

大阪

～独自のスタイルで突き進む山村塾～ マクロビオティックに出会って40年 山村慎一郎氏とは

山村慎一郎氏の確かな望診法の知識・経験を学ぶために多くの人が山村塾の門を叩き、そのお人柄に惹かれ、卒業後は様々な分野で活躍されています。この春から本格的に望診法を学ぶことができる「望診法指導士養成講座・初級クラス」が始まる山村塾。創設者である山村慎一郎氏のエピソードをご紹介します。

同郷・宮沢賢治に魅せられて

金星音楽団のゴージュは合奏中に音を外してばかりいるので、いつも仲間の足を引っ張ります。そのため楽長に叱られては、いじめられる毎日です。ゴージュの家は町はずれの水車小屋。帰ってから夜遅くまでセロの練習をしていると、毎晩ゴージュのところへ不眠症の猫など不思議なお客が次々とやって来ます。子どもの病気を治してもらいに来た野ねずみの母親は、医者でもないゴージュを「先生」と呼び、ゴージュが弾くセロの音色のおかげで病気が治った動物たちの話をします。動物たちの病気を治すためにセロを弾いていたつもりもないゴージュは、野ねずみの話にただただ驚くばかり。これは宮沢賢治が書いた有名な「セロ弾きのゴージュ」です。

ご自身のことを「スマートに生きたいけれど、どうしても不器用が勝ってしまう」とおっしゃる山村氏は、この「セロ弾きのゴージュ」の主人公にご自身を投影し、とても感銘を受けられたそうです。そしてフランス語の「ゴージュ (gauche)」には「ぎこちない、不器用な、左手の」という意味があることから、ご自身にぴったりの言葉だと思われ、会社の名前を「ゴージュ研究所」と名づけられました。



12月のワークショップでは、ビワの葉についての様々なお手当方法や温灸についてお話していただきました。

不思議な力が宿る！まさにマジックハンド！

山村氏が手掛けておられる食事相談。ご自身が「病気を治そう」としているわけではなく「相談に来られた方の意思や病気を克服した後の目標が、結果を左右する」とのこと。これはまさにセロが上手になりたくて必死に練習しているゴージュの音色が、なぜか動物たちの病気を治してしまう光景そのものです。

山村氏は「食事相談はコミュニケーション」ともおっしゃいます。相談者さまとの良い信頼関係が、トラブル解決に向けての特効薬。「相談者さまを導く」というよりも「相談者さまの中から答えを引き出す」のだそうです。

聞いたからには実践あるのみ！山村メソッド

山村氏の食事にまつわるお話は「聞いたからには実践してみよう！」と思わせるエピソードがたくさんあります。中でも「好きなものを週3日お休みするだけでダイエットができる」を試してみたところ、半年で最大-7キロのダイエットに成功しました！（リバウンドはしておりません。）

山村氏の講座では「学ぶだけではなく、とにかく実際にやってみる。そうすることで知識が知恵になり、自分の身につく」というお話が何度も出てきます。

図解 週3日だけの 山村慎一郎

「食ベグセ」
ダイエット



やせ方の正解は
「自分の顔」に出ている！
体質に合うものを食べれば
体が自然とやせていく！

様々な分野で活躍する山村塾の卒業生たち

山村塾では、医療関係者をはじめ様々な分野の方が望診法を学ばれています。Neoベジタリアン®料理家のericoさん、いなほ料理教室主催のおくのひろみさんも山村塾の卒業生として活躍されています。

オリジナリティ溢れる講座・イベントを開催

山村塾の「望診法指導士養成講座」では、マクロビオティックと陰陽五行論をベースに「体の声を知るための望診法」と「体を整えるための食事のしかた」を学ぶことができます。

このほかにも山村氏と一緒に歓談を楽しむ「Boshinお茶会」や、実際にビワの葉温灸を体験する「ビワの葉と戯れよう！の会」などオリジナリティ溢れる講座・イベントを随時開催しています。詳細情報やお申込みについては、ホームページをご覧ください。南森町でお待ちしております。



それぞれが抱える悩みを共有する【夜のお悩み相談室】も大好評でした。

文・川原圭美(株式会社ゴージュ研究所 大阪支店)
大阪市北区東天満1-2-14 ラ・リプロ東天満3F
TEL:06-6809-2654 / goash.osaka@gmail.com
◇各講座については<http://www.goash.jp> をご覧ください。



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
1月26日・2月23日

午前10時から午後4時まで
会場：大阪府宮住吉公園 花と水の広場
南海本線住吉大社駅から徒歩すぐ



organic shop&cafe
自然食品 **Aina**

大阪府泉南市幡代2丁目35-29 TEL:072-485-0261
時間 9:30 ~ 19:00 定休日: 毎日曜日、第4土曜日
<https://organicaina.jimdo.com/>

オーガニックコラム

関西のオーガニックに携わる人々が綴る
ほのぼの♪ために成るコラム

大阪

ナチュラルマルシェ マルゼン

TAKEFU®ストーリー(全10話) 第一話 竹の綿に秘められた想い



光をまとうように輝き、シルクのような光沢感。

手の上に乗せて触れてみると、じんわりとやさしいぬくもりが身体全体を巡ります。

実はこのわたが、竹の繊維。日本によくある孟宗竹や淡竹ではなく、世界に1500種類以上ある竹の中で古来中国では漢方薬としても使われている「慈竹(じちく)」から作られています。

昔からおむすびを竹の皮で包んできたように竹の皮には抗菌力があり、

慈竹の稈(かん)をチップにするところから始まり、いくつもの工程を経て生まれたTAKEFU®にはその力が残っています。

公的機関の検査で院内感染菌MRSAを滅菌したことが判った日、開発者の相田雅彦さんは、その検査結果の紙を手に、TAKEFU®の進むべき道を夜中まで考え続けました。そして、ふっとひとつの言葉がおりてきました。

“人が最も痛み苦しむその時に、そっと傷に寄り添い
ただ快癒を祈る一枚のガーゼ”

2001年10月2日。この言葉が、数百年、数千年と進化しながら歩いていく、TAKEFU®の変わらぬ道標となったのです。

文・北浦善久(ナチュラルマルシェ マルゼン)
大阪府泉佐野市長滝1528 TEL:072-465-6789
身体にやさしい衣食水をお届けするオーガニックショップ。
TAKEFU®・月のしずく・オルター販売店

大阪

いなほ料理教室

冬の油汚れにご用心(^_^)-☆

2月3日季節の分け目「節分」の翌日は、「立春」です。寒い時期から、温かい「春」に向けて、体の中も冬に蓄えたエネルギーとともに、汚れもの(老廃物)が出てくる時期。この冬の汚れが、細胞や血液を汚し、春先に悪さをする困りもの。。。食器の汚れも、特に油汚れは落ちにくいもの。しかもまだ水は冷たくて、ギトギト油の洗い物はイヤですよ…。体の中も、冷えていると、汚れものは落ちにくい。だから、「冷やさない!!」

そして、体の中の油汚れ、何で洗いますか? 合成洗剤? 酵素パワー洗剤?(笑)お皿のように洗剤でジャブジャブ洗い流すわけにはいきませんよね? 冬の油汚れは春に向けてぐーんと伸びるパワーを持つ野菜で、洗い流します。(おしだすイメージね(^_^)-☆)

春に向けてぐーんと伸びるもの。気温はまだまだ低くて寒いのに、この時期になると、アブラナ科の野菜はぐーんとトウがたって、菜の花のつぼみをつける時期。しばらくすると黄色い花を咲かせます。そんなアブラナ科の野菜は、冬の油汚れを流すのが得意なんです。トウがたって、菜の花が咲く野菜、思いつきますか? 菜の花だけじゃないですよ! キャベツに



※写真は白菜の花

白菜、大根、水菜、ブロッコリーに、カリフラワー。みんな、アブラナ科の野菜たちです♪

これらのお野菜の酵素パワーを活かすなら、お漬物でいただくのがお勧め。お漬物にする=発酵のはたらきを活かすことによって、酵素パワーと分解パワーがグーンとアップします! 日本が世界に誇るローフード。お漬物です。「春」の体づくりに必要なお漬物パワーは、それだけじゃないんですよ(^_^)-☆

市販のお漬物には、もれなくついてくるおまけが「食品添加物」のオンパレード。簡単に、お野菜を刻んで塩漬けにするところから漬物生活をはじめてみませんか? 冬の汚れもの(老廃物)は温かくなる前に、すっきりデトックスして、気持ちよく新しい季節を迎えたいものですね!



白菜など野菜を刻み、野菜200グラムで塩3グラム、1時間以上漬ける

文・おくのひろみ
(ごはんが主役の料理研究家・いなほ料理教室主宰)
大阪府岸和田市で、主食のお米と米糰に特化した発酵食を軸に、食育・料理講師として活動。



季節の移ろいを知って食と暮らしに活かす
メルマガ配信中
「二十四節気の幸せごはん」



TAKEFU・月のしずく・オルター販売店

大阪・泉佐野
ナチュラルマルシェ **マルゼン**

大阪府泉佐野市長滝1528 TEL:072-465-6789
OPEN11:00~17:00 定休日:月火水(祝営業)



i na ho Cooking school
いなほ料理教室

・十二か月のごはんと発酵食の家庭料理講座
・醸し人ことはじめ(発酵食入門)講座
・いなほ醸し人(発酵食)資格講座 など

(JR東岸和田駅から徒歩5分)
大阪府岸和田市土生町5丁目 / TEL:090-3486-1724



「いなほ料理教室」で検索!



兵庫のこだわりを歩く！気になるお店訪問レポート

兵庫

MUGNUM COFFEE(兵庫県篠山市)

昭和初期に建てられた芝居小屋を改装
店主みずからブラジルで選び抜いた
オーガニックコーヒー豆使用



篠山市福住は旧国鉄篠山線の終着駅で、古い民家を改装したオシャレな店が立ち並びます。そこに三角形ののれんがマークの「MUGNUM COFFEE」があります。店内は、昭和初期に建てられた芝居小屋を改装したとても広いスペース。なのに喫茶店でよく見る「テーブル」がありません。店の真ん中に大きなストーブがあり、カップ

片手に椅子に座ってコーヒーを飲む。私は、窓際のカウンターに陣取りました。

コーヒー豆は契約農家からのオーガニック豆で、牛乳も餌までこだわるなど、店主厳選の自然食材だけで提供されます。ロングブラックコーヒーを頼みましたが濃い！

濃いのに酸味がなく、ガツンとくるビターな味です。あまりのおいしさに、ただ座ってコーヒーを飲んで長居してしまいました。



明るく気さくな店長は、話し始めると止まらない。「どうぞ写真撮ってください。エスプレッソを淹れるところもどうぞ」。

次はこのエスプレッソを頼もう。

住所／兵庫県篠山市福住317(舞鶴若狭自動車道 丹南篠山ICより車で約25分)
営業時間／8:00～18:00(定休日・火曜) 問い合わせ:080-9471-7894
HP: <http://magnum-millpour.com/>

文・松村まな(ささやまビーファーム)

大阪

創作焼き菓子工房レーヴドゥイグレック

おいしい、たのしい、やさしいおかしを目指して



お菓子作りのきっかけは、ご主人が心筋梗塞で突然倒れ、彼女がパートで働き続けるのが困難になった為でした。思わぬ時間が出来て、趣味のお菓子作りをしているうちに、卵や乳製品を食べられない人達に触れ、またご主人のご病気のことなど、いかに食というものが大切かを痛感。それが、こだわりのお菓子作りの始まりでした。

3年程前、ぐりぐりマルシェに出店した彼女は、お客様の求めるオーガニックのレベルの高さ、そして当たり前のように店先に並ぶ多くの有機野菜に衝撃を受けます。この事が彼女の探求心に火をつける事に。お客様のご要望でビーガン対応、グルテンフリーのものが増え、体の中に入ることを考えて作るという今のスタイルが完成され

ていきました。

今でも「アレルギーの人の食べ物だね」という人もいますそうです。でも、誰か食べてもおいしいと思えるものを作る。それが彼女の信条です。アレルギーがないから何を食べてもいいのではなく、なぜこういうものを作っているのか、何を食えばいいのかわかってほしい。彼女の思いのつまったお菓子、一度食べると…ファンになりますよ。

創作焼き菓子工房レーヴドゥイグレック
<http://instagram.com/revedey>
インスタグラムのDMよりご連絡下さい

文・村上令子(村上メリヤス)



オーガニック&ナチュラルフード
和歌山 **オーガニックマルシェ**

ホメオパシー Japan 正規販売店

和歌山県和歌山市堀止西 1-1-17 TEL: 073-427-3100
OPEN 9:00 ~ 17:30 休: 日・月曜日



い小麦
福みみ

道の駅くしがきの里店
和歌山県伊都郡かつらぎ町滝 53-1
TEL: 0736-20-6714
9:00 ~ 17:00 休: 水曜

古代麦スペルト小麦 100% 使用
「古代スペルト 100」取扱店

大阪

飯阪農園・飯阪誠さん(大阪府和泉市)

親子2代続く椎茸農家を襲った自然の驚異 今年の台風被害が今も残る椎茸のホダ場



和泉市坪井町で椎茸の原木栽培に取り組む「飯阪農園」の飯阪誠さんに話を伺いました。飯阪さんは卒業後サラリーマンを経験し稼業である椎茸栽培をお父さんと一緒に始めました。近年菌床栽培が増える中、原木栽培にこだわる飯阪さん。美味しく、安心な物を届けたいと話します。椎茸以外にも同市内にある小川東農業団地などで春はジャガイモ、玉ねぎ、筍、夏はしし唐、ピーマン、ミニトマト等を露地栽培し、秋から冬にかけて椎茸に力を注ぐそうです。

近年は※WWOOF(ウーフ)のホストとなり、農業指導をしたりと広い活動をしています。順風満帆な毎日に思えたのですが、昨年関西を襲った台風が倒木というとてもない被害をもたらしたのです。原木椎茸のホダ場の3分の2が、倒れてきたスギやヒノキの下敷きになってしまい、年が明けても手つかずで放置されたままの状態が今も続いています。どうにかするのにも人手、重機、資金等、個人ではどうしようもないレベルで行政、森林組合などの力添えを頼むものの、中々捗らない状況に頭を抱えてる毎日です。このまま放置すればサンショウウオが生息する沢が汚れていくことも心配の種のひとつ。30~40年物の杉、檜を活用できる方があればお声掛け頂ければ、飯阪さんは仰っています。小紙もほんの少しでも力になればと応援していきたいと思ひます。



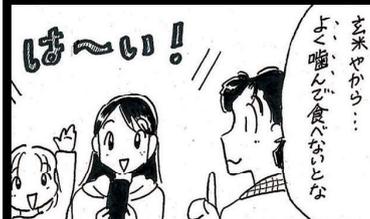
※WWOOF(ウーフ)

農業体験と交流のNGO。ホストに登録した有機農家のもとに赴き、労働する代わりに食事と宿泊を提供してもらうという仕組み。手作業が多く人手不足になりがちな有機農業を営む人を支援しており、都会に住む人たちなど海外の方と国内、海外を問わず農業に興味を持つ人を増やし、将来の農業人口を増やす支援をしています。

オーガニックダイアリー

作:吉岡かな

恵方巻



和歌山

根っこ農園・辻本悠司さん・あきさん(和歌山県橋本市)

5年目を迎えた新規就農農家 奥様と二人三脚で新しい可能性にもチャレンジ



和歌山県橋本市山田で新規就農5年目を迎えた「根っこ農園」さんを訪れました。辻本悠司さんはサラリーマンの家庭に生まれ、農業には縁もありませんでしたが、子供のころから自然に触れることが大好き。大学卒業後は就職し、サラリーマンとして勤めていたのですが、肌に合わなかった事に気が付き、農業の道を選択。農業部門のある事業所で農業の基礎を学びながら独立の準備を進めていました。

根っこ農園が扱う野菜は現在40~50品目。そのほとんどを露地で栽培。季節の野菜約7品目のセットにした1500円のボックスが好評で、週に40箱ほど発送・お届けをしています。今後は米の栽培にも取り組みたいと意気込み、36歳という若さが今後の可能性を期待させるひとりです。

また奥様のあきさんも悠司さんを支えながら「Tumugi~ 根っこの畑とごはん」というイベントを毎月開催。畑にある日常と一緒に過ごしませんか?と呼びかけています。そんな二人をこれからも応援していきたいと思ひます。

関西のオーガニック情報サイト
関西のオーガニックを伝える 情報サイト

Organic Story



私達と一緒に情報サイト&フリーペーパー「オーガニックストーリー」を作成していただける仲間を募集しています。

【募集内容】

- 南大阪・泉州地域在住で下記業務ができる方
- ★ホームページの更新業務
- ★紙面作成デザイナー (DTP)
- ※いずれも在宅・業務委託ります。
- (月に数回打ち合わせがある場合もございます)

詳しくは下記連絡先までお問い合わせください
osfreepaper@gmail.com

※件名に必ず【求人募集】とお書きください。

通販・ケータリング・農業不使用野菜

帝塚山 ミル・メルシー

有機・農業不使用栽培野菜をたっぷり使ったフレンチ

大阪市住吉区東粉浜 1-5-15 TEL: 06-6671-8001
ランチ11:30~13:30/ディナー17:30~21:30
休: 毎水・第三水曜日・他不定休あり



自然食品の店

good hill

グットヒル

有機野菜・特別栽培野菜・有機米・特裁米などの農産品から無添加食品、非遺伝子組み換えの健康食品、アレルギー対応食品まで。国産品優先で幅広く2000品目扱う自然食品のお店です。

大阪市住之江区御崎 3-3-16 TEL: 06-6115-1500
平日 9時~19時30分、曜・祝日 10時~19時