿に、釘付けでした。和田さんの力強いドラムの隣で、自分も叩かせていただいていると、自分も、さらに気持ちが高まりました。

なのはなバンドと一緒に演奏できて、隣には、和田さんも一緒にドラムを叩いてくださっていて、目の前には、大好きな家族がいる。みんなの中で演奏している時間が、本当に楽しかったです。演奏

が終わったあとに、みんなが大きな拍手をしてくれて、アンコールもいただき、全部で三回、『マリーゴールド』を演奏することができました。発表会という形で、みんなに聴いてもらえて、嬉しかったです。

本当に、たくさんの人に助けてもらって、実現できたドラム発表会でした。

この日のために、楽譜作りから始まって、時間のない中、練習をして、今日、一緒になのはなファミリーの『マリーゴールド』を実現してくれた、バンドメンバーのみんな、素敵な演奏を、ありがとうございました。

そして、和田さん。いつも、やさしく、時に熱く、ドラムを教えてください、本当にありがとうございます。ドラム教室を通して、和田さんから、ドラムの魅力、バンドで演奏することの楽しさを教えていただきました。また、自分にとつて、新しいことへ挑戦できる機会にもなり、私は、ドラムが大好きになりました。和田さんが教えてくださる、ドラム教室の時間が、とっても楽しかったです。

今日は、幸せな時間をありがとうございました。発表会が、大成功で終わられて、嬉しかったです。



ー ダイジェスト写真館 ー



ゆうはちゃん、りなちゃん、そなちゃんが成人を迎えました！



村上さんによる、振り袖の着付け教室



凛とした笑顔で節目を迎える3人をみんなで目一杯お祝いした、宝物の日でした



心も身体も強く！フルメニュースタート



フルマラソンへ向けて積み重ねます



和田さんのドラム教室発表会！



永禮さんと落ち葉集めへ！



お母さんへ贈る、昔話



卒業生からもプレゼントが届きました



実は…餃子づくりも楽しみました！



大相撲初場所！私たちの小さな弟、たけちゃんが大好きな相撲観戦をしました！

