



〒960-1241 福島県福島市松川町字東原 17-3
 TEL / FAX 024-567-5322

Web <http://www.nposhalom.net>
 Email info@nposhalom.net

発行責任者：大竹静子

ひまわりプロジェクト2024 が始まりました

今年もひまわり栽培協力者募集が始まりました。昨年の栽培協力者様に「ひまわり栽培者募集のご案内」「ひまわりプロジェクト参加申込書」「ひまわりプロジェクト趣意書」を郵送とメールでお送りしています。申込み締切は五月三十一日となります。

今年もひまわり栽培協力者募集が始まりました。昨年の栽培協力者様に「ひまわり栽培者募集のご案内」「ひまわりプロジェクト参加申込書」「ひまわりプロジェクト趣意書」を郵送とメールでお送りしています。申込み締切は五月三十一日となります。

今年もひまわり栽培協力者募集が始まりました。昨年の栽培協力者様に「ひまわり栽培者募集のご案内」「ひまわりプロジェクト参加申込書」「ひまわりプロジェクト趣意書」を郵送とメールでお送りしています。申込み締切は五月三十一日となります。

今年もひまわり栽培協力者募集が始まりました。昨年の栽培協力者様に「ひまわり栽培者募集のご案内」「ひまわりプロジェクト参加申込書」「ひまわりプロジェクト趣意書」を郵送とメールでお送りしています。申込み締切は五月三十一日となります。

今年もひまわり栽培協力者募集が始まりました。昨年の栽培協力者様に「ひまわり栽培者募集のご案内」「ひまわりプロジェクト参加申込書」「ひまわりプロジェクト趣意書」を郵送とメールでお送りしています。申込み締切は五月三十一日となります。

今年もひまわり栽培協力者募集が始まりました。昨年の栽培協力者様に「ひまわり栽培者募集のご案内」「ひまわりプロジェクト参加申込書」「ひまわりプロジェクト趣意書」を郵送とメールでお送りしています。申込み締切は五月三十一日となります。

年間スケジュール

1~3月	4月	4~6月	7~8月	9~10月	11~12月	12月
ホームページ上の告知や全国の栽培協力者様のご紹介を通じてプロジェクト参加者を募集。	栽培協力者の方々にひまわりの種を発送。	栽培協力者様が全国各地でひまわり栽培をスタート。	ひまわりの種まき。各地でイベント開催や撮影など、花を楽しんでいただく。	種の収穫。	シャロームへ種の返送。返送していただいた種は福島県の製油所で搾油します。作業所での商品ラベリング、梱包作業を経てひまわり油「みんなの手」が完成。	一年間の報告と全国の協力者様との交流イベント「ひまわり感謝祭」を開催します。

ハクチヨウが北帰行を始めたという二十日の朝刊記事。もう帰るの！

自宅の近くの川にもハクチヨウの飛来地がある。孫たちが来るとパンを持ってハクチヨウを見に行く。ハクチヨウを取り巻くように力モの集団があり、パンを我先に取りうと集まって来る。通常は三月になってから、自宅の上を鳴きながら飛んで北に帰って行く。ところが今年、二月中旬にその鳴き声が聞こえた。子どももハクチヨウの飛行訓練をしているのだからと話していたが、すでに北帰行が始まっていたということが、一ヶ月以上早い。

吾妻山の稜線には、種時きの季節を迎えると、種時きウサギが現れてその時期を覚えてくれると言われてきた。ところが、今年のはたひたひ種時きウサギが現れては消え、ウサギも忙しが雪が少なく、その雪も気温が高いので早く溶けてしまふ。夏の水不足が心配になる。

身近なところに温暖化の影響が目立ってきている。年を重ねてくると寒さは身に伝わる。暖かい環境の方がありがたい。しかし、自然環境は、安定的な環境が続くことで、それに適した植物が繁茂し、多くの動物も生きることが出来る。このバランスが崩れることで作物は不作となり、そこに生きる動物の生命には危機が訪れる。

今年は今から例年の気候とは大分違う。猛暑、水不足、集中豪雨...、大地震。私たちは、周囲の自然に関心を持つことで、その変化が見えてくる。自然からのメッセージに謙虚に向き合っていくことから自然との共生は生まれる。(T.O)



ひまわり通信 2024

ひまわり栽培の土づくり

まだまだ寒さが残るこの時期ですが、いかがお過ごしでしょうか。二十四節気の立春、雨水が過ぎ、啓蟄（けいちつ）を迎えています。旧暦でももう春です。雨水（うすい）は農耕をはじめの時期の目安にされてきたようです。温んだ雨水が草木の芽生えに働きかけ、萌芽のきざしが見えてきます。啓蟄では、地中で冬眠していた虫や蛇が目覚める頃です。

私がひまわりプロジェクトに関わらせていただくようになってから、以前より天気や気温、季節の変化による草花や虫、鳥などが身近に感じられるようになり、さらにひまわりだけでなく野菜も育てるようになり、自然の循環の中で生かされていることを実感するようになりました。今年もひまわりプロジェクトが始まります。まずは土づくりから始めていきましょう。

NPO法人シャロームのホームページの過去の記事「ひまわり通信」をクリックしていただくと、栽培に関する記事が載っていますので、是非ご覧ください。

◆ 良い土とは

土づくりをする前に、畑の土を調べてみるとどんな性質の土なのかわかるので、やってみると良いと思います。

- ① ペットボトルを準備します。
- ② 土を1〜2cmペットボトルに入れます。
- ③ ペットボトルに水を八割ほど入れ、良くふります。

二〜三分すると分離してきますので、観察してください。（観察のポイントは左図参照）

◆ 根と土

「植物栽培は土が基本、光と水が管理」と言われます。植物の根と土の関係はまとめてみました。

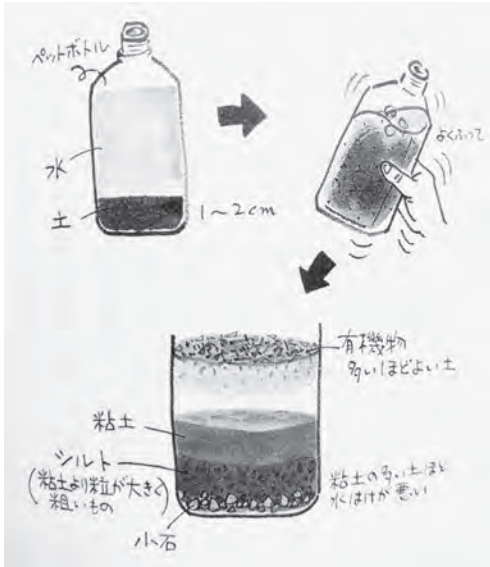
① 地中に深く伸びる根はひまわりの地上部をしっかり支える。：耕土の深さ

② ひまわりの根は吸収した水と栄養分を上部へ運び、良い実を作る。：水・栄養

③ 根はひまわり自体の生長のために呼吸を行っている。：水はけ

◆ 寒おこし

ひまわり通信の一月号にも載せていますが、霜柱が立つ時期にスコップなどで土を掘っては上下を反対にし、凍ったり溶けたりを繰り返すことで、虫を減らしたり適度な湿度と温度、酸素が供給されやすい土に変わっていきます。



▲ ペットボトルで土の構成を調べてみましょう。有機物が多いと良い土です。



▲ 植物の根と土の関係図。酸素が供給されやすい土が良い土でひまわりが元気に育ちます。



▲ 霜柱が立つ寒い時期に「寒おこし」をして良い土を作ります。



今年も皆さんとひまわりを育て、交流していけることを楽しみにしています。ひまわりの様子やそれぞれの活動の様子などがありませんら、メールやフアックスなどをNPO法人シャローム宛にお送りください。お待ちしております。（ひまわりPJ 後藤）

ひまわりPJのSNS・ブログ

Instagram



@shalomhimawari

ひまわりブログ



shalom-net.jp/?cat=16



「みんなの手」は伝統製法の圧搾法で搾ります。だから風味豊か！

YouTube チャンネル名
NPO 法人シャローム

チャンネル登録と動画更新通知をONにすると、最新のアップロード動画が見やすくなります。

URL

<https://www.youtube.com/@nposhalom>



チャンネル登録
お願いします☆



シャローム
YouTube

ひまわりプロジェクト関連動画、過去の地元学講座などをご覧いただけます。

教養講座 地元学を考える

第三百三十八回「地元学を考える」
(二〇二三年十二月二十三日開催)

「クリスマスを学ぼう」

講師 小林喜成氏

私が小林先生のお話をお聞きするのは二回目でした。前回は「次の講師は、シャロームの初代表で、百歳になられる先生です。」という予告を聞き、「百歳の講師？」と、半信半疑で参加し、小林先生のエネルギーに圧倒されました。

今回は、百一歳になられる小林先生にお会いできるとワクワクして参加させていただきました。私の祖母も長寿で百四歳まで元気でしたがそれなりに認知力や記憶力の低下はみられました。ところが、小林先生は昨年お会いした時よりもパワーアップが感じられ、宗教学に對する熱量は衰えず、後世に伝えようとする情熱に溢れた講座でした。

世界では紛争が続く中、クリスマス時期に宗教について、人間の幸せについて学べたことは大変意義深いものでした。宗教の語源であるラテン語の「レギリオ」は「結ぶ、結合」の意味があるそうです。宗教とは人間

と人間、心と心、天と地を結ぶものである、というお話から講話が始まりました。

今回はクリスマスにちなんだ三つの物語をわかりやすくお話いただきました。その中で「賢者の贈り物」は読んだことがあり、夫婦のお互いを思いやる心に感動した記憶がありました。小林先生はこの物語の解釈で人間は間違い、齟齬が生じながら時間が経てば髪が伸び、時計を買うこともできる、「時を待とう」というメッセージが含まれている、というお話がありました。単なる思いやり、だけでなく人の心をやさしく慰める愛が物語の根柢にありました。その他の「クリスマス・カロール」「靴屋のマルチン」も小林先生がわかりやすく、愛を込めてお話くださいました。

クリスマスの礼拝には縁のない私ですが、上質な物語を小林先生からお聞きできた時間は本当に贅沢なものでした。宗教は鏡の役目がある。自分を映し自分を正す、そして修正する、というお話がありました。ついつい便利さに甘えてしまっ自分な戒めのために、来年もまた小林先生のご講話が聴きたいです。
(石高 敦子)

第三百二十七回「地元学を考える」
(二〇二四年一月二十日開催)

「教育は未来を切り開く扉」

講師 永遠瑠マリールズ氏

今回は、中央アフリカに位置するルワンダ共和国出身で、一九九四年に再来日しその後日本国籍を取得した永遠瑠マリールズ氏から「教育は未来を開く扉」と題したお話を聴かせて頂きました。

マリールズ氏を最初に知ったのは、職場の近くの幼稚園にルワンダから来た子供が入園したという新聞記事でした。その後、マリールズ氏直接の講演を聴く機会があり、国内の民族間の戦いにより多くの人々が犠牲になっている状況を何とかしたいという内容だったと思います。今回再度お話を聴き私の記憶の繋がりが何かご縁を感じる機会にもなりました。

マリールズ氏は母国での内戦の状況を経験し、二〇〇〇年に「ルワンダの教育を考える会」を設立し、「命・平和・教育の大切さ」を訴える活動をされています。今回は、その活動内容と成果の経過について具体的に示した内容でした。

ルワンダに子供達が教育を受けられる学校を造り、子供たちが夢を持てるような環境を整える目標では、卒業生で絵を描

く事が好きで画家の夢を実現したウワーヨさんを紹介し、今回同席されました。二十四歳の彼はシャローム福祉会の活動内容を知り、シャロームをイメージした絵を描き展示してくれる事になりました。そして、一月にはコムコム館で「ウワーヨとあゆみの絵画展」を開催されました。氏の喜びの笑顔がとても素敵でした。

又、大人達への支援では農作物の作り方、運用の仕方等を教え、食生活や生活環境改善に取り組んでいる様子を映像で伝えてくれました。お話の中から「経験からの希望と夢、信念と行動力、繋がり感謝」の良いサイクルをマリールズ氏は築き上げていると感じました。

今回の地元学を聴いて以前に「枯葉剤爆弾被害者の今を見る」のベトナム友好訪問団旅行に参加した事を思い出しました。枯葉剤による身体被害者は二世代三世代まで及び、その保障や支援は少なく、戦争の意味は何か、平和の尊さを考えさせる旅でした。当事者ではない自分だけでなく考えられるかがずつと課題でした。凛とした姿勢のマリールズ氏から、まずは知る事を大事にして喜びを共有できるように行動をする契機になりました。

今回も素晴らしい講演有難うございました。
(高橋 ヒロ子)

ウワーヨさんの絵画展

各種メディアで紹介されました。
QRコードから記事をご覧ください。

Check!



読売新聞オンライン



NHK オンライン

講座に参加された石高さん、高橋さんから感想文を寄稿していただきました。誠にありがとうございました。

能登半島地震応援 ひまわりプロジェクト



種の送付先をご紹介ください

締切 / 5月31日(金)

令和六年能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。地震で被災された方々へひまわりの種を送らせていただきます。「ひまわりプロジェクト」は、東日本大震災・原発事故に遭った福島を元気づけようという県外の支援者の方々の声から始まりました。

今回は、能登の方々を元気づける心の支援としてひまわりの種を送りたいと思います。つきましては栽培協力者の皆様、支援したい方々を御紹介ください。締め切りは、栽培協力者募集締め切りと同じ五月三十一日とさせていただきます。力強く咲くひまわりが復興の希望となりますように願っております。

活動のご報告

2023年12月26日～2024年2月25日

- 12月28日 憩〈販売〉にじいろ day (福島市役所)
- 1月11日 〈ひまわり〉生活クラブ様「東日本大震災復興支援学習会」参加 (Zoom)
- 1月20日 第237回 地元学講座
「教育は未来を切り開く扉」
永遠瑠 マリールイズ氏
- 1月26日 夢工房〈体験受入〉余目小学校
- 1月27日 夢工房〈イベント〉パン屋さんになりきろう
- 2月3日 夢工房〈イベント〉恵方巻づくりと豆まき
- 2月6日 憩〈ひまわり〉生活クラブ様来訪
- 2月8日 福島地域福祉ネットワーク会議
- 2/14~2/15 楽膳〈展示〉ふくいろキラリ成果発表会
(コラッセふくしま)
- 2/16~2/17 楽膳〈販売〉ふくしまものづくりマーケット
(コラッセふくしま)
- 2月17日 第238回 地元学講座
「シャロームと私」
大竹 静子氏
- 2/17~3/14 楽膳〈販売〉温をつむぐぐらし (有隣堂
新横浜店)
- 2月22日 憩〈販売〉にじいろ day (福島市役所)



編集後記

ここ一年くらい日帰り温泉併設のサウナを愛用しています。温泉が目的だからずっとスルーしていたけど、流行りに乗ってみるかと思ってみたら想像以上に良くて。水風呂後のサウナで血管がプワアって広がるのが気持ちいい。常に脚が浮腫んでいる私ですが、サウナに入るようになってかなり改善しました。ブームになるのも納得です。(A・O)

活動予定

2024年2月26日～3月25日

- 3月1日 リアン〈相談会〉ピアカウンセリング
(まちまか夢工房)
- 3月3日 第239回 地元学講座
「森里川海はいのちの基盤」
魚住 道郎氏
- 3月5日 〈ひまわり〉生活クラブ様「復興支援学習会」参加 (Zoom)
- 3月14日 憩〈販売〉にじいろ day (福島市役所)



教養講座 地元学を学ぶ 第二百四十回 予告

「精神障がいてなかに」

〈講師〉佐藤 仁子氏

(一般社団法人シャローム福祉会
相談支援センターリアンセンター長)

〈日時〉2024年4月20日(土) 13:30~15:00

〈場所〉まちなか夢工房2階

〈参加費〉500円

〈講演内容〉

精神障がい者相談支援を始めて、7年が経過。相談支援をしていく中で、地域で精神障がい者が生活していくことの難しさや、地域の方々にご協力頂く有難さを感じながら、日々の相談業務を行っています。ありがちな相談や、現在、地域で起こっている困り事、障がい者の現状等をお話できればと思います。東日本大震災後の福島市の精神障がい者は、増加していく一方です。震災後うつに始まり、二次障がいとしての“アルコール依存”や“ギャンブル依存”、“統合失調症”や“双極性障害”等、精神疾患は中途障がいであり、誰にでも、起こる障害の一つです。地域の皆様方に理解を頂き、助けてもらいながら生活していく事が大切なことと考えています。

シングルでの子育てや、障がい手帳を持ちながらの出産と、私たちと何ら変わらない生活をしていくことが、ご本人たちには困難であり、虐待や貧困に繋がりがやすく、少しのお手伝いが必要であり、地域の方々やご近所の方々に見守って頂いたりすることで、日常生活がスムーズにできることがあります。現在の精神障がい者の現状をお知らせしながら、私たちにできること、できないこと等をお話したいと思います。

〈講師プロフィール〉

1963年生まれ。相談支援専門員・色彩心理士・慶應義塾大学認定心理カウンセラー。

2003年「日本臨床心理カウンセラー」 2004年「色彩心理士」 2011年「介護福祉士」 2012年、一般社団法人シャローム福祉会 就労B型「ベーシック憩」入社。2015年、一般社団法人シャローム福祉会「相談支援事業所ベーシック憩」創設。2023年、一般社団法人シャローム福祉会「精神障がい者福島市委託相談支援センター「リアン」創設。

*四月十七日(水)までにお申込みください。後日、シャロームホームページよりYouTube配信いたします。