



【古吉野なのはなの坂道に  
咲きこぼれるユキヤナギ】

# 山小屋便り

## 3月号

March  
2026 目次

2026年3月6日 発行

02	味噌&塩糍の仕込み、完了！ ——「樽乃中黒太郎」と「塩糍菌太郎」の物語——	うたな
06	3回の味噌づくり、それぞれの思い入れ	ゆきな
08	心の傷の癒やしのミーティング	ここの
10	自分が助かった道を、 次に助かる人の道にしていくこと	ほのか
11	新たに生まれた、オリジナル曲！ しょうおう町民音楽祭へ向けての練習	よしみ
12	理想を、手作りで実現！ タヒチアンダンス衣裳づくり	なつみ
13	心動かされる 三味線と民謡の世界	まりの
15	走る！ 走る！！ この日々こそが、フルマラソンの醍醐味だ！	すにた
17	夜の定期ソフトバレーがはじまりました！	みゆ
18	ちょっぴり、冬を思い出してみよう！ 雪の朝、三段重ねの「白子さん」	かのん
20	古吉野保育園へ、いざ参る！ 3匹の鬼と、お福さん	つばめ
22	和田さんのドラム教室 2期生となって——！	のりこ
25	桃の樹たちと初春を歩んで	ゆうは
27	この美味しさには夢が詰まっている—— 紅はるかの石焼き芋づくり	ゆうな
28	春夏野菜づくりへの楽しみ —— 接ぎ木苗の下準備	りな
31	お仕事・学校組さんプレゼント 筋肉セブンブリッジ大会ッ！！	ももか
33	運転免許取得までの、ゆうなとそなの ドキドキハラハラjourney	そな
35	運転免許を取得して 看護学校へ	ゆうな

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

# 味噌&塩糰の仕込み、完了!

## 「樽乃中黒太郎」と「塩糰菌太郎」の物語

うたな



憧れていた糰づくりへの挑戦! ところで眠らせること。夜中に交代何年か熟成させて、見えないと で見回りすること。糰菌の成長が

分かり、その成長の度合いにあわせて、昼夜問わず手入れをすること。みんなで味噌玉をつくること。もう、糰づくり、味噌づくりの工程にはワクワク要素がたっぷりです。待ち遠しい思いが高まり、その日を迎えました。数回にわたって行なう糰作りのうち、第三弾のメンバーに入れていただきました。同じく初めて糰づくりをする、すにちゃん二人でうれしくなってしまうって、発表があったその日から、糰に付ける名前を考え始めました。通常は、白大豆で味噌づくりをするのですが、私たちの回は、「黒大豆味噌」と「塩糰」になります。この回ならではの名前にしたいね、と話して、(勝手に) いろんな名前の想像を膨らませました。そして、私が提案した「樽乃中黒太郎」をひろこちゃんが推してくれて、すにちゃんが提案してくれた「塩糰菌太郎」がみんなから



大絶賛で、名前が決定しました。「ひろちゃん」「きんちゃん」とあだ名で呼んで、みんなで心を込めて育てました。ちなみにチーム名は「太郎の家」、糰を保管する糰室は「太郎の部屋」になりました。名前があると、すごく親近感があつて、うれしくなります。

### ■初体験の糰づくり

一日目は、米研ぎプロたちが、米糰になる米を研いでくれました。

二日目、二月十五日。私たちのチームが本格的に始動しました。蒸米と種つけの作業。なるちゃんやひろこちゃんが段取りをしてくれて、歴代のマニュアルがあつて、

それに沿って進めていきました。空き時間に次の道具の準備や洗いを終わらせていきます。先読みする力があるのは、作業の上で本当に大事なことなのだ、とよく分かりました。

朝食前には、蒸米の準備をしました。びっくりしたのが、米研ぎのみんなの力です。前日に米研ぎをしてくれた、しなこちゃんたちのプロフェッショナルさ。お米が浸かっている水に、少しの濁りもなく、透明で、透き通っています。私は米研ぎをちゃんと教わったことがないので、すごく難しいし、水を透明にするのが大変だと聞いていました。こんなに美しいお米で糰を作れるのがすごくうれしいことだと思いました。

朝食を食べながら、お湯が沸く (次ページへ続く)



(前ページからの続き)

のを待つとき、糀の名前を審議したり、このチームの特長を言ったりしました。メンバーみんな優しくあたたかくて、すごく居心地が良かったです。大切な仲間とやっている感じがしました。

種つけは、噂には聞いていたけど、本当に「フルメニュー」でした。蒸しあがった米が台に到着、うちわで冷ましてしゃもじで混ぜる。温度が四十二度以下になったら急いで広げて糀菌をまぶす。傷をつけるように、米に糀をすりこませる。三十五度以下に冷めないうちに、なまこ型に成形して糀箱に入れて、お部屋(糀室)へ移動！



理解して、予定を緻密に立ててやらないとできない一連の動き。夢中になって、すごく楽しくて、ずっとやっていたい！と思う時間でした。

米は、蒸しあがりには、「耳たぶくらいの硬さがよい」と教えてもらいました。水分が多すぎるとべたべたしてしまう。通常六十パーセントだけど、糀になる米の水分量は三十六パーセントくらいらしいです。なるちゃんどれみちゃんか蒸米を担当してくれました。二人で確認しあって、「この硬さ、素晴らしい！」と毎回感激しながら届けてくれるのが愛嬌があつてにぎやかでした。

手首あたりを使って、糀菌をお米にすりこんでいくのが、味わったことがない感覚でした。擬音で表すと、ギョリギョリ、みたいな



感じですよ(笑)。みんなで「頑張れきんちゃん！」「くろちゃん、いい味噌になってね！」と声をかけながら種つけしました。

驚いたのは、ひろこちゃんが糀菌を振りかける速さです。正確に言うと、私が驚いたのではなく、ゆきなちゃんが驚いていました。何度か糀づくりを経験しているゆきなちゃんが、「こんなに速い人、初めて見た」と笑っていました。ひろこちゃんをつくるナマコ型も、すごくきれい。やつぱりひろこちゃんは何に関しても達人だなあと思いました。途中、「誰か手を貸してください」という声がかかったとき、ひろこちゃんが、「私は今、この子のお守りをして

るので行けません」と真顔で答えていたのが面白くて笑ってしまいました。本当にひろこちゃんもみんなも、糀に向き合っていて、それがすごく伝わってきます。

初めてで、認識力の低い私は何度か失敗してしまいました。例えば蒸しあがった米を台に上げるとき、ひろこちゃんやゆきなちゃんはきれいにひっくり返すのですが、私は少し失敗してしまいました。そのときもなるちゃんが、「大丈夫、こんななんともなるよ」と、すごく落ち着いていました。



と、すごく落ち着いていました。温度を保つのがスピード勝負で、次々にしなければならぬことが

舞い込んでくるので、焦ってしまいます。でも慣れている達人たちがすごく落ち着いているので、安心した気持ちで作業ができました。

昨年のコンサートの音楽を流しながら、作業をしました。糀には耳がある、と、よく教えてもらいます。コンサートの曲を糀に聞かせながらやると、糀も私たちと同じ気持ちで、一緒に進んでいる感じがします。

### ■朝な夕なに

そして、去年のラスト曲『The Show must go on』が終わるとき、同じタイミングで最後の糀箱が収納されたのです！ みんなで、拍手してしまいました。コンサートは終わったけど、糀にとつて種つけは終わり、人生のスタート。これから私たちの力で、いい糀に育てていきます。

どれみちゃんはこの日、出勤を遅らせて、種つけにいてくれたみたいですよ。四日目もお休みで一緒に出糀ができると分かって、みんなが喜びます。

糀は自分では歩けない、歩かせてあげることが大事。そう教えて

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

もらいました。五日目の味噌玉づくりまで、大事に、糘を育てていきます。温度管理を含む、見回りを一時間ごとに回していきま

た。その日の夜、切り返しという作業をしました。糘菌をまんべんなく繁殖させるために、米のかたまりをほぐします。午前中の作業で、蒸したオオルを糘にかけていました。管理が始まってから、初めてオオルをはぐりました。ふわっと香る甘い香り。糘独特の、香りです。フルメニューでランニング

れました。

この香りについても、興味深い話をたくさん聞かせてもらいました。糘の香りには種類がある、ということも教えてもらいました。フルーティーな香りがまず初めに起こって、そこを越えるとクリーミーな香り、さらに行くとも栗のような甘い香りになるといって、そこを頼りにしながら出糘のタイミングを計るという話を聞いて、まさに職人技だと感じました。

その日の夜から見回りが始まりました。見回りでは、育苗箱のなかに六か所ある温度計の温度を記録する・湿度を記録する・湿度を加味して鍋の蓋を開け閉めする・



電熱器のワットを調節する・温度が均一になるように糘箱を入れ替えるなど、様々な手入れがあります。私は、見回りが楽しみでした。糘の香りをかぐことができるし、

何よりペアのひろちゃんからたくさん話が聞けて、それが面白いのです！ これからのくらしいのスピードで品温が上昇していくか、それも予測して、手入れをどうするか考えていきました。そのたびに、お湯の入れ替えとか蓋を開けたほうがいいとか、湿度や温度上昇の状況を見て、ひろちゃんが丁寧に理由も説明してくれました。

ひろちゃんは、糘づくりはもちろん、焼き芋や干し柿づくりなど、研究家のように継続的に物事を進めるところが、本当にすごい

と思います。それを楽しそうに、やりがいをもってやっている姿が、輝いています。今回もペアでさせてもらって、うれしいです。あと、ひろちゃんは噂に聞いていたとおり、目覚ましより前に目覚めていました。さすがひろちゃん!!

夜な夜な家庭科室で作業するのは、謎のスリルがあつて、すごく楽しかったです。音楽室で、チームのみんなと一緒に寝るのさえ、うれしくなっていました。

■出糘へ——

三日目の朝、盛り込みという作業をしました。内容は、切り返し



と、ほぼ同じです。でも、糘を触ってみてびっくり、なんと米糘がピクピクと動いていたのです！ 糘菌は生きています、それがすごくよく分かりました。興奮してしまいました。手入れのたびに、成長しているのが目に見えて、すごくうれしくなります。

何度か、こうして糘箱を取り出し、米糘を攪拌する作業をしました。そのたびに気を付けないといけないのが、糘の温度を下げないように手早く作業する、ということです。この時点での温度は、三十七℃までにとどめる、など厳しい制限があります。私はうまくできず、いつも米糘を均等に薄く広げるのに手間取ってしまいました。でも、ひろちゃんやなるちゃんなどは、その作業に加え、蒸したオオルを煮沸して絞って、糘箱の出し入れをするところまでやり遂げてしまいます。作業がテキパキしていかつこいいし、作業が速い人は、仕事をたくさんできて、みんなを助けられるのだな、と思いました。

この日の夜から朝にかけて、山場でした。特に、塩糘になる糘は、甘さがカギになります。甘さを出すには、温度を徹底して調節

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

する必要があり、と教えてもらいました。温度が上がります、というのは、早い段階で体力を使い果たしてしまうことになるらしいです。適度な温度を、人間が管理しないとけません。糰は一人で歩けない。伴走車として、寄り添う。このことが、今までやった作業と違って、糰という手入れの対象物が近くに感じられて、やりがいが大きかったです。扇風機を糰室に入れ込んで大胆に空気を攪拌したり、糰箱を取り出してうちわで扇いだり。糰箱の入れ替えをしたのに、結局違う糰箱の温度が上昇してしまう、ということもあ

りました。午前二時の見回りでは、一時間以上糰と向き合っていました。そのときも、ひろこちゃん隣で、「ひろちゃん、耐えて！ここが頑張り時だよ」と人間相手のように声をかけていました。ひろこちゃんの、大事にする姿を見てみると、涙が出そうになりました。少し寒い夜の見回りでも、心がほっこりしました。ついに四日目、出糰を迎えました。



出糰は、三回に分けて行いました。大体三十八℃に達した糰箱から、順番に出糰をしました。塩糰になるものは、甘味がほしいので、味噌のものよりも早い段階で出すことになりました。ここまで、ぎりぎり四十℃を越えないように、糰たちは頑張ってきました。見回りもみんなで継続してきました。だから、なんだか感慨深い思いで

かけたながら、作業しました。温度をしつかり保ちながら見守り続けないといけないところから、一人立ちというか、一人前の糰として外の世界へ。まさに卒業式だなと思います。

出糰は、米糰の上にかぶせてあ

をかけたながら、作業しました。温度をしつかり保ちながら見守り続けないといけないところから、一人立ちというか、一人前の糰として外の世界へ。まさに卒業式だなと思います。

出糰は、三回に分けて行いました。大体三十八℃に達した糰箱から、順番に出糰をしました。塩糰になるものは、甘味がほしいので、味噌のものよりも早い段階で出すことになりました。ここまで、ぎりぎり四十℃を越えないように、糰たちは頑張ってきました。見回りもみんなで継続してきました。だから、なんだか感慨深い思いで

出糰は、米糰の上にかぶせてあ

をかけたながら、作業しました。温度をしつかり保ちながら見守り続けないといけないところから、一人立ちというか、一人前の糰として外の世界へ。まさに卒業式だなと思います。

### ■味噌玉作り、塩糰作り

翌日、みんなで味噌玉づくりをしました。チームのメンバーと、大事に育てた米糰を、みんなに初披露。そのときの、「きれいだねえ！」と目を輝かせていたみんなの表情が忘れられません。なんだか、自分が着付けをした子が、振袖姿をみんなにお披露目したときの喜びに似た感じ(私自身は、着付け経験はないので、想像ですが……)。私たちの子どもたち、すてきでしょう!? って感じですよ。

よさそうな香り(?)です。白大豆よりも、しっとり、もちもちしていて、まとまりやすかったです。色が黒っぽく、皮が点々と残っていたので、みんなが味噌玉の様子をみて、大理石だの、紫黒米おにぎりだの、クッキーアンドクリームアイスだの、いろいろに例えているのが面白かったです。時間があつたので、塩糰づくりもみんなと一緒にできました。塩と米糰を混ぜてタッパーに入れ、水をかけて封をするだけ。お嫁にも行くらしく、なのはなみんなでつくった塩糰がたくさんの人に広がるのが、うれしいです。

よさそうな香り(?)です。白大豆よりも、しっとり、もちもちして

## 三回の味噌づくり、 それぞれの思い入れ

ゆきな

なのはなの味噌作りが始まると、まずは糀作りからスタート。

糀が小さな幸せをなのはなに運びます。糀のなんとも言えない甘い香り。いつもみんなと眠っているけど、音楽室で味噌チームのみんなと眠る時間は、特別な気分。糀の成長ぐあいを見回ると、どんどん真っ白に変わっていく喜び。気



持ちがいつもほっこりして、笑顔が絶えません。

### ■三回の味噌づくり

今回は三チームが味噌作りをしたのですが（一週間で二チームが糀を作って味噌をつくります）、私はそのうちの二チームに入らせてもらいました。

初めは大豆を発酵させるために必要な糀作りから。糀には名前を付けよう。糀菌をお米につける種付け前の朝食の席で、チームのみんなで作えます。今日から生まれる糀の、そのチームやその時にぴったりな名前がつけられました。

一回目の名前は、ふぶき君とまいちゃん。漢字で書けば吹雪と舞。丁度、種付けをする日が寒波で、雪が朝から降っていました。丁度、窓を見たら雪が吹雪いている。そこからふぶき君。そして不思議な



ことに、ふぶき君のお米を種付けするときは（糀箱十八枚×二回戦するので）、一回戦目の糀たちがふぶき君、外が吹雪いていて、二回戦目のまいちゃんを始める時は、外は光が差して、晴れていました。

二回目の名前は、樽乃中黒太郎。これは去年のウインターコンサートに登場した、山乃中倉太郎にかけて、その役を演じたうたなちゃんが考えてくれました。黒太郎の黒は黒大豆の黒。この糀は美味しい黒大豆味噌に生まれ変わるんだ！とチームのみんなと話す時間が楽しかったです。このチームは黒大豆味噌と塩糀も一緒に作ります。その塩糀の名前は、塩糀菌太郎。これは金太郎とかけてい

て、すにたちゃんが考えてくれました。金が菌になっているのが特徴です。初めて糀や味噌をつくるうたなちゃんとすにちゃんが考えた名前は、太郎が付いた元気・活発な男の子というイメージがあります。

名前が決まると、愛着が湧きます。糀は生きています。手入れをしているときに、その糀の名前を呼び呼んでしまいます。

「糀が耳があつて、楽しく作っている空気を感じたら、美味しい糀になるんだよ」

以前、そう教えてくれたことを思い出して、糀に届いたらいいなと思います。

### ■糀の仕込みはスポーツだ！

お米に糀菌をつける種付けは、糀メンバーにとつてのフルメニユードです。蒸したお米が冷めないうちに糀菌を付けて、揉んで、糀の家となる育苗機へ入れます。糀が完成するまで育苗機で湿度や温度を管理します！

なるちゃんに、初めて蒸米の仕方を教えてもらいました。芯が残り過ぎたり、柔らかくしすぎたりしたら、糀菌が繁殖しにくい。蒸し加減も重要。緊張緊張。ここで

驚いたのが、マニュアルの緻密さ。今まで積み重ねてくださった先輩方の記録が凄い。今回使うお米はコシヒカリ。最初に蒸されるお米は十一から十三分、その後は、九から十一分。火加減も、どのコンロがどのくらいの火加減かも記録に残されています。流れが完成しているのに、誰でもできる、そういうマニュアルが残っていることが本場に凄いです。

なるちゃんがお米の蒸し加減を見てくれました。理想は耳たぶぐらいの柔らかさで、芯が残っていないこと。蒸されたお米を指で触ったときに、ほんの少し固いかなと思ったときに、なるちゃんも触って、

「あと、三十秒くらいしようか。少し蒸しただけでも違うよ」

と教えてくれて三十秒経つと、丁度いい蒸し加減。なるちゃんの「うん！ いいね」ができました。秒単位で変わる蒸し加減とその加減を見極めるなるちゃんにも驚きつつも、自分でもその見極めを絶対にできるようになるぞ、と思いながら蒸米をしました。

蒸したら、種付けをしてくれるメンバーに届けて、次の蒸す準備をして、蒸して、届けて。それだ

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

一杯いっぱいだけど、楽しいです。蒸したお米のフワフワした湯気と窓から差し込める温かな光と、楽しそうに笑うみんなの姿。この上なく温かくて、優しく、この気持ちに心はずっとおさめておきたいと思うぐらいでした。

### ■糴の卒業式

糴の見回りは種付けをした日から三日間行います。一日目はまだ、糴が自分で熱をだす力が無いので自分たちで温度を上げていくのですが、二日目から糴が自分で発熱をし出すので、目標の温度より糴の温度が高かったら、自分たちで温度を下げる努力をします。

三十七度までで止めておきたいのに、三十八度上がる時があつて、こういうときは、育苗箱から糴箱を出して位置を入れ替えて、育苗箱に戻します。それでも、温度が下がらないというときは、育苗機の外から扇風機をかけたり、部屋の窓と換気扇を開けたり、できるだけ外気温を下げていきます。下がってくれ！ そうチームの子といいながら、窓を開けたり、うちわで扇いだり。名前



の通り、ふぶき君は温度上昇が大きくて、まいちゃんは穏やか。黒太郎と金太郎の温度上昇は活発です。

糴の手入れは、最初は、糴菌をまんべんなく繁殖させるためにお米の塊をほぐしますが、その後からは温度を冷ましたり、空気を含ませてあげたり、という目的もあります。種付けをした日の糴は、ちよつとずつ繁殖してきてお米に白い斑点が見えてきて、二日目になると、より白く香りも強くなります。糴にかかっているふきんを開いてみると、「えー！ 白い」「凄い！」と毎回歓声が上がります。お米がばやけてしまうぐらい、



お米にフワフワの菌糸が伸びている！ 温度を三十度を切らないように、素早く手入れをしたいけど、ついじっくり糴たちを見てしまう。香りも上品な和菓子のように甘くて、見た目も香りも幸せを運んでくれる糴たち。「可愛いね」「いい香り」初めて味噌作りをするゆうはちゃんも目をキラキラさせてたくさん糴を褒めていて、その姿も嬉しかったです。さらに驚いたのは、三日目の手入れの時に、糴をよく見ると菌糸の先端に小さな水滴が付いていて、お花が咲いているように綺麗でした。菌糸が長くしつかりしていて、しかも真っ白フワフワ、糴は板状になってい

て隣同士のお米としつかりくっついていきます。

最後に糴は出糴を迎えて、糴箱を育苗機から出します。完成した糴を育苗機から出すので、「卒業式だ」と、すにたちやうたなちゃんが話していて、その時はチームのみんなで卒業証書をもらうように、一人ずつ糴箱を受け取りました。完成した糴を三十六箱全て出すのは、誇らしかったです。また、塩糴にする糴は味噌用の糴よりも早めに糴を迎えるのですが、たつた二時間ほど遅れて出糴を迎えただけで、糴の白さ・フワフワ度が見ただけですぐに違いが分かるくらい進んでいて、その違いが面白かったです。

### ■もう少し続く糴シーズン

糴はお味噌になるために、茹でてミートチョップパーにかけられた大豆と塩と一緒に混ぜて、樽に詰めていきます。なのはなのみんなに糴をお披露目して、まん丸い味噌玉を作っていきます。白大豆の味噌玉はクッキー生地みたいに見えて、黒大豆の味噌玉は大理石にも見える。丸い味噌玉は時々ハートになったり、おにぎり型になったり。たけちゃん、ちーち、ゆり



ちゃん、おとちゃん、子供たちも一緒に味噌玉を作って、家庭科室はとても賑やか。みんなが笑顔に楽しそうに、味噌玉を作って、樽に詰めていく姿を見ると、(絶対に美味しいお味噌ができるだろうな)と思います。

今は、毎日夜に塩糴(糴は塩糴菌太郎です)を混ぜています。三月の下旬頃に完成するのですが、日に日にとろみが出て、栗に近い甘みが強い塩糴になっています。味噌作りは終わってしまつて少し寂しいのですが、塩糴作りがまだあつて、夜にチームのみんなが集まるのが楽しみです。たけさんの小さな幸せを感じた味噌作りでした。

# 心の傷の癒やしのミーティング

## この

およそ一か月間に及ぶ、心の傷を癒すミーティングが始まりました。

今回のミーティングは、いつもと違って結論から入る形で行ないます、とお父さんが教えてくれました。



した。ステップ一の一から始まり、初日のこの日は初めてお父さんの講義があり、ミーティングをする意味や、始まるうえでの気持ちの持ちようを教えてもらいました。私は初めてなので、正直、まだどんなことをするのか分からないまま、自分と向き合うことの怖さや、ミーティングを通して逆に落ちてしまったらどうしよう、という不安が強くなりました。それでも、私がないのなに来た一番の理由である自分の症状から逃げ続けていたら、この先ずっと苦しみが消えることはないと思いました。この期間、たくさんお父さんのお話を聞いたり、みんなと共有したり、自分自身と向き合えることに感謝して、一か月後、必ず成長した自分に出会えるように、毎回のミーティングを真摯に受けたいと思います。他にも、小児科で研修医をしてきた卒業生の話を聞か



せてもらって、今の自分があるのはなのはなのおかげだと胸を張って言えるその人が、かつこいいなと思つたし、なのはなに對する強い気持ち、お父さんの話からひしひしと伝わってきて、とても感動しました。そのあとは、一人一冊ずつ『なのはなファミリーとは何か』の本と、四つの項目が書かれた紙をもらって感想文書きをしました。その本がリビングに置いてあったので以前読んだことがあったのですが、もう一度じっくり読み込んで改めてお父さんがなのはなファミリーを作った経緯や、摂食症の症状について、ソーシャルフィール

ド作りについての考えがたくさん書かれていて、自分の中で理解が深まった気がしてうれしかったです。

次の段階へ進み、ステップ二では、お父さんの講義を聞いての感想文書きをしました。講義の初めにお父さんが、

「みんなは、何に對しても正解を書こう、とする癖があるけれど、間違つた答えでもいいから、自分が思つたことをそのまま書いたらいい」

「とりあえず全部書き出していけば、そこから見えて来るものがある」

と教えていただきました。これまで自分の作文が質問に對してずれているように感じて不安だったけれど、間違つてもいいからとにかく思つたことを全部書こうと思つたら、とても頭がすっきりして書きやすくなってうれしかったです。

### ■経験がみんなの材料になる

講義のある一場面では、お父さんとAIとの会話が分かりやすく、印象的でした。現代社会に大きく影響を与えている一つの側面

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

として、日本の人口の中でゲーム人口が増えていることや、ネット依存、スマホ依存、SNS依存になる人が増えていることを具体的な数字でAIが出してくれました。しかし、今は当たり前になっているスマホやパソコンの視聴時間、家族や友人、知人とのコミュニケーションを奪ったり、SNSのアルゴリズムへの依存や、人の孤立感を深めたりするという事実が、具体的な根拠とともに明らかになり、その影響で、社会がより利己的になっていることもわかりました。実際に私もなのとはなに来る前はスマホ依存の生活を送っていて、それが当たり前の日常に

なっていたので、そんなふうに住んだと気が付いていない人がたくさんいることが恐ろしいなと思いました。

あつという間にステップ一も最後の三になりました。最後は五つのテーマに沿って感想文を書きました。自分がこれまで経験してきたことや過去と向き合ったり、「利他心」についてどのくらい理解が進んだのか再認識したり、今のネット社会の中でこれから時代をどう乗り越えていくかということ、広い視野で考える必要があります。今までの、症状にまみれた自分の生活がどんなにひどいものだったのか、今の社会を回している価値観や枠組みのなかで自分たちはどのように苦しんだのか、これからの将来どんなふうに変えていかなければならないのか、たくさん気が付いたことがあつたし、自分の考えを深めることができました。この間、何度かチームのメンバーとOMT(オープン・マインド・トレーニング)の時間もありました。自分の考えや経験を文章にして書くだけでなく、実際に声に出してみんなと共有すると頭の中がスッキリして考えがまとまりやすくなったり、みんなの話や聞きながら新しい気づき

もたくさんありました。分かり合える仲間がいるということが本当に幸せに感じました。次のミーティングでは、チームのみんなが書いた感想文を読み回しもしました。それぞれ印象に残ったところが違って、作文を書く中でも、この話題や言葉を切り取って、どういう視点で書いているか、自分が経験したどんなことと結び付けて書いているかという視点で見ると面白くて、自分の中の視野も広がった気がします。理解できなかった部分は一切なくて、どの言葉も自分のことのように深く共感しました。なのはなでお父さん、お母さんに教えていただいている



ことが、たくさんみんなの作文にも詰まっているように感じました。なのはなにいる以上、過程も、目指しているゴールもみんな一緒に、同じ気持ちであるからこそ今の生活が成り立っていると感じたし、自分の経験もみんなにとって一つの成長材料になると思うと、自分の苦しみも無駄ではなかったなと思えて、うれしかったです。

### ■真摯に向き合って

次のミーティングでは、ステップ一の最後として半日かけてのOMTがありました。チームの今までしていたメンバーとは違うメンバーで四、五人ずつのチームを作り、それぞれの教室に集まってやりました。初め五分五回しを二回と聞いた時は正直長いなと思ってしまったのですが、実際に過ぎてみるとあつという間に終わった感じがしました。お題は、「自分がこれまで理解した利他心について」で、ミーティングのステップ一を通して、お父さんの話を聞いたり、参考資料を通して自分が作文にまとめてきたことや、感じたことをみんなで共有していききました。初めはたくさんあつたはずなのに何から話せばいいか迷ってしまったので、まとめるのが難しくなりました。それでもやっていたうちにみんなの話を聞いて、共感したり、自分の経験と比べたり、思い出していく中で話したい話題が出てきました。たくさんあつて、これを伝えようと思ってもそれを頭の中で瞬時にまとめて実際に相手に伝えることがとても難しく、改めてお父さんやお母さんがあるのままの考えをいつもみんなに分かりやすく具体例を出しながら話してくれたり、時には面白い話題に変えて話してくれることがすごいなと思いました。

あつという間にステップ二に入りました。ステップ二では自分の

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

症状と欠落を明らかにするために当時の生活状況や周りの環境、人間関係などなるべく具体的に書いていきました。当時は振り返ると精神的に少しつらくなってしまったのですが、今だからこそ客観的な視点で見ることができて、どんなに人間離れしていた生活だったのかよく分かりました。

ミーティングを重ねる回数だけ

自分の中で新たな発見があつて、正しい答えを探していけることがうれしく思うし、理解できないことがあれば何でもお父さんに聞くことができ答えをもらえることが、決して当たり前ではないことでありがたいなと思います。これからのミーティングも真摯に向き合つて、自分にとつてもみんなにとつても意味のある時間にしていきたいです。

## 自分が助かった道を、

## 次に助かる人の道にしていこう

### ほのか

私たちは摂食症になり、心も身体も普通に生きていくことができなくなる、苦しみを味わいました。もうどうしようもなく諦めそうになったとき、なのはなファミリーに辿り着きました。

なのはなファミリーに入ったその日の夜、初めて症状が止まりました。そして、「摂食症で苦しんでいたのは、世界で私一人ではな

いのだ」ということ、同じ経験をした仲間の存在に初めて出会い、ばつと光が差し込んだような希望を感じた瞬間を、今でも覚えています。

そして今、「私たちはなぜ摂食症になったのか。これからのよううにして生きていくのか」ということを考える、「心の傷の癒やし」のミーティングをしています。



普段の作業や音楽とは別枠で、症状のもととなる小児期逆境体験や、家庭環境について、講義や作文書きを通して考えを深めています。

今回のミーティングでは、お父さんお母さん、実行委員のスタッフさんが考えて下さり、従来とは逆の進め方、「着地点を見据えた上で、自分を振り返る」という方法で進んでいます。

ステップ一では、私たちが目指す、利他的な社会、利他的な生き方とはどのようなものかについて学びました。稲森和夫さんの著書『生き方』の抜粋や、ウルグアイ元大統領ホセ・ムヒカさんのスピーチを読み、それが、今の社会

の有り様や、自分の周りにいた人々の考え方とは大きく違いがあることに気がつき、なぜ自分が社会の中で躓いたのかが浮かび上がるように見えてきました。

誰もが何かに依存しながら生きていくのが、当たり前のようになりつつある時代。そんな世界の中では、自分の生きにくさが周囲に溶け込んで、埋没して客観的には見えにくいと感じます。

けれど、はつきりと自分の傷を特定できなければ、本当の自立はできません。

もし個人的な欲や、不正を抱えていたならば、周囲の人や警察に見つからなかったとしても、自分の心の内側でそれを許せなくなってしまう、摂食症はそのような病気だ、と教えてもらいました。

皆、人として生まれてきているのだから、役割の無い人なんて一人もいない。病気に体を預けて無駄にしている人生なんて一つも無い。利他心を学び、私はそう確信するようになりました。

人生を、自分と自分の家族だけのために浪費して、大きな消費社会の波に飲まれて、漂うように生きていく生き方は、私たちには許されなかったのだと思います。

誰もが生きやすい世の中、利他

心で溢れた優しい世界を望んで、生まれてきた。

その世界を創っていくのは、自分たち。自分が助かった道を、次の誰かが助かる道にしていくこと。助けるべき人と出会って、その輪を広げていくことが、この世界で私が果たすべき役割だと思っています。

自分が苦しんだ暗い過去も、自分だけの居た堪れない傷として終わらせるのではなくて、丸ごとオープンにして、お互いに気づきを与える材料とすれば、「あのとき苦しんだことも、ここにきて誰かと共有するための材料になった。起こったことは全て良かったことなのだ」と思えるようになりました。

仲間と一緒に前へ進んでいく、かけがえのない日々が宝物です。これからのミーティングも真摯に向かい、誰もが生きやすい世界を作っていく材料の一つとして、残していきます。



# 新たに生まれた、オリジナル曲!

## しようおう町民音楽祭へ向けた練習

よしみ

勝央町の春に恒例のイベント、「しようおう町民音楽祭」。三月八日に勝央文化ホールで開催されま

はその四つのチームの中で、「なのフラ」と「なのポップ」に出演させていただきます。

「なのはなファミリィ」からは、「なのはな三味線部」「NHFFアンサンブル」「なのフラ」「なのポップ」の四つのチームが出演し、私

「なのポップ」は、なのはなファミリィのオリジナル曲で構成された曲目をバンド演奏するチームです。今回、この町民音楽祭に向けて、お父さんが新たにオリジナル曲を作詞してくれました。その曲名は、『わたし、ネコになる』です。



初めて歌詞を読ませてもらったとき、私は、昨年末のウインターコンサートで登場した「ネコ」がパッと頭に浮かんできました。何も求めず、何も与えない、人に沿ってそばにいるだけの、ネコ。いつも悲しい人をするより、役に立たない、ネコになるんだ。歌詞を読みでいるだけでも、いつもお父さんお母さんが教えてくださることを思い出して、聴いてくださる方にも、そして私たちにとっても大切な曲だなあとと思います。お父さんの詞に、お父さんとさともちゃんが作曲してくださいって、その土台を元に、キーボード、ギター、ドラムなどの楽譜をなのはなバンドのみんなが作ってくれて、練習しながら作っていく過程がとても魅力的です。音楽室で、



初めてかちゃん、「こんな歌だよ」と言って歌ってくれて、かちゃんの透き通った声がこの曲にぴったりで、かちゃんの歌に涙が出てきました。私たちの気持ちがつまったこの曲が、大好きです。

### ■ドラム修行の日々!

町民音楽祭で新しいオリジナル曲『わたし、ネコになる』を、お客さまに聴いていただけることがとても楽しみです。

そして私はどうと、新曲『わたし、ネコになる』と共に演奏する『空へ』『キボウ』のドラムを担当させていただくことになりました。もともと、町民音楽祭出演がきっかけで始めたドラム。そのときにドラムの楽しさを知り、その後も和田さんのドラム教室に参加させていただいて、どんどんドラムの魅力に引き込まれていきました。大好きなドラムを、「なのポップ」のバンドメンバーとして演奏させていただけることが本当に嬉しいです。

とはいえ、ドラムが大好きな自信はたくさんあるのですが、実は気持ちに全然追いついていないので、毎日猛練習中の日々が続いています。中でも、『空へ』は今回初めて叩かせていただく曲で、演奏できる形になるまで、ものすごく苦戦しました。最初練習を始めたときは、楽譜を読むのも、リズムをとるのも難しく感じて、目標期限までに叩けるようになるのか、かなり焦りました。

毎日ひたすらドラムと向きあつて、とにかく叩きました。私の練習法は、とにかくひたすらできないフレーズを繰り返し繰り返し練習して身体に覚えさせるやり方です。頭で考えているうちは、どう頑張っても叩けなかったけれど、最初はバスドラムだけ、スネアドラムだけ、というふうに単体だけで叩く練習をして、徐々に増やしていったり、最初は〇七倍

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

速から始め、何度も何度も同じフレーズを叩いて、少しずつスピードを上げていくというのをやっていきました。そうすると、最初は手足が思うように動いてくれないもどかしさに苦戦していたところから、気づいたら手足が勝手に動いてくれるようになっていきました。そのとき、ドラムも、ダンス練習と同じだ！ と思って、少しずつ演奏できるフレーズが増えていくその瞬間の喜びや、それが繋がって曲になっていくのが本当に楽しいです。

初めてのなのポップチームで『キボウ』と『空へ』を合わせた日は、自分のできてなさを痛感してかなりガーンとなりました。バンドメ

ンバーのみんなで合わせて一つの曲を演奏することが、いかに難しいことなのかを感じて、改めて、なのはなバンドのみんながすごいなあと思います。

でも、ガーンとなっていた私を見て、かにちゃんが、「一緒に練習しよう」と声をかけてくれて、二曲を細かく見てくれました。自分の叩き方のクセとか、どんなふうに叩いたり、スティックのどの部分を使ったらいかなど、一曲の中でも部分部分で叩き方や強弱のつけかた、ここはこういう気持ちで！ という感じで、細かく教えてくれて、本当にありがたかったなあと思います。かにちゃんが、私は和田さんからこう教えていただいたよと、かにちゃんが知っていること、教えてもらったことをたくさん伝えてくれて、その時間がとても嬉しかったです。私は、ただドラムを叩くことだけに必死になっていて、強弱のこととか、バンド演奏の中で、このフレーズはどの楽器を目立たせたいのかなど、考えられていなかったです。新しいことを知って、ドラムのことを知れば知るほど、ドラムがもっともって大好きになっていきました。こんなに夢中になれるものがあることが、ありがたく

て幸せだなあと思います。音楽にどっぷりとのめり込める今が毎日楽しいです。

町民音楽祭で、なのはなファミ

## 理想を、手作りで実現！

### タヒチアンダンス衣裳づくり

なつみ

リーの代表として、ダンスやバンド演奏で見に来てくださったお客さまに伝わる演奏ができるように、精一杯練習していきます！

タヒチアンダンス、フラダンス

の衣装や小物を、現地の人は、自然の葉っぱや花、木の实を使って、

手作りしています……。

そして、なのはなファミリーでも、実は、現在進行形で衣裳を手作りしているのです！

今、作っている衣裳は、今、私たちが新しく練習している『フア・アファイテ』という、タヒチアンダンスの曲で、頭に大きな冠を被って踊ります。

衣装もフラダンスもリーダーとなつて引つ張っていつてくれるゆるりかちゃんが、衣裳の理想形の写真を見せてくれたのですが、その理想形の衣裳も、自然の緑や花が使われていて、ゴージャスで、みんなと衣裳を作つて、揃いで着ることができなのが、とても嬉し



いなと思えました。

冠の土台には、緑のプラスチックのネットを使います。今回は数が足りなかつたので、根鉢に敷く麻布のようなもので代用しました。

それを帯状にカットして、頭のサイズで輪っかを作り、そこに、花や葉を飾っていきます。

頭のセンター後ろには、一本の赤いグラジオラスが真っ直ぐと立っていて、そのすぐ右横には、モンステラの葉、冠のおでこ部分には、プルメリアの花を付けます。プルメリアの花は、レイを解体して、小さな花状にしてから、それをまた、必要な数で分けて、まとめてつけてあります。

自分たちで、こういう風にして、

(次ページへ続く)





(前ページからの続き)

衣装を手作りできてしまう、それも本当に、綺麗なものが出来るのだということに、毎回のことながら、感動します。

これを、ゆりかちゃんがつ、お手本を作ってくれて、みんなで作ろうと、声をかけて、一緒に作るうと言ってくれたことが、とても嬉しかったです。

休日や夜の時間には、ゆずちゃん縫物の作成を進めてくれていて、腰ミノや頭の冠、トップスにスカート、全ての材料が人数分(十一人分)、予定していた締切を守って完成させて、ダンスメンバー全員が衣装を着て、衣装合わせを行いました。

わたしは、数日間、冠作りや腰

ミノ作りに入らせてもらって、それぞれ単体の飾りの完成形は見えてきました。全てが揃って、一つの衣裳となったのを見た時、緑が主体で、頭に華やかなお花がついているのが、華やかで、自然で、原始的で、なのはうれしい、人間の理想の生き方が見えるような衣装で、感動しました。

パドルを持って踊るダンサーの衣装は、鮮やかな水色のスカートになっていきます。

希望のある輝く水色が、サテン布の生地ということもあってか輝いていて、目新しく、見ている心が華やか感じがありました。  
『ファ・アファイテ』という曲では、力強く船を漕ぐ振り付けや、その強さを裏付ける、しなやかで、優しい振り付けもあります。  
気持ちを表現する一つのパートとしての衣装が完成して、これから、ダンスや気持ちを詰めて、本番に向かっています。



勝央文化ホールで開かれたコンサート、『津軽の魂 ー三味線と民謡の宴ー』。私たちが三味線を学んでいる、勝央三味線教室の方々と

## 心動かされる 三味線と民謡の世界

### まりの

三味線の音に包まれた一日でした。

月一回、勝央町三味線教室で私たちが三味線を教えていただいている福居一大先生のコンサート『津軽の魂 ー三味線と民謡の宴』

が二月二十二日、勝央文化ホールで行なわれました。福居先生の他、民謡の唄い手である剣持雄介さん、梅元遥香さんと、舞踊の踊り手である小林泰貴さんが出演されました。その中に、勝央音頭保存

会、勝央三味線教室の演目もあり、私達もメンバーの一員として、『勝央音頭』『勝央ヤットサ節』の演奏に出演させていただきました。

今回のコンサートは、前半が、先生方の演奏と教室の方々が共演する発表会が中心、後半は、四人の先生方による、津軽三味線を主体とした演奏でした。

私達は前半の二曲のみ出演でしたが、教室の方、保存会の方々は他に五曲の民謡を演奏されました。岡山勝央一大会という、津軽三味線をされている六人の方々の、津軽三味線独特の演奏もありました。

りなちゃんと私は、この機会を大切にたくさん勉強したいと思っで行ってきました。

私達は出番前も時間があつて、客席から舞台を見ることができました。先生が中央で弾かれ、その隣で剣持雄介さん、梅本遥香さんが唄われました。その前で教室の方々が演奏されます。そしてその前のスペースを使って、舞踊家の小林泰貴さんが踊られて、とても華やかでした。

歌や演奏の迫力は、初めて聞いたときから民謡の世界に引き込まれました。ホールで聴く生の演奏、唄は、どこまでも澄んでいて綺麗であり、力強いものがあつて、日本の民謡ってこんなに美しいのだと驚きます。

福居先生の手付きを見ていると、とても手首がなめらかに動き、

(次ページへ続く)



（前ページからの続き）

どんなに速くても止めがありません。教室のときも見たけれど、この機会に、少しでもよく見たいと思ひ、撥の角度、手のあげている幅などを見ていました。また、先生の演奏やベテランの岡山勝央一大会の方々を見ていて、やはり三味線は正面を向いて弾くか、棹の指使いを見ているかは気持ちの伝わる大きさが全く違う、正面を見ているからこそ格好いいと思ひました。

出番直前、ステージ横から見て、自分達もこんなふうには弾きたいと思ひ、前半最後の『勝央音頭』『ヤツトサ節』の演奏に入りました。先

■ 誇りと責任を持って

生の三味線 唄、太鼓に合わせて、約十五人のメンバーで三味線を弾きました。これまでの発表会、文化祭での演奏を重ね、この二曲は慣れ親しんだ曲であり、音が真すぐに揃っているのを感じました。その音の中に自分の音も溶け込ませている感覚が嬉しかったです。やはり勝央町の曲であるこの二曲がいつでも弾けるといふふうでありたいし、そんな曲があることが誇りに思いました。

後半は、四人の先生方のコンサートで、津軽三味線の有名な曲

を中心に、日本の民謡をたくさん聞かせていただきました。津軽三味線の速弾きの曲も、何曲も演奏され、一つの曲が四分ほど、長いものもありましたが、右手の指と撥とをこんなに速く動かし続けるのは私には考えられないというものでした。それも、雑味のない美しい音で、技法も色々使っているはずなのに、一つひとつの音の粒が立って聞こえるのがすごいと思ひました。

特に印象的だった曲は『磯節』

という茨城県の民謡で、日本の三大民謡の一つであると聞きました。海や浜辺を思い浮かべさせ、音や唄の雰囲気から、豪快で華やかというよりは、静かだけれど勇ましさを感じさせられました。途



中から、踊りも入りました。私は、日本舞踊というのを見るのは初めてでしたが、体重が数グラムも感じられない動きは、浮いているかのように見えて、つま先で歩く足の運び方など、ただ静かに歩くだけ、扇子を動かすだけでも、全てが洗練されている美しさを感じました。

コンサートが終わった後も、津軽三味線の音に包まれているような感じがしました。何か大きな力をもらった感じがしました。

四人の先生方は、それぞれ日本各地で、伝統ある和楽器や演奏を継承する活動、観光大使と呼ばれる役割も担われていると聞きました。自分の人生をかけて継承していくこと、その役割に誇りと責任

を持つている方々の舞台だから、こんなふうに心が動かされるのだからなと思います。

お父さんが以前話してくれていた、音楽は人生観そのものという言葉を思い出しました。

私達はプロではないし、まだまだ技量もないけれど、自分の生き方を見せる、伝えるという意味では、自分達に求める強い生き方があるからこそ、見てくださる方に少しでも感動がある演奏をできるようにになりたいです。

三月八日に控えている、しょうおう町民音楽祭に向けて、より気が引き締まりました。音楽祭では、なのはなから四チームが出演し、なのはな三味線部も邦楽の部で演奏させていただけます。志高く、なのはならしい演奏をメンバーのみんなと作っていきたいです。



走る！ 走る！！

# この日々こそが、フルマラソンの醍醐味だ！

すにた

待ちに待った、あの日が、日に日に近づいてくるッ!!

四月十九日に行なわれる津山加茂郷フルマラソン全国大会に向けて、毎日みんなで身体を鍛えています。

も本気で考えてくれているのが、空感から伝わってきます。毎日のフルメニューを楽しんで走っているのは、間違いなく実行委員さんのおかげです。

練習の実行委員は、よしみちゃん、しなこちゃん、のんちゃん！

四十二・一九五キロのフルマラソンに挑戦します。

どうやったら楽しく身体を鍛えられるか、どうしたら誰ひとり置いていかずに走れるか——。いつ

正直、すっごくドキドキしています。緊張もあります。でもそれ以上に、みんなと一緒に



に走れる喜びのほうが、ずっと大きいです。

四十二・一九五キロを走りきるには体力ももちろん必要だけれど、それ以上に大きいのは「気持ち」と、今まさに感じています。

粘り強さとか、踏ん張る力とか、自分の心がどんどん変わっていく途中です。

仲間と一緒に走ると、お互いに手を取り合うように気持ちがあがって、みんなの想いが一本の線になっていくのを感じます。

## ■キャッチボールで

### ウォーミングアップ!

走る前は、みんなで体操をして



から、日替わりで筋トレかキャッチボール!

実は私、キャッチボールはほぼ初めてでドキドキでした。

左手にグローブをつけて、胸元でボールをキャッチ。

相手のふみちゃんが投げしてくれるボールは、まっすぐ私のもとへ飛んできます。

キャッチできた瞬間、相手の強い気持ちまで受け取ったみたいで、胸が暖かくなります。

言葉がなくても通じ合える。それがキャッチボールの楽しさなんだって、初めて知りました。

最初は室内で、やわらかいボールからスタート。今はぼかぼかの太陽の下、外で固いボールを使っ

ています。

まだちょっと怖くて、目をつぶりがちだけど(笑)、毎日の積み重ねで、ちゃんと取れるようになってきました。

キャッチボールをすると、不思議なくらい、どんどん身体からエネルギーが湧いてくるのを感じます。キャッチボールってこんなにも楽しかったんだ!!

キャッチボールをなのは今まで知って、初めてやった時から、キャッチボールが大好きになりました!

キャッチボールは今の私の毎日の楽しみでもあります!

「ソフトボール大会したいね!」という実行委員さん。

その言葉を聞いて、皆でやりたーい! とワクワクした気持ちになりました。

## ■石生の坂を登る!

この記事を書いている二月二十三日の時点で走っているのは、奈義コース(四キロ) 十心臓破りの坂がある石生一周コース(二・五キロ)。

合計六・五キロです。

先頭を走るのは、よしみちゃん (次ページへ続く)



(前ページからの続き)

としなこちゃん。二人が時速八キロペースで走ってくれます。その後ろに長い列をつくって、みんな走ります。

奈義コースは平坦で、目の前は広がる田んぼ、そして那岐山。ここにしかない景色。

風が真正面から当たってきて、どこまでも伸びやかな気持ちになります。

……が。  
その後待っているのが、石生一周コース。

そう、心臓破りの坂。

名前の通り、心臓が破れそうになるくらいに、足腰が鍛えられるコース!!



実行委員さんが言ってくれました。

「この坂(二・五キロ)をコンスタントに登れるようになったら、本番の四十二・一九五キロは走れるよ!」

その言葉を信じて走るのみ。でも毎回、坂を前にすると鼓動が速くなります。

奈義コースで体力が半分減ったあとに、この坂……!

皆がいるから大変な坂も登れるっ!

ちよつとキツくなった頃に回ってくる「お題回し」。

「フルマラソンへの意気込み!」

「春に楽しみなこと!」

「最近うれしかったこと!」

「隣の人シリーズ」では、「隣の人の好きなところ!」なんてお題

も。

みんなの声を聞いたときに、  
“誰ひとり置いていかないで、全員で完走する”

その気持ちが本物なんだと分かって、背中を押されます。

キツイはずの坂道が、気づけば乗り越えられている。

「大変だ……」が、「よし行くぞ! 筋肉が喜んでるぞ!」に変わっている。

登り切った瞬間、隣の子と目を合わせて、

「登り切ったね!」

たったそれだけで、まだまだ走れそうな気がしてくるんです。

そして掛け声。  
「いっちに、いっちに!」

よしみちゃんの明るい声につられて、私の声もどんどん大きくな

ります。

掛け声をすればするほど、パワーが湧いてくる。

そしてゴール!!  
やっぱり気持ちいい。

走るだけで、頭も心も身体も、全部がスツキリします。

ここからは徐々に距離をのばし、九キロのなのはなコース、そして最長の練習コース十四・二キロへ。私にとっては未知の世界。

距離もすごいけれど、坂、坂、坂!!

でもこんなコースを走ったら、本番の私はきっとムキムキです(笑)。

フルマラソン大会まで、残り二か月を切りました。本当に四十二・一九五キロ、走れるのか……?

その挑戦の毎日を、なのはなファミリーのYouTubeとインスタグラムのショート動画で「マラソン日記」として記録しています。

文章では伝えきれない表情や声、本気の坂道、みんなの掛け声。続きが気になる方は、ぜひ動画も見てください!

最後まで読んでくださって、ありがとうございます。

ではまた明日、ランニング行ってきます!



YouTube なのはなファミリーチャンネルでは、フルマラソンへ向かう様子だけでなく、日々の活動のさまざまな瞬間を切り取ったショート動画も満載です。  
ぜひ、ご視聴や、チャンネル登録をお願いします!

 **YouTube**  
なのはなファミリー  
チャンネルへ



# 夜の定期ソフトバレーが はじまりました！

みゆ

ある日、廊下を歩いているとき、お父さんがふと、「もうすぐソフトバレーはじまるからなつ」

と声をかけてくださいました。

そして、それから、数日が過ぎ、ある日の夕食後、まえちゃんが、「今日の夜からソフトバレーが始まるからね。みゆちゃんも、お父

さんチーム。他の曜日で進行役と指導役にもなってるからよろしくね」

と、につこり。私は、

（えーっ、お父さんお母さんと一緒のチーム?! 迷惑かけたらどうしよう。足をひっぱつたらどうしよう。しかも進行役と指導役ってなんだろう……）

一気におしよせてくる、自分の中での不安感がありました。私のソフトバレーは、皆で円陣を組んだり、パスをする中で、どれだけ回数を重ねることが出来るかを楽しむものでした。試合となるとサーブカット、トス、アタック、サーブ、スパイクレシーブもすべてに苦手意識がありました。「大丈夫かな……」

夜の集合の後、まえちゃんが、「今日からバレーが始まります。今日のバレーメンバーの人は十九時半に体育館集合です」と。どうしよう、どうしよう



いう気持ちのまま、あつという間に十九時半。私は、「行かなくちゃ、でもできなかつたら恥ずかしいし、お父さんお母さんをつかりさせてしまう……」

と、居室で考え込んでいました。すると、同じチームのふみちゃんが、「大丈夫？ 気持ちの閉じこもりそうなきこそ、動いたほうがいいよ。行こう」

と迎えに来てくれました。ふみちゃんの背中を見ながら、体育館へ向かいました。体育館につくと同時に、「お父さんチームは一回戦目です」というなるちゃんの声。「えっ一回戦め?!」もう考えている余地はない……。とにかくやる

しかない。「ピーっ」という笛の音。「お願いしますっ」と対戦チームとあいさつをしました。対戦チームのメンバーが、いつもより大きく強そうに見えました。

そして試合スタート、私は、とにかく、ボールをおいかけました。今回、お父さんとお母さんがペアで、お父さんがアタッカー、お母さんがセッター、ふみちゃんと自分がペアで、ふみちゃんがセッターで自分がアタッカー。お父さんとお母さんが前衛のときは、本当に息ぴったりで、お母さんの絶妙なトスにお父さんが相手チームのコースを狙ってアタック。それがどんびしやり。

「すごいっ」ローテーションがまわり、自分が前衛に。サーブが来て、お母さんがきれいにカット。ふみちゃんのトスがきれいに弧をえがき、自分のほうへ。私は、「一、二、三」と踏み出し、力の限りジャンプして、腕を振り下ろしました。打ったボールは下に落ちず、そのまま平行に飛んでいき、コートのエンドラインを飛び越え、「アウトっ」。「しまったあー」

「どんまいどんまい」とふみちゃんが声をかけてくれました。「ごめんなさいっ、だめだ。ごめんなさい」その後もサーブのミスはす

るわ、カットをしてはどこかに飛ばしてしまおうと、チームに貢献できませんでした。その後も、お父さん、お母さん、ふみちゃんがたくさんカバーをしてくださいましたが、初戦は黒星スタートとなりました。でも、ラリーが続く中で、気づいたことがあります。チーム皆でボールを追っている瞬間、コート内に一体感が生まれ、いつもどっつたらあきらめてしまうボールに手が届くことができました。ひろってひろって、とにかくつないでっ。長いラリーを制したときは、チーム皆で「やったあー!!!」と手を取り合って喜びました。バレーもダンスと一緒に、うまい下手ではなく、どれだけ自分が一生けん命やれるか。最後まであきらめないでいるかということなんだと思います。相手にマッチポイントが入ったあとでも、奇跡の逆転は起こりうる。だから面白い!!! 緊張のソフトバレー初日は、一勝一敗でした。久しぶりのコート内でもバレーに、身体も心もリフレッシュできました。

## ■バレーの楽しさを伝えたい

私は、金曜日と月曜日に進行係 (次ページへ続く)





(前ページからの続き)

と指導役になりました。月曜日はバレーボール初心者の子が多い曜日。私は、一緒に進行をする子とともに、何を練習したらよいか、どうしたらうまくなるかを考えました。初日はボールキャッチから始めました。皆が真剣に取り組んでいて、その姿を見ているだけで、胸がきゅつとなりました。アンダーパスとオーバーパスを二人組で続けます。

れるか。腕を振らずに、足と平行の位置をたもてるか。オーバーパスは、頭の生え際のあたりでボールをキャッチ。手首を固めず楽にして、ふんわりと上げる。オーバーパスをするときも、ボールに触れる瞬間は膝をつかって姿勢を低くします。まずは、とにかくボールに触れて慣れること。でも、なにより、私が一番皆に感じてほしいのは「楽しいっ、またやりたいっ」って思ってもらったこと。楽しくなかったら、何をやってもらわないだけだし、続かない。たくさんボールに触れて、たくさん声を出して、たくさん笑って欲しいです。入らなかつたサブが入った、サブカットが初めて上がったっ、ラリーが続いたっ。ひとつひとつの出来事が、「楽しい」を引き出してくれます。

えなくなりますが。今回、ソフトバレーを通して、少しでもそんな自分を変えていきたいなと思います。前を向いて進める人になりたいです。そして、バレーボールはチームプレーです。誰かひとりが飛びぬけてうまくても、意味がありません。チームのメンバーがいるから成り立ちます。チームのために、

自分がどう動くのがいいが、何をすべきか、一瞬で判断しなければなりません。それはきつとこれからの人生でもきつと必要なこと。少しでも、自分が成長できるように頑張りたいです。今は、チームのお父さん、お母さん、ふみちゃんを頼って、助けてもらってばかりですが、いつかは、頼られる存在になりたいです。

### ちよっぴり、冬を思い出してみよう！

## 雪の朝、二段重ねの「白子さん」

かのん

雪を端っこに寄せるために腰をかかめているのですが、ふー、ひと休憩、と思いつてみると、目の前には、異世界がまたもやありました。古吉野なのはなは、少し高いところにあるので、景色を見渡せるんです。つらなる家々の雪景色は、なにか粉砂糖、いやホイップが乗ったような、とても綺麗でかわいらしい光景でした。その光景を今思い出すだけでも気持ちがキュッと嬉しい気持ちでいっぱいになるな、と思います(笑)。よーし！ 雪かき再開だ！ と雪かきをまたしていると、結晶がきらり。

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

何だろうと思いい顔を近づけてみると、絵で見るような綺麗な結晶の形がそこにありました。

絵で雪の結晶を見たことあったけれど、実際もこんなきれいな雪の結晶だったのか！ という事に驚きました。絵は本当だったんだ……なにか夢が現実になったような気持ちでした(笑)

雪の結晶の綺麗さに思わずびっくりしてしまい、こんなにも綺麗な雪の結晶を作れる自然がとても凄いなあと思いましたし、改めて雪が大好きだなと思いました。

よし！ 雪かきがおわったら、ももちゃん!!! あそぼ!! と雪かきをする前から、ももちゃんに



遊ぼうと約束していたので、即ももちゃんに声をかけてみました。そうすると、凄いい明るい笑顔で、うん！ と言ってくれたのがとっても嬉しかったです。

雪合戦とか、雪にダイブしたりしたけれど、最終的には、「雪だるまを作るう！」と言って、軽トラにたっぷりと詰まっている雪を使い大きな雪だるま計画を二人で練っていました。

軽トラの中に詰まっている雪がものすごい厚くて、それがとても不思議な感覚だったなと思います。よいしょ、よいしょと小さな雪玉に雪を重ねて大きく大きくしている、途中からはゆうはちゃんや、まえちゃんも来てくれまし

た。

ゆうはちゃんも一緒に作る！

と言ってくれたので、三人で、三段の雪だるまを作る事にしました！ 良い感じに膨らんできたと思ったら、ももちゃんが、「あれ、茶色くなってる!!」という言葉が聞き、ふと、ももちゃんの雪だるまを見てみると、本当に茶色くなっているんです。どういことだろう!? と思っていると、ももちゃんが、手袋が茶色いからかも！ と言つて手袋を外して素手で作ろうとしたものの、素手でも雪だるまが茶色くなっちゃう！ ということで、ももちゃんが「このままだと、泥子になっちゃう



う」と言うストーリーがありました(笑)

なので、雪だるまの名前は「どろ子」になりました(笑)

良い感じに大きくなってきたら、次は地面でころがしてみよう！ と言つて転がしてみると、あれ、思つてたのとちがう！

地面に積もっている雪が思つてたよりも浅くて、転がすと地面が見えてしまいました。なので雪に地面の泥や草が付いてしまいました。がーん。こういうつもりじゃなかったのに。

そう言いながらも、ももちゃん、ゆうはちゃん、まえちゃんと大笑いしながら、もう一度白く加工を始めました。一つの雪玉に三人でとりつき、雪をペタペタ、白く、形も美しく、としているとどんどん白くなってきた!!

「どろ子から白子になっていく!!」という事で、本当の名前は白子に決まりました。

よし！ それぞれの雪玉は綺麗に修正できたけれど、どうやって玄関下にもつていって、どうやって三段にしよう、人数も三人だと足りないよ……、まえちゃんは撮影してくれてるし、遊びに来たまりかちゃんは雪つさぎ作ってるし……、うーん、どうしよう、と思つ

ていると！ そこに救世主の須原さんが歩いているのを見つけてしまいました！

### ■須原さんの雪遊び

須原さん！ 手伝ってください!! という、須原さんが仏様のようなとても暖かい笑顔で、手を貸してくださいました。本当に須原さんが好きだなあと思いました。須原さんが一輪車で運んだらいいと知恵を貸してください、ももちゃんが一輪車を取りに行ってくれました。

その間、ほんの少しでしたが、須原さんと雪合戦をさせてもらいました(笑)。須原さんの投げける球が雪とは思えないほど丸が綺麗で、意外と硬くて速くて、さすが須原さんだなと思いました！ それに遊びに付き合ってくれた大人の人がいる事がとてもありがたいです。て恵まれているなあと思います。

いざ、一輪車で玄関下にもつていきます！ 意外とそれが難しかったけれど、スリルがあり楽しかったです。

最後の雪玉をももちゃんと運び終えたころには、もう雪だるま二段が完成していました。よー



(前ページからの続き)

す。

### ■白子さんの完成!

し! そこに最後の三段をくつつけるぞ! と気合を入れて、須原さん、ももちゃん、私で、三段目の顔を付けます!! セーの!! と少し重い雪玉をもちあげて、二段目ののせると、三段雪だるまの形が完成!!

乗った! と思っても安心はできません、重さで倒れてきてしまう可能性があるので、雪だるまのうしろに雪をつめこんで倒れないように固定していきます。倒れないようにがちりと固定! もし須原さんがいなかったら、三段乗せただけで終わりだったと思う、大人の本格的遊びを教えてください、楽しさ倍増だったなと思

よし、固定もできたら、顔パーツ探した!! 周辺から、桃の枝の木や、ぼたんのイチジクなどいろいろなものを探してきました。どれがいいだろう...、と、ゆうはちゃん、ももちゃん、まりちゃん

と探していく時間がとっても楽しかったです。こうして本気で楽しんで思いつきり一緒に楽しんでくれる仲間がいる事がとても嬉しくて、本当に恵まれているなと思いました。この嬉しい気持ちをもっと広げていきたい、仲間を増やしたい、そういう気持ちでいっぱいだなと思います。

パーツを探し終わり、白子さんのもとに行くと、須原さんが、目や鼻となる炭や首に巻くタオルを持つてきてくださっていました。そのことも嬉しかったです。こんなに遊びに付き合ってくれて、一緒に土俵に立ってくださり遊んでくださる大人の人が居る事って本当に嬉しいなと思いました。今を大事にしなきゃ、今が本当に人生の本番だ! そういう気持ちでいっぱいでした。

須原さんや私たちが集めたパーツを白子さんにはめ込むと...、いよいよ本物の白子さん完成!

跳び上がるほど嬉しくて、幸せな気持ち、この時間が終わってほしいな気持ちでいっぱいでした。雪が大好きだ! 冬が大好きだ! そういう気持ちがさらに増した瞬間だったなと思います。今こうして、同じ土俵に立ってくれて、同じように楽しんだり喜べたりする仲間がいる事が私にとつて、とっても大事な宝物の時間です。

今が人生の本番、そのことを身体と心いっぱい感じた幸せな日でした。

## 古吉野保育園へ、いざ参る!

### 三匹の鬼と、お福さん

つばめ

三匹の鬼が、古吉野保育園に現れました。

節分に向けて、前日に「鬼の練習」という、なかなか斬新な作業に名前が呼ばれました。

今年の鬼の正体は、元ここのちゃん、元かのんちゃん、元つば

めの三人です。

お福さんは、さやねちゃんです。これまで秘密だった「鬼の練習」では一体何が行なわれたか、ここで暴露します。

やったことを羅列していくと、鬼の歩き方・立ち振る舞い講座、

鬼の発声練習、移動ルートの確認、鬼の着こなしについて。鬼の師匠である須原さんの監修を受けて、ピンバシ鬼の精神と身体に鍛え上げました。

歩き方は、がに股でドスドスと音を立てるように、胸を張って歩きます。しっかりと膝を曲げて、腕を横に広げて、幅を広くとって身体を大きく見せることが鬼の立ち振る舞いのポイントです。

声は、とにかく自分の出せる限界の低い声を、ドスを利かせて、お腹から出す! ことです。

鬼の練習をすること一時間、気づいたら私たちの頭からは角が二本ずつ生えていて、赤鬼二体・青鬼一体に変身してしまっていました。

### ■子ども達と鬼の対決!

さあ、新しく三人の鬼の準備が整いました。

ついに、節分当日です。

移動は長靴を履いて徒歩です。ここの鬼と、かのん鬼は棍棒を振りかざして、つばめ鬼は銅鑼をけたたましく鳴らして歩いて行きます。とにかく威厳を持って古吉野保育園まで行進して行きます。そ

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

のとき、

「悪い子はいねーかー!?!」

「食っちゃうぞー!」

など叫び声を上げていました。

そして、保育園内に入ったなら、長靴を(キレイに揃えて)脱ぎ捨てて、子どもたちの待っている体育館へドストド歩いて行きます。

鬼と子どもたちの対決が始まりました!

鬼は、体育館を八の字を描くように巡回して子どもたちを端へ端へ追いやります。

子どもたちもお手製の堤防に身を隠しつつ、時々顔をのぞかせて豆を投げてきます。

実際に、つばめ鬼は薄着だった



ため、子どもが本気で投げた豆は当たると痛かったです。本当にひるんでいました。

と言つて、負けてばかりでいてはいけません。ある坊やは、

「鬼なんて怖くないもーん!」

と余裕の笑みを浮かべています。大人げないですが、心を鬼にしてその坊やをロックオンしました。一分ほど追いかけてつこを続けると、その子も降参したようでした。

「やっぱり怖いだろう!」と、本気で鬼を堪能していました。

保育園の先生の声で、「豆まきに終止符が打たれました。」

「良い子にするので、帰つてー!」



と子どもたち。

「約束は守るんだぞ!」と鬼。子どもたちの元気な、「はい!」の声で、交渉成立です。

古吉野保育園の子どもたちが、

豆まきをして、鬼との約束を守ってくれているようなので、私たち三人は、今では鬼の角も取れて、人間に戻っています。

なので、今年のはなには鬼たちは来ませんでした。

けれど、みんなで美味しい恵方巻きを頂いて、夜には豆まきをしました。

いまままでにない「鬼」としての貴重な体験をさせていただきました。

すごくフレッシュで楽しい思い出になりました。

## バレンタイン・ベジタブル



わたしたちのバレンタインは、手作りチョコではなく手作り野菜?!

いまの季節に畑で育てている、白菜やキャベツ、セロリのほか、貯蔵してきたサツマイモやサトイモ……。お父さんが大好きな玉ねぎや、お母さんの大好きな大根も、もちろんプレゼント!

9種類の野菜、そのそれぞれを、みんなで思い思いにラッピングしました。

モールでハートを作ったり、リボンを結んでデコレーションしたり……。キャベツには顔も付けちゃった!

ひとつひとつの野菜に、愛情と、ありがとうの気持ちをいっぱい込めました。

料理好きなお父さん、りゅうさんが、「これはすごい! 嬉しいね!」「何を作ろうかな」と喜んでくれて、とても嬉しかったです。

私たちにしかできないプレゼント。そして、お父さんとりゅうさんだから大喜びして受け取ってくれる、バレンタインプレゼント。

素敵なバレンタインデーでした!

# 和田さんのドラム教室

## 二期生となつて——！

のりこ



「ドラム」……それは遠い世界の  
もので、それが自分の人生に入っ  
てくるなんて、なのはなに来るま  
では考えたこともありませんでし  
た。これまで歌番組を見て、歌に  
感動することはあっても、その  
バックで演奏しているドラムには  
あまり関心を払ったことがありま  
せんでした。それが、なのはなに

来てからはドラムの存在が、自分  
の中ではすごく近くて大きなもの  
に変わりました。初めてかにちゃ  
んがドラムを叩く姿を見た時、目  
が釘付けになりました。かにちゃ  
んのドラムを叩く手さばきや、真  
剣な目つきに、ドキドキします。  
そしてなのはなバンド全体が、研  
ぎ澄まされた空気に包まれて、時  
には涙が出そうになることがあり  
ます。でも、それはかにちゃんの  
ドラムだから凄いのであって、自  
分の人生にはやはり関わりのない  
ものでした。

それが、一月二十三日、お母さ  
んのお誕生日会で『マリーゴール  
ド』の演奏を聴かせていただいた  
時のことです。そのとき、和田さ  
んが教えてくださっているドラム  
教室のよしみちゃん、さくらちゃ  
ん、ちさとちゃんが約一年かけて  
練習してきた成果を、みんなで聴  
かせていただきました。その時に  
感じた気持ちは、上手く説明でき  
ませんが、一月二十三日、お母さ  
んのお誕生日会で『マリーゴール  
ド』の演奏を聴かせていただいた  
時のことです。そのとき、和田さ  
んが教えてくださっているドラム  
教室のよしみちゃん、さくらちゃ  
ん、ちさとちゃんが約一年かけて  
練習してきた成果を、みんなで聴  
かせていただきました。いくつ  
も手が挙がり、ふと見ると近く



くドクと沸き上がってくるような  
気持ち、一言で言うと、興奮状態  
でした。三人がすごく楽しそうで、  
本当に格好良く綺麗でした。  
「一年教えて頂いただけで、も  
うこんなに叩けるようになるん  
だ！」  
と、驚きました。その後、もう  
一度、和田さんも一緒に叩いて下  
さり、「あー！ 格好いいなあ！」  
と、ますますドラムに対する興味  
が膨らみました。演奏が終わって  
から、新たに二期生を募集する、  
ということを知り、「ドラムをや  
りたい人！」と聞かれ、とっさに  
手を挙げてしまいました。いくつ  
も手が挙がり、ふと見ると近く

にいたこのちゃんの手も挙がっ  
ていて、このちゃんと一緒にドラ  
ムをやっている光景を思い浮か  
べて、勝手に嬉しくなっていました。  
演奏会の最後に、ドラム教室を  
本当にやりたい人は、正式にあゆ  
ちゃんに言いに行くように言わ  
れ、私はかなり迷いました。音符  
も読めないし、音痴の私がドラム  
をやりたいなんて……。他にもや  
りたい人がたくさんいるんだか  
ら、私がやらせてもらえるわけが  
ないよなあ……。万いやれたとし  
ても、みんなについていけないと  
すぐにドロップアウトするんじや  
ないか……。などなど、弱気な気  
持ちは湧いてきてしまいます。で  
も、言う前に諦めるのも悔しい、  
情けないぞ！ と思ひ、どうに  
もなれ！ と思つて翌日、思い  
切つて一年生教室の扉をノックし  
ました。

### ■準備をととのえて

あゆちゃんに、  
「ドラムのこと相談が…あの…  
私もやってみたいのですが…」  
すると、あゆちゃんはパツと  
笑つて、「いいねえ！」と言つて  
くれました。カんでいた気持ちが

緩み、とりあえず言うだけのこと  
は言つたぞ、後はメンバーに選ば  
れても選ばれなくてもいいじゃな  
いか、と気持ちの整理がつかました。  
その後、しばらくドラム教室の  
話は、音沙汰なしで、どうなつた  
んだらうなあ？ と思つていたの  
ですが、発表会から約一か月後の  
二月十九日、このちゃんがすご  
く嬉しそうに、  
「のりこちゃん！ 聞いてくださ  
い！ すごく嬉しいことがあつた  
んです！」  
と話しかけてくれました。何だ  
らう、ドキドキしながら話の続き  
を聞くと、  
「私、ドラム教室をやることに  
なつたんです！」  
ということでした。  
「それはすごい！ 良かった  
ねー！」  
と喜んだものの、ちよつと羨ま  
しい気持ちが……。このちゃん  
は、どうやら私と一緒にやれると  
思っているようですが、私は確信  
が持たず、どう喜んでいるのか分  
からないまま……。その後、  
「よしみちゃん、このちゃん、  
みゆちゃん、のりこちゃんは、校  
長室に来て下さい」  
と放送が入りました。このこ  
(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

ちゃんは、ドラム教室の話だ!

と思ひ込んでいる様子で、何とも嬉しそうな顔。私は、

「本当にドラム教室の話? 私もやらせてもらえるの?」

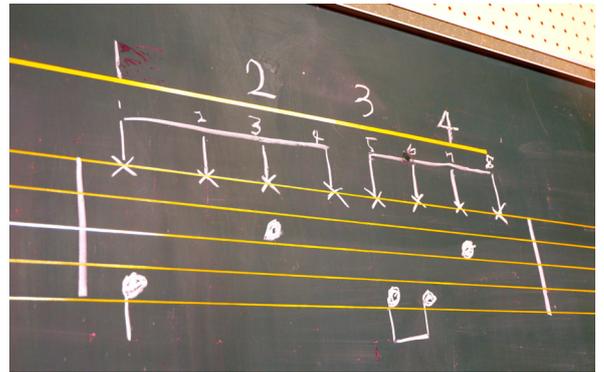
という期待と、

「いや、そんなはずがない!」

と喜ぶのを抑える気持ちが混ざりあい、複雑な気持ちのまま校長室に入りました。

「よしみちゃんも呼ばれているということは、フルメニューの話だよ……。でも、もしかしたらドラム教室の話か? ああ、でも一体何の話だろう……?」

頭の中はめまぐるしく回りま



す。お父さんを見ると、何だか楽しそうな顔をしていて、悪い話ではなさそうです。お父さんが、「何の話で呼ばれたと思う?」と聞きます。ドラム教室の話であつて欲しい! と思ひながらもそれを言う勇気がない! それでもおらずと、「ドラム教室ですか?」と聞くと、「正解!」との返事。隣のこのちゃん顔を合わせ、

「やったー!」。みゆちゃんは少しポカンとしています。それもそのはず、みゆちゃんは、ドラムをやりたいと言も言っていないのですから。お父さんから、明日から二期生のドラム教室が始まること、それにあたつての注意点を聞かされました。ドラムを大切に扱

うこと。(なののはなにあるドラムはどれもいい物で、移動したりするときに壊さないように気を付けること)、和田さんに失礼のないように振舞うこと。教えてもらったことは次の教室の日までに復習して、できるようにしておくこと、でした。話が終わり、「ありがとうございます!」と言つて校長室を出ました。狐につままれのような顔のみゆちゃんと、ニッコニコのこのちゃんと私。この三人でドラムができるなんて!

なんて最高のメンバーなんだ!

ドラムをやらせてもらえることも嬉しいし、この二人と一緒にやれるということが何倍にも嬉しく

て、私は有頂天になつてしまいました。

翌日、いよいよドラム教室第一日目。ドラム教室は午前九から十時三十分。朝食前に準備をします。八時頃、よしみちゃんが私たちに声を掛けてくれて、準備の仕方を教えてくれました。初めてのこの日は、既によしみちゃんが準備万端セットしてくれていて、このようにセットするんだよ、と教えてくれました。暖房も点いて、部屋は暖かくなつていました。

朝食を食べ終つて、「さあ!

まずはお茶を用意しよう!」と思つていたら、かにちゃんが、五年生教室にあるポットや急須、お盆、お茶つ葉、湯飲みを使つたらいいよ、と教えてくれて、一緒にお茶の用意をしてくれました。それが有難かつたし、私がドラムを教わることになつたことを、かにちゃんがすごく喜んでくれて、そのことも本当に嬉しかつたです。

### ■教室のスタート!

九時五分前、和田さんをお出迎

えするために、お客様玄関にこのちゃんと向かつて急いでいたところ、何と、和田さんが穏やかな笑顔で歩いてくるではありませんか!「しまった! 初日から、何

が、和田さんが放つ温かいオーラにホッと安心してしまいました。音楽室に着くと、初日なのでよし

みちゃんが引き継ぎをしてくれて、その後は新しいメンバーと和田さんで、自己紹介をしました。

和田さんから自己紹介が始まりました。昔からなのはなでドラムを

教えていて、かにちゃんが才能を発揮して、今のかにちゃんがある

こと。しばらくの期間、教えるのを止めていたけど、あゆちゃん

から強く頼まれて、再び教えるようになったこと。昔はバレエも教えていて、その時は硬式バレエでものすごく強かつたこと、などいろいろ話してくださいました。和田さんの話がすごく興味深かつたし、再び教えて下さることが、本当に嬉しくて有難いなあと思ひました。バレエの話になると、みゆちゃんの眼がいつそう輝いて、それもすごく嬉しかつたです。

その後は私たち一人ずつ、名前と出身を紹介していききました。和田さんが、一人ひとりの名前を、フルネームで漢字で知りたい、と言つて、みんなの名前と出身を紙に書いて下さっているのが、何だか凄く嬉しくなりました。

自己紹介が終わると、いよいよ和田さんがドラムを教えてくださいます。まずはスティックの持ち方から。持ち方には二種類あつて、レギュラーグリップという左手を

逆手にする持ち方と、マッチドグリップというオーソドックスな持ち方です。私たちはマッチドグリップでいいとのことでした。そして、ドラムの一つひとつの名前を教えてくださいました。ドラム

はたくさんありますが、一番重要なのが、「スネア」。底に

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

スプリングがあつて、使うときはスプリングを張り、使い終わったら緩める、ということを教えて下さいました。足元の中央、一番低い所にあるのがバスドラム。右足でペダルを踏んで叩きます。左手にハイハットシンバル。二枚の円形のシンバルが重なっていて、その間に空間があります。その空間を、左足を使って開いたり閉じたりして叩くそうです。目の前中央には、ハイタム(十二インチ)ロータム(十三インチ)の二つがあり、その上にはクラッシュシンバルが左右に一つずつあります。右にライドシンバル、その手前にフロアタムというものがあつて、説明していただいても、全く覚えられ

ませんが、とりあえず次に進みます。

和田さんが黒板に五線譜と、何やら音符らしい記号を書いてくださいました。エイトビートの音符で、ハイハット、スネア、バスドラの三種の記号だそうです。普通のドラム教室に行くと、まずは単調な練習(一定のリズムで叩く)ばかりをさせるようですが、和田さんは、

「それでは楽しくないので、早速エイトビートを叩いてみましょう」

と言つてくださいました。私たちにドラムを楽しんで欲しい、という和田さんの優しさがすごく嬉しくて有難いなあと思いました。



## ■エイトビート

次に、実際にスティックを持ち、ドラムの前に座つて、エイトビートを叩いてみます。最初は、シンブルな叩き方。でも右足、右手、左手の三つの動きを同時に考えながら打つのがとにかく難しい！一つに集中すれば、他がおろそかになる。こんなに難しいことを、和田さんや、かにちゃんや、一期生の人たちは、あんなに軽々と自然体でやっているのか！すごいなあ！……。一人ずつ叩いて、和田さんからアドバイスをいただきます。みゆちゃんは、とても力強いです。すると、和田さんが、

「力を入れすぎると、速い曲の時についていけなくなるからね。強く叩くというより、リズムを正しく取ることが一番大切なんだ」と教えてくださいます。ドラム

とベースが息を合わせて、正しいリズムを作ることで演奏全体がよいものになるんだ、ということを知って頂き、その言葉にハツとさせられました。私はドラムは、格好よくて迫力がある、というイメージが強くありました。でも重要なのは格好良さや迫力ではなく、正しくリズムを刻むことにより、演奏全体をリードしていくことが、一番重要な役割なんだ、と思いました。

このちゃんがエイトビートを叩きます。手と足が混乱して上手くリズムをとれません。でも和田さんは、

「焦らなくていいよ。絶対にできるからね。何より笑顔でやっているのがいいねえ、楽しんでやるのが一番です」

など嬉しい言葉を言つてくださいます。和田さんの優しさに、このちゃんだけでなく聞いていた私やみゆちゃんまでホッとします。

次に私の番です。右手と左手のスティックが当たつてしまい、持

ち方を正してくださったたり、椅子の高さを調整してくださいます。分らないことだらけですが、和田さんが一から教えてくださるのが、本当に嬉しくて有難いです。

しばらく個人練習をするうちに、何となくリズムが身体に入ってきました。リズムカルに打てるのと、すごく嬉しくてリズムの音と共に、気持ちが上がってくるのを感じました。

和田さんが、クイーンの『ウィー・ウィル・ロック・ユー』の曲が、エイトビートを練習するのは丁度いいと教えてくれて、まなちゃんが台所から来て歌を歌つてくれました。まなちゃんとの歌声に合わせて、三人でドラムを叩いた時間が本当に嬉しかったです。まなちゃんも凄く嬉しそうに楽しんで、本当に幸せな時間でした。

和田さんが、ドラムは一人で叩いていても楽しくなくて、皆でやるから楽しさが何倍にも膨らむんだ、という話をして下さいました。本当にその通りだなあと思いますが。なのはなで、みんなで作るからこんなにも楽しく嬉しくて幸せを感じるんだと思います。そう思うと、ますます今ドラムを叩く(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

かせてもらっていること、なのはなにいられること、たくさん仲間がいること、全てが本当に有難いことだなあと思いました。

と、しようと考えもしなかったことを、いろいろ経験させてもらっています。自分の可能性を広げてもらえて、世界が広がっていくのを感じます。本当に有難いことだと思います。今回、ドラムをさせてもらうのですが、ドラムを通して人間的にも成長していきたいと思っています。

# 桃の樹たちと初春を歩んで

ゆうは

枝についている沢山の蕾が、開く時期を今か今かと待ちわびているように膨らみ始め、桃畑にも春が訪れようとしています。

そんな中、今年のおいしい桃づくりに向けて、着々と手入れが進んでいます。

冬季剪定を終えてからは、カイガラムシ落としが始まりました。

桃の木の枝をよく見ると、白く丸い殻が付いているところがあり

ます。その正体はカイガラムシという、樹液を吸って木を弱らせる害虫です。

そのカイガラムシを、ワイヤーブラシを使ってこすり落とします。他の農家さんではオイル

を使つて駆除をするという方法もあるらしいのですが、なのはなでは脚立に登り、道具でこすり落としていきます。たくさんの手が



ある、なのはなだからこそできる作業です。

自分たちの手でカイガラムシを落とすことで、樹へのダメージは最小限にとどめ、自分たちが桃の木を守っていくのだ、とより強く感じられて、桃への想いも高まります。

ですが、人手があるといつても桃の木も百本以上あり、ワイヤーブラシで地道にこすっていると道のりが長く感じてしまいます。その話を聞いたお父さんが新アイテムを用意してくださいまし



作業の効率を左右するその新アイテムは……霜落とし用のヘラとスクレーパーです！効果を確かめるべく、ドキドキしながら力をこめて木の表面を滑らせます。こすった後の枝を見てびっくり。ひとこすりで、沢山のカイガラムシがぼろぼろと落ちていき、綺麗な枝になっていました。すつと綺麗にしていけるのが気持ちいい。これは確実にスピードが上がるかと確信して、作業がより楽しく感じられました。それぞれが、より効率よく使えるようにと研究をして、その結果を報告し合っていました。

新アイテムは、つるつるとした広い表面を一気に落としたり、ブラシが届かない枝の付け根の角の部分を綺麗に落としたりするのにぴったり。ただ、面が大きいので一気に広範囲が落とせる分、枝が細いところに向かなかつたり、少しかいガラムシが残ってしまうこともあったりしました。その時は従来の道具、ワイヤーブラシの出番。持ち替えて、細いところまで見落としなく、きれいにこすり落としていきます。それぞれの道具にそれぞれの良いところがありました。それを各自が発見して、みんなに共有して、効率や仕上がりが高まっていくことが嬉しかったです。

## ■桃の樹の誘引

みんなでカイガラムシを落とす綺麗にした後は、桃の枝の誘引。上に高く伸びてしまっている枝を、マイカ線で引っ張り、作業しやすい高さに調整する作業です。杭を打つ人、マイカ線をつける人、引っ張る人に分かれて進めていきました。

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

分業制にすることで、ひとつのことに専念して効率よく進められるのが嬉しかったです。

誘引するのに桃の枝を引っ張るのはかなり力が要ります。

理想の形は、枝の角度が地面に対して四十五度。

その理想の桃の木を目指して、二人体制で力を合わせて引っ張ります。

「せーのっ！」という声に合わせて引っ張っていると、桃の木と綱引きをしている気分。

若い木はまだ柔らかくてしっかりと引っ張ることができましたが、立派に成長している木はやはり固くてなかなか引っ張ることができません。精一杯引っ張ってもまだ

高いままになってしまっている木もあります。

思い通りの形を作ることができないほどの木の力強さに、伸び伸びと生きている桃の木の生命力を感じました。

今回引きが足りなかった木は、今回の誘引で枝が癒づいてきたころにもう一度引っ張りなおすと教えていただきました。

少しずつ、少しずつ、理想の木の形にしていくために作業を積み重ねていけると分かり嬉しかったです。

### ■花芽を摘んで

そして誘引が終わると摘蕾の作業。

春が近づき、花芽が大きくなり始めているものを、手で落としていきます。

蕾を落とすのは心苦しいような気もするのですが、良い桃を作るための大切な作業。

全ての蕾に花を咲かせてしまうと、桃の木のエネルギーを使い果たしてしまうので、数を絞って美味しい桃をつけられるよう手助けをしているのです。

今行なっている一巡目では、枝の先端部分と、枝の上側（背中

側）についている蕾を落としていきます。手でなでるようにしてあげると、蕾がぼろぼろと落ちていきます。綺麗に落とせていくととても気持ちがいい。

摘蕾の作業は「癒しの時間」と言っている子がいるほど、とても楽しくて、いつまでもやっていられそうな気がします。

一本を優に超える樹の枝を一本一本摘蕾していくのは、地道な作業ではありますが、みんなで集中した空気のなか黙々と進め、確実に一本ずつ終わらせていけることが嬉しいのです。

一人一本、時にはヘルプもしあいながら進めていくと、大きな木もあつという間に終わりました。



さくらちゃんが作業ごとに、今日の目標本数と残りの本数を教えてくれます。

明確な目標があると、「終わらせるぞ！」と、よりやりがいのある作業になります。多人数で一つの目標に向かって頑張る一体感を得ることができました。

晩成品種で小玉の白皇は花芽も小さかったり、加納岩白桃などの早生品種はかなり大きく膨らんでいたりと、木によって花芽の違いを感じながら作業ができて楽しかったです。

ひな祭りで飾る、女の子の花でもある桃の花。桃畑一面に花開く景色を見られるのが楽しみです。

桃畑での作業は、他の作業とはまた少し違った、喜びを感じることもできます。

一本一本、桃の木に向き合っていると、桃の木が沢山の癒しをくれるのです。

若い桃の木の下にしていると、伸び伸びと育つ力強い生命力に元気をもらうことができ、成長した大きな桃の木の下にしていると、リラックスできる安心感ももらえます。

私たちが注いだ愛情の分だけ、それぞれの桃の木が応えてくれているのを感じられます。

そんな桃の木に囲まれて、手入れをしていく時間はすごく豊かな気持ちになりました。

春になり、また桃のシーズンが近づいてきています。

摘蕾二巡目、摘花、人工授粉、ネット掛け、摘果、袋掛け。

その他にも、樹熟し白桃が作られるまでにやるべき手入れはまだたくさん。

桃の木は、人の手で助けてあげないと良い実をつけることができない。そう教えていただいたことがあります。

みんなに笑顔を届ける美味しい桃を作るように、沢山の愛情をこめて手入れを続けていきたいです。

# この美味しさには夢が詰まっている—— 紅はるか石焼き芋づくり

ゆうな

私の夢。それは……。紅はるか  
を世界中に広めること!! 紅はるか  
のおいしさを世間に知らせ、世  
界の紅はるかちゃんにすること!!

その第一歩として、私はなのは  
なで、紅はるか石焼き芋づくりを  
させていただきました! なのは  
なにある紅はるか石、去年、なの  
はなで愛情をたくさんたくさん込  
めて作った芋ちゃん。私は去年、  
サツマイモ担当の畑チームで活動  
をしてきました。細かく言うとう、



「私の大好きな品種、紅はるか石を、  
ぜひなのはなで作ってみたい」  
と密かに紅はるか石計画を立ててい  
ました。そこから、実際に紅はるか  
かを育てることになり、お父さ  
んが紅はるか石の種芋六本と苗を百  
本買ってきてくださいました。そ  
の、小さな小さな、紅はるか石から、  
紅はるか石をもっとたくさん育てた  
い! たくさんたくさん、育てて  
焼き芋にしたい! 世界中に紅は  
るかの愛を!!! という気持ちで、  
サツマイモの畑を二枚から、三枚  
四枚。そして最後には、なのはな  
のグラウンドで愛しの紅はるか石を  
肥料袋で育てました。育てる過程  
では、私が紅はるか石を愛しすぎる  
あまり、辛くなることもありまし  
た。そのたびにお父さんと話して  
行って、時にはお父さんと一緒に  
サツマイモ畑を見回りにも行きま  
した。その時お父さんが、  
「ゆうなの好きな紅はるか石を、焼  
き芋にして氷温コンテナで熟成さ  
せたら絶対に美味しいよ、それで  
冷やし焼き芋をたくさん作ってみ  
んなに届けよう」  
と仰ってくださいまして、私はずつ  
とそれを夢に見ていました。まず



はなのはなのみんなに食べても  
らつておいしさを共有して、そこ  
から、世界中に広めていく。もち  
ろん、育てるのは簡単ではなく、  
害獣にやられたり、水が足りなく  
て葉っぱが枯れてしまったところ  
も多々あったりしたけど、それを  
乗り越えて、今年、芋が大豊作で  
した。たくさんたくさん、サツマ  
イモが穫れました。でも、私のゴー  
ルは収穫ではない。紅はるか石を焼  
き芋にするところ、なのはなのみ  
んなに焼き芋を届けること、世界  
に届けるところまでがゴールなん  
だ!!

## ■焼き芋研究

実際、私はなのはなに来る前か

ら、紅はるか石の焼き芋が大好き  
だったけれど、焼き芋を作ったこ  
とは一度もありませんでした。焼  
き芋を焼けるほどの、オーブン  
も、石も、家庭ではなかなかでき  
ない焼き芋。でも、なのはなでな  
ら、なんだってできるんです!!  
お父さんに、「焼き芋を作りたい」、  
ひろこちゃんに、「焼き芋を作り  
たい」と相談させてもらって、ひ  
ろこちゃん筆頭に進めていきまし  
た。

収穫した紅はるか石を、選別。焼  
き芋サイズの紅はるか石を取り出し  
ていきます。まだまだ山ほど、  
サツマイモが貯蔵してあって、こ  
の山ほどのサツマイモを見ると気  
持ちが幸せになりました。サツマ  
イモに囲まれて寝たい……。そ  
のサツマイモを、約六十本、選別  
したら、洗う!! なのはなでは焼  
き芋は皮ごと食べるので(皮は  
パリッとしていてとても美味し  
い)皮まできれいに洗っていきま  
した。たわしでのごしごし。サツマ  
イモを洗う、その単純な作業が私  
にはすごく楽しかったです。洗う  
前と洗う後ではサツマイモの色が  
違って、洗い終わった紅はるか  
石は、きれいな紅色をしてい  
て、とてもきれいでした。

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

洗い終わって、乾かしたら、また二度洗いをしていきます。皮ごと食べるために、本当に汚れが一切なくなるまでしつかりときれいにしていきます。二度洗いされる紅はるかには、すごく気持ちがよさそうでした。

洗い終わって、へたや少し傷つ

ばいところはきれいに落として、

いざ!! オープンに入れる!!

オープントレーに石を並べて

……(焼き芋専用の石!) 紅はるか

かちやんを等間隔で寝そべらせて

いきます。いい感じに並んだら、

オープンへGO!! 百七十度

で九十分。低温でじっくりじく

り、焼いていきます。低温で時間

をかけて焼けば焼くほど、甘くなる。これはデンプンを糖に変える

酵素、Bアミラーゼが最も活発に

働くからだそうです。(本来八十

〜九十度) オープンに入った、紅

はるかちやんたちは、ものすつご

く、気持ちがよさそうでした。私

には、紅はるかちやんたちが等間

隔で寝ているように見えて、その

姿を見ただけでも癒されました。

焼いた紅はるかのは焼き芋は食卓

に運ばれ、みんなの元へ届きまし

た。みんなが、「紅はるか、とっ

てもおいしかった」って言うてく

れました。自分一人で作ったわけ

じゃないし、自分の紅はるかのは訳

でもないけど、紅はるかのは焼き

芋が美味しいって言ってもらえる

と、本当に、とてもうれしかった

です。こうやって、自分の美味し

いを、大好きな家族の美味しいに

変えていけるのが本当に幸せだっ

て感じます。共感できる、仲間が

いて、一緒に「美味しいね」って

言いあえる仲間がいて、その場に、

その家族のなかにいられる今が、

幸せです。

紅はるかのは焼き芋は、実は冷や

すとしても美味しい。だから、マ

ラソン練習が本格的に始まってき

て、もっともって気候が暖かく

なったころ、紅はるかのは焼き芋を

冷やして、またみんなに食べても

らいたいなって思っています。自分

なのはなのみんなに紅はるかのは

焼き芋のおいしさをもっと知って

らって、そこから、世界に、世界

中に広めていきたいです。

焼き芋づくりをする中で、焼き

芋の石を、焼く時にサツマイモの

上に乗せるか乗せないか。もっと

最適な温度を見つかる。など、ま

だまだ研究するところはいっぱい

ありそうなので、もっと研究して、

いい焼き芋づくりができるよう、

自分も精いっぱい尽くしてい

たいです!

## 春夏野菜づくりへの楽しみ

### 接ぎ木苗の下準備

りな

いよいよ春夏野菜が動き出しま

す! 今年の春夏野菜の作付けが

決まり、各野菜の品種も決まりま

した。去年と同じ品種を育てる野

菜もあれば、去年とは違う、これ

まで育てたことのない新しい品種

に挑戦する野菜も、いくつかあり

ます。ミニトマトや、キュウリな

どがそうです。

品種には、自家採種できるもの

と、そうでないものがあります。

これまで作っていた品種はほとん

どが、F1(一代交配種)でした。

これは、異なる特性を持った親株

同士を人工的に交雑させて作られ

た種です。両株の良いところど

りをするのが出来るので、品質の

高い実がたくさん採れます。

けれど、その素晴らしい性質は、

第二世代まで受け継がない、とい

う大きな欠点があります。そのた

め、自家採種には適しません。

それに比べて「固定種」は、自

家採種することが出来ます。「固

定種」とは、長年かけて選別・淘

汰を繰り返して、形や味などの性質

が安定した品種のことで、伝統野

菜が多いです。

今年から、自家採種ができるよ

うに、F1の従来の品種に加えて固

定種も育てることになりました。

去年の春夏野菜の反省として、

定植が遅れた、ということがあり

ました。定植が遅れると、それだ

け生育が遅くなり、ピーマンやナ

スなど、なかなか株が大きくな

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

なくて、収穫も遅れた印象があります。今年はとにかく定植が早くできるように、と種まき時期も、去年よりも早めに進める計画を立てています。

種が届いてすぐ、ナスの種の芽出しを始めました。

今年はまだ新たな試みで、接ぎ木づくりを計画していて、台木用のナスの品種もありました。

随分前に、なのはなファミリー



でも接ぎ木苗をしたことがあるようにですが、上手くいかなかった、と聞きました。接ぎ木苗は、大きな手術が伴うので、大変です。しかし、接ぎ木をすることで、大きなメリットがあります。

それは、病気に強い苗を育てられることです。実が美味しくて収量の多い品種は、実の品質に特化しているのです、病気や虫に弱かったりします。その点、台木になる品種は、実は採れないかもしれな

いけれど、根からの吸収力が強く、とても丈夫です。病気に強く、丈夫な台木に、実がたくさん生る品種の芽を継ぐことで、病気に強く、実もたくさん採れるナスの株に育ちます。

接ぎ木の方法には、色々あるようです。割り接ぎ、呼び接ぎ、合わせ接ぎ、ピン接ぎなど……。その中で、ピン接ぎ、という方法をするようになりました。

名前の通り、ピンを使って接ぐ方法です。ツギピン、という接ぎ木専用ピンがあり、長さ二ミリ、太さ〇・五ミリの、セラミック製で、見た目はシャーペンの芯のようです。

台木を水平にカットし、そのカットした断面に、ツギピンを刺



します。穂木の苗も水平にカットし、成長点のある方の断面を、台木から突き出たピンに刺し込みます。そうすることで、台木と穂木の形成層が密着し、カルスが出てくつつく、ということなのです。

色々調べた接ぎ木方法の中で、一番やりやすそうな方法でした。成功率も高いようです。本当に上手いと思ったら、次に繋げられるノウハウになるなあと、成功させられるように頑張りたいです。

接ぎ木を成功させるには、台木と接ぎ木の茎の太さを揃えることがキーワードなようです。ナスの代木品種『トナシム』は、接ぎ木品種よりも、約二週間早まきするよう、トナシムを真っ先に種の芽出しを始めました。

■工夫を重ねる楽しさ

芽出しする前に、種を休眠打破するために、三時間吸水させました。トナシムという台木の種は、これまで見たナスの種よりも、一回り小さく、一、三ミリほどの、とても小さな種でした。こんなに小さな種から、丈夫なナスが育つのか、と驚きました。

芽出しは、湿らせた布に種を並



(次ページへ続く)

べて包みます。そして、ジップロックの中に入れ、湿度がキープされるようにします。芽が出る温度は、二十五度〜三十度、昼間は三十度で夜間は二十度が良いそうです。六年生教室の一角にホットカーペットを敷いて、その上に種を並べ、さらにその上に毛布、ビニールを被せ、ミルフィーユ状態にしました。そうすることで、夜も暖かい温床ができました。

温度計は、ブルトウウスが搭載されているものを使いました。これは、いちいち温度を見に行かなくても、スマホ画面にリアルタイムで今の温度と湿度が表示される

(前ページからの続き)

る、という、とても便利なもので、す。さらに、とても小型なので、種を入れていくジップロックの中にも入れることが出来るので、いま種が何度になつていくかが手に取るように分かります。この道具で、本当に温度管理がしやすくなつたし、これからの苗づくりや、色々なことに活用できそうだと、思いました。

さくらちゃん中心に緻密な温度管理が出来て、トナシムの種は、芽出しをしてから三日で半分ぐらいの種がぞっくり根を出しました。種自体が小さいので、そこから出た根は、顔を近づけてまじまじ見ないと分からないぐらい細かく繊細でした。とても可愛いなと思いました。

百二十八穴のセルトレーに蒔いて、吉畑手前ハウスの苗床の中で管理します。夜間二十度、昼間三十度の温度管理が必要です。夜は、まだ氷点下に冷え込む日もあるので、二十度を保つことが課題でした。しかし、苗床には農電ケーブルが敷かれていると、あゆみちゃんがビニールトンネルの中に入るような小型のオイルヒーターを貸してくれて、併せて使いました。ビニールは四重で、頑丈に包

みました。

すると、夜でも二十度を余裕で保つことが出来るようになりました。

今は、トレーからぞっくり芽が出て、双葉を広げています。芽出しをしたことで、芽も出やすくなりました。固定種の種も届いて、種まきをしました。固定種を育てることは初めてなので、種袋を見ただけでも、心が躍りました。

### ■良い苗を作りたい

さくらちゃんが、育苗チームも考えてくれて、動き出しました。夜に集まって、野菜の品種を共有したり、作付けの畑を共有したり、今の苗の現状、管理について共通認識をします。とても心強いメンバーでした。苗づくりは、野菜作りの中でも一番ぐらい難しく、これからの生育の第一ステージなので、とても重要だなと思います。また、今年は接ぎ木苗づくりなど、新しい試みがたくさんあります。台木品種、固定種、穂木の品種など、育てる種類や数も多くあります。その中で、良い苗づくりができるように、緊張もするけれど、自分のできる役割を精一杯で果たしていきたいです。

## なのはな果樹 NEWS!!

この初春はたくさんの果樹を剪定しました。栗、イチジク、ブルーベリー、ピーカンナッツ。そして桃の樹の更新準備も進めています。

驚くべきニュースは、河原開墾畑にあるピーカンナッツの木が、初めて実をつけたことです。ピーカンナッツは実生苗の場合、植え付けから実がつくまで、10年以上かかると言われています。なのはなでは防根シートを使った矮性栽培を行ない、10年待たずして初めての実がつきました！



初収穫のピーカンナッツ



イチジクの剪定



栗山での剪定チーム！



晩白柚の収穫もしました！

# お仕事・学校組さんプレゼンツ

## 筋肉セブンブリッジ大会ツ!!

ももか

「ほーら、足元を見てごらん♪  
それがあなたのひらめ筋っ♪」  
とがあるような……。



「ほーら、足元を見てごらん♪」

「それがあなたのひらめ筋っ♪」

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

「ほーら、足元を見てごらん♪」

「それがあなたのひらめ筋っ♪」

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。



「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

### ■セブンブリッジスタート

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

「ほーら、足元を見てごらん♪」  
とがあるような……。

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

分だけ、次が上がったときの得点が倍になります！ 大きく負けてしまっても、ほっと安心。他のチームはさらにドキドキ……、救済ルールによって、一層波乱万丈なセブンブリッジに！

■ツイスターでリベンジ！

そうして試合を重ね、中間発表……！ 今回は救済ルールに加えて、ここでも救済ゲームの登場です。中間発表の時点で、一位のチームと最下位のチームが、ある懐かしいゲームで勝負です。その名も「ツイスターゲーム」！最下位チームが勝つことができれば、一位のチームの点数の半分をもらうことができるという大チャンスです。一位は黄色チームでさやねちゃん、最下位はピンクチームでふみちゃんが出場です。くじで引かれた色に、足や手を置いていきます。柔軟性とバランス力が試される!? 二人の身体のしなやかさに思わず見とれてしまいます。



も黄色チームのさやねちゃんが勝ち、得点を守り切りました！

そうしてセブンブリッジ後半戦も、あちらこちらから歓声や、時には「ひーっ」との声も。やっていても聞いていても、ドキドキ・ワクワクが止まりません。

が、しかし、後半になればより一層ドキドキが増してきます。なぜなら、罰ゲームがあるから……。噂によると、今回の罰ゲームはものすごく難しいとのこと……。罰ゲームだけはどうかして逃れたい!!

ハラハラ・ドキドキの約二時間のセブンブリッジがあつという間に終了。いよいよ、結果発表です！ たいちくんが「あかつ」「あおつ」と好きな色を言ってくれて、その

色に沿って結果発表……。一位は黄色チーム！ ギリギリセーフ

六位はピンクチーム！ そして、チーム……。六位のピンクチームとの差はたったの四十六点。えっ……!? なんだって……! まさか罰ゲームになるとは思ってい

ませんでした。こうなったら腹をくくって、本気で頑張るぞ!! 今回の罰ゲームは、「お題に書かれた動物を身体と顔で表現!」

「アキレス腱を伸ばしているタコ」「百メートル走を全力疾走しているナマケモノ」

なお題。

私はといいますと、「腕立て伏せをしているナマコ」。えっ!? そもそもナマコって腕もなければ、顔のイメージもない……。どうしたらいいのか……。

同じ白チームのみんなも頭を悩ませている様子。走っているナマケモノをするかのかんちゃんの一生懸命な姿がとってもかわいかったり、ひろちゃんの「、チーターだ」と思って走っているアリや、しなちゃんの、「アキレス腱を伸ばしているタコ」。表情から何まで自分を離れて、その動物がしていそうなところが想像できてしま

うほど秀逸で、それだけでもものすごく可愛くて、面白くて、たまらなかつたです!!

腕がないナマコの腕立ては、体だつ! と思った私は、顔を伸ばし、体を伸ばし、腕立て……。自分でやっつけていても正直、頭の中ではハテナマーク。だけどとりあえず全力でやってみました。そうしたら、みんながたくさん笑って

来て、それがとっても嬉しかったです。罰ゲームって緊張もするし難しいけれど、みんなが思いっきり笑ってくれると、そんなことどうでもよくなるくらい、とっても楽

しくて嬉しいものになるなあと思いました。

■永禮さんのクイズ大会

今夜は罰ゲームでは終わりました！ 最後には永禮さんがクイズ大会をしてくださいました！ なぞなぞのような問題から、世界の国や慣用句などの頭脳問題までさまざま。「はい、はいっ!!」とみんな手で挙げたり、時には「なんだだろう?」と一緒に考えてたり。その時間もとっても温かくて嬉しかったです。

永禮さんがセブンブリッジを一緒にしてくださいただでなく、みんなが楽しめるように、とクイズを持ってきてくださって、その間に、胸がいっぱいになりました。永禮さん、ありがとうございました!

こうして毎日幸せを感じられる今、ゲームも思いっきり楽しんで笑って、それを一緒に共有できる仲間がいること。そのことが本当にありがたいと、嬉しいことだなと思えます。

来月のセブンブリッジはどんなテーマになるでしょうか。どんな波乱万丈な展開があるのでしょうか。ワクワクですっ!

# 運転免許取得までの、

ゆうなとそなの



# ドキドキ ハラハラ Journey

そな

「これで本当に看護学校に通えるんだよね...! どうしよう!!!!」

あの時は嬉しさのあまりゆうなちゃんと顔を見合わせてジャンプをしました。

二月十九日に、津山の警察署へ向かいました。いや、何をやらかしたんだって? 何もしていません。

ドライバーになるための、最終試験を、そう、final exam というものを受けるために行ったのです。

朝、皆と朝食を頂いて、お弁当を持って、九時十五分頃には出発しました。津山までの道のり、これは通学路になるのかな? (実際に違いましたが...)

自動車学校でもらった問題集を片手に、この道もしっかり頭に入れて、覚えておくつもりで、周囲

の風景、道をしっと見つめながら、車内で過ごしました。

警察署に到着、四階の免許センターへ行くと、そこはすごい人の数でした。それも六割は職員の方の様子。

書類を渡すと、流れ作業で、「あちらで精算をお願いします」と促されるままに、窓口へ。「じゃあ次は、あちらに行つて下さいね」

暗証番号を記入。「はい、じゃあ次は、あっちの手を挙げている人の方へ行って下さいね」言われるがまま、流れる。

会場に入ると、部屋の左奥側には、検査員と思わしき方々が並んでいます。まず初めは視力検査。女性「眼鏡等と書かれていますか? コンタクト着けていますか? は

い、ここを覗いて穴の開いたほうを言つて下さいね」

私「上、下、右、上」  
女性「はい、合格です」

隣に流れる。書類の確認、印を押される。また右にスライド移動。また書類の確認をしてくれている、ダブルチェックをしている様子。別の印を押される。

「では、あちらの前から三番目の席に座つて、書けるものを書いて待つていて下さいね」

ふう、今のはなんだつたのだろう! まるで工場のベルトコンベアの上に流れる部品になつたような感じ! 驚いたとともに、少し感動してしまいました。

「あれ、ゆうなちゃんは大丈夫かな?」

二つ後ろの席にいます。よし大丈夫、書類の不備もなく、ここまでは滞りなく来た...、ちゃんとテストは受けられるぞ、頑張ろう。机に置かれたビニールバッグに入ったシャープペンと、消しゴムを取り出し、そこに電源を切つたスマホを入れて、机にかけるように言われました。

試験時間は原付は三十分、私たちが受けた普通自動車は五十分でした。解答用紙を見ると、端の方に「イラスト」の文字がありました。

こ、こ、これは!? まさかのイ

ラスト問題。イラスト問題は出ないと踏んで、イラスト問題は飛ばして、対策してきたため私はヒヤリとしました。

イラストも、やつておくべきだったんじゃないか...。後悔している暇はないです、試験開始時間が刻一刻と迫っています。大丈夫、一発でいける、いや一発でいけなくてもいい、心に余裕をもつて、大丈夫。ドキドキした心を抑えて、平常心を装いながら、テストが始まります。

テストが終わると十分もしないうちに、合格発表がありました。どきどき、どきどき、スクリーンに映し出された番号は.....

「002, 003, 004, 005, 007, 008, 009, 010, 011.....」

「あつた!! あつた!! 009 (私)、011 (ゆうなちゃん) どちらもある!! よかつた、よかつた、よかつたぞ!!」

心の中で飛び跳ねました。「番号があつた方は、受験票に書かれている通りに動いてください」

そのまま精算を終えて、書類に間違いがないかを確認して、免許証用の写真撮影がありました。そしてお昼休憩。お弁当を持たせ

てもらったけど、どこで食べよう...。

スマホで近くの鶴山公園を探して、たどり着きました。「ちよつとした旅だね(笑)」ナビを見ているのに、ちよつと迷いながら、公園に無事ついて、お弁当を頂きました。椿が咲いていて、少しお花見気分。

警察署に戻り、ついにこの瞬間が。運転免許交付の時です。おめでとうございます、職員の方から手渡しで渡していただきました。「これが運転免許証!!」

帰りもあゆみちゃんが迎えにきてくれて、ルンルン気分です。ここまでではないです、本編は自動車学校編なのです。

.....というリアルな本免許試験の日の様子をお届けしましたが、ここまでではないです、本編は自動車学校編なのです。

## ■自動車学校での日々

一月十四日。それが私たちの自動車学校の入校日でした。二十日間の集中短期コースです。

次の日の授業ではもうハンドルを握りました。助手席でも、後部座席でもない、私が運転席に乗っている.....

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

そしてハンドルを操作している、私の意志で車体が左右に動いている。ゲームのように面白いけど、このスリル感！ 恐ろしい!!

怖さにおののいて、「え、どうしよう、え、こわい、こわい、やばい！」初日は独り言が止まりませんでした。

そこからはしばらく校舎内のコースを何度も回り、踏切、坂道、S字、クランク、見通しの悪い交差点、三十キロの速度、それらのポイントを押さえて、毎日が自分の運転の癖を知る貴重な時間でした。

気付けば二十四日の仮免許試験の日。校舎内の決められたコースを周ります。二時間後、教室に戻

り結果発表。全員合格です、学科試験の開始。そこからお昼休憩、そして結果は合格!

次の日からは路上運転。車の日常点検を教えてもらい、そこからは毎日仮免許証を提示すると、ただの教習の一環ですが、路上を車で走れるのです。それが嬉しくて楽しくて、仮免許証が魔法のカードのようでした。

でもこのカードも仮の姿だ、いつかはこの薄い紙が、ちゃんとしたカードになる、その日までちゃんと全部、先生が教えて下さる事すべて吸収して、交通法マスターになるんだ……。気をいれて、オンラインの学科もしっかり受けました。

このオンライン学科についてだ

けでも一晩語りつくせるレベルなのです。

これは対面授業の代わりで、オンラインという名ですが、録画済みの映像授業です。ですがカメラを常時オンにしなければならず、常に不正チェックがなされています。ここで私たちが苦しんだのは、不正とは言い難い場面で、不適切な操作の検出、が起きてしまい動画の見直しになるというループでした。

下の教科書を食い入るように見るあまり画面から顔が外れ、数秒後にはトップ画面に戻されてしまう。こんな事を繰り返して、ゆうなちゃんにいたっては一本五十分の動画を視聴するのに、四時間かかった……。という時もありました。そんなこんなで、様々な珍事件、プチハプニングも起きて、ゆうなちゃんは、「もう明日から私教習所いけなさい!!」なんて時もありましたが、四苦八苦しながらも、オンライン学科の視聴も終えた……。路上での運転も少しずつ慣れてきた……。

次に待ち構えていたのは修了検定。路上で決められたコースを走り、場内に戻り、縦列駐車テストをします。そして、そして結果発表、「合格です」その言葉を聞

いて、ほっとして胸をなでおろしました。

この時点ではまだ学科試験が残っているという状態でしたが、ここで自動車学校への通学は終わりです。色々あったけど、すごく濃い時間で、本当に楽しかったね、と言いました。

突然、自動車学校へ行き始めて、初めはこれまでの生活との違いが大きくて、少し緊張もありました。朝は六時五十分にお仕事組さんに混ぜてもらい、一緒に朝食を頂き、片付けをして、ショートコースのランニングをしました。

お弁当もその間に用意していただきました。帰りが遅くなった日は、少人数でいつもの時間とは違う別席で夕食を頂く事もありました。

いつも帰ってくると、皆が今日の話を聞いてくれて、皆の話を聞いて、すごくほっとしました。なのはなにに在る事の安心感、皆と過ごせる時間の大切さ、それ自身に染みて感じられた期間でした。

往路の自動車学校のバスの運転手さんとはとても仲良くなりました。話すたびに、すごく温かい考るのだろうな、という事がひしひ

しと伝わって、安心して学校へ通えました。なのはなに、たくさんボードゲームも寄付して下さいました。

教習の先生方も、色んな方々がいて、どの先生も面白くて優しくていつも飽きずに通えました。

看護学校に通うにあたっての、予行練習ができた期間でもありません。

通学での運転はもちろん、これからは畑作業でも乗用車ドライバーとして皆の力になりたいです。

皆に安心して乗ってもらえるように、そのためには運転技術を磨いていかなければなりません。

### ■真っ直ぐな姿勢で

まさか自分の手でハンドルを握り、運転が出来る日が来るなんて夢にも思いませんでした。なのはなにに来て、人生も百八十度変わり、皆のおかげで今こうして生活できている事が本当にありがたいことで、皆にたくさん助けてもらいながら、生きています。今が当たり前じゃなくて、毎日の日々の何気ない瞬間が本当に奇跡だと思えます。

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

でも今、ミーティングでも学んでいる最中ですが、私たちは利他心でないといけない。してもらう側ではいけないのです。いつも誰かにあげる側。してあげる人である事。

それが自分というものを安定させてくれるし、成長させてくれます。

免許を持つて帰った日、皆が本当に自分ごとのように、「やった！

よかったね！ おめでとう！」

たくさん喜んでくれて、祝福の言葉をくれました。

なのはなじゃなかったら、そんなの当たり前だと普通の事だと流して、こんなに大きく喜べるものにはなれなかつたんじゃないかなと思います。

でもどんな感情でも一緒に分かあつてくれる、嬉しい時は一緒に喜びあえて、悲しい時は一緒に悲しんで、悩むときは一緒に悩める、そんな寄り添いあえる、仲間がいる事が、どれだけ幸せな事か、感謝の気持ちを常に持ち続けたいです。

これも一つの区切り、免許を頂いたことは嬉しいけど、そこで大きく喜んで隙を作れば、穴にはま

運転を出来るようになったとい

う事は、事故も起こせるようになってしまったという事をお父さんに教えていただきました。これも看護学校に通うため、そのための一つの準備です。新たな事をこれからたくさん学ばせていただき、吸収していく。

自分というものにこだわらないで、魂レベルで生きていく。身体も魂も全て借り物です。私が私である必要はないです。たまたま、

運の巡りあわせで今がある。

なのはなで自分の中に利他心というものを、その哲学を、本当に厚みのあるもの、深みのあるものにして、高いレベルの判断基準を持つ人にならないと、またどうしてもつまづいてしまいます。

驕りの気持ちをもたないで、利己的な気持ちに自分を流さないで、いつも謙虚に、真つすぐな姿勢で、着実に目の前の事に取り組める自分でいたいです。

## 運転免許を取得して

### 看護学校へ

ゆうな

私は、なのはなに来るまで、自分がまさか車を運転するなんて思ってもいませんでした。絶対に自分にはできないこと。学校に行くこともそうだけど、自分にはもう二度と歩むことのない道だ、っ

て思っていました。

日が来るのが楽しみになった。自

分は今まで感じたことのない、幸せを感じる事ができるようなになりました。その中で、自分は未熟ながらもたくさんのお仕事を吸収させてもらって、今ここにいます。症状に苦しんで卒業することのできなかつた、看護学校にもう一度行くことができる。そして、自分は一生運転することはない、そう思っていた自動車。なのはなに來て、初めて免許を取得することができました。

### ■安心とともに通つて

自動車の免許を取得するまで、沢山の道のりがありました。まず、そなちゃんと一緒に、約三週間の間、なのはなの近くにある自動車学校に通わせてもらいました。車に乗るといことはもちろん、なのはなから日中の間は離れて二人で学校に通うことも、自分には

初めてのことで、初めは不安でいっぱいでした。でも、私にはなのはなファミリーがいました。朝早く、お仕事組さんの朝食に混ぜてもらい、一緒に朝ご飯をいただきました。そこでは、お仕事組さんが毎日、「頑張つてね」という言葉があつて、「行つてらっ

しゃい」という言葉があつて、ものすごく温かかったです。「明日は路上に初めて行く」「昨日はシミュレーションをした」たくさん、食事の席でお仕事組さんに話して、お仕事組さんは嬉しそうに聞いてくださいました。自分はお仕事組さんと話す時間が本当に楽しかつたです。お弁当もお仕事組さんが用意してくださっていて、毎日お昼はそなちゃんと二人でお弁当をいただきました。フルマラソンに向けての練習も始まつたので、朝食後、お仕事組さんとショートコースを走りに行きました。雨の日は、朝から体育館でサーキットトレーニングをして、外は寒かつたけど、心と身体はものすつごく温かかつたです。夜には一緒に筋トレもしました。お仕事組さんの、安定感のある優しい空気が、その場にいるだけでぐくうれしくて幸せでした。

なのはなの近くにある教習所は、なのはなの歴代の先輩方がそこに通つていました。なので、なのはなのことを知つてくれていた先生方も多くいました。そういう方たちの中で通わせていただいていたのが、歴代の先輩方が作り上げてきたものがあるから、今、こうし

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

て安心して通うことができるんだな、ということを強く感じ、ありがたい気持ちと、次は自分がそれをつなげていきたいという気持ちになりました。

■何でも話せる

実際に自動車学校に行っていて私は、たくさん経験を見せてもらいました。自分にとって恥ずかしかったり、失敗してしまったり、ドキドキしたりする、事件がたくさん山ほど起きて、自分には大きな壁もありました。でも私には、お父さんお母さん、そしてなのはなのみんながいる。その中で生活させてもらっていること。帰ってきてすぐ、お父さんお母さんに、今日あった恥ずかしいことを、たくさん話しました。お父さんお母さんは私の話を、うん、うん、と聞いてくださって、そして、すべて笑いに変わってくださいました。お父さんも失敗談や恥ずかしい話をたくさん話してくださいました。こうやってお父さんお母さんと一緒に話していると、すべてが癒されて、自分が悩んでいたことが、すごく小さく感じました。話しているうちに、自分の悩

みなんてどうでもよくなりました。習い事の太鼓の帰り道や、お風呂の中、朝食の席、すれ違った子たちみんなに、自動車学校で起きたピンチを私は延々と話してしまっただけで、みんながお腹を抱えて笑ってくれて、笑い話になるよ！とayingてくれて、そのみんなの思いっきり笑う顔を見たら、自分が気にしていた事件なんてどうでもよくなって、むしろ、こんなにもみんなが笑ってくれるなら、起こったことも恥ずかしいピンチじゃなくて、うれしい思い出だな、って感じる事ができました。こんな仲間が、家族がいることが本当に本当に幸せだな、って心から感じました。なのはなに来ていなかったら、お父さんお母さんに出会うことができなかつたら、きっと自動車学校にも行けなかつたし、この自分のピンチも、乗り越えられず、学校に行けない状態になっていたかもしれませ

ん。でもこうやって、一緒に笑い飛ばしてくれるお父さんお母さんが、なのはなのみんながいることが、本当に幸せで、みんながいるから、私はパワーをもらうことができ、明日も頑張ろうって思うことができました、って感じます。そして、そなちゃんと一緒に自

動車学校に行かせてもらって、一緒に行くことができる仲間がいたことがすごくうれしかったです。お昼はそなちゃんと毎日、二人でお弁当を食べ、自分たちそれぞれの教習が終わった後は、

「お疲れさま、どうだった？」  
って話せる仲間がいて、すごく心強かったって感じます。正直、わからないこともたくさんあつたし、その場で言いたいこともたくさんあつて、でも、そなちゃんが近くにいてくれたから、沢山たくさん助けてもらったし、お互いに、「今日は〇〇したよ」とか、「緊張する」って言って励ましあえたこともうれしかったです。合格した時には一緒に、顔を見合わせて喜び合い、一緒にいて、不安なことも、うれしいことも、悲しいことも、緊張も、恥ずかしいことも、共感できる同じ気持ちでいてくれる、そなちゃんがいたから、自分はこのままで来ることができたって感じます。

■成長に繋げて

あつたけど、なのはなで、お父さんお母さん、そしてなのはなの仲間が応援してくれていて、「頑張れ」って言うってくれる大切な家族がいたから、合格まで進むことができましたって思います。お父さんに勉強法を教えていただいて、「教科書をとにかく読むこと」それはずっと続けていたら、百点を取ることができて、帰ってきてお父さんお母さんに笑顔で報告しに行つて。きっと一人では乗り越えることはできなかつたけど、なのはなにいたから、お父さんお母さんがいてくださったから、免許を取得するまで行くことができたって感じます。帰ってくると、「おかえりなさい」って笑顔で言ってくれたのはなのみんながいて、合格した後は、「おめでとう」って笑顔で言ってくれるなのはなのみんながいて、どんな時でもお父さんお母さんが自分の話を聞いてくださって、

「今日あったこと、お父さんお母さん、みんなに話したい！」  
という気持ちがあつて、それが明日の勇気につながっていました。みんなとの時間、お父さんお母さんとの時間が、自分の中で大きなものになっていました。運転免許取得までの期間、本当に自分は今、なのはなにいて、理解し合える家族がいることが、幸せなんだって強く改めて感じさせてもらいました。自分は、もつとなのはなで成長続けていきたいし、なのはなにいる子たちに今度は自分が何かを与えられる側になっていきたいって感じました。





# ダイジェスト写真館



味噌の仕込みは、今年も成功！ 卒業生が確立してくれたノウハウで、毎年、確実に糰を作れています。



味噌玉作りは冬のお楽しみイベント



毎日ランニングで鍛えています！



ロングミーティングに取り組みました



町民音楽祭へ向けた練習を重ねました



和田さんのドラム教室に新メンバー！



新オリジナル曲『わたし、ネコになる』



ツイスターで逆転!? セブンブリッジ



タヒチアンダンスの新しい衣裳が完成



古吉野保育園に鬼が出没！



これは…?! 深海魚ドギが届きました！



桃の手入れが進んでいます



雪かき・雪遊びに夢中になった朝