

# スローライフだより 63

~Think globally, act locally~

第63号  
特定非営利活動法人  
スローライフ宮崎

〒880-2114 宮崎市大字富吉793番地1  
TEL/FAX 0985-62-4233  
<http://www.slow-life.or.jp>

6月16日の第2市民農園の様子です！



## 行事報告

5月

13日 生目の杜運動公園円形プロムナード花壇・鉢 植栽  
14日 監査会（令和元年度分決算書 事業報告書）  
20日 令和2年度 第1回役員会



## 第17回 スローライフ宮崎通常総会(書面議決)

例年、通常総会を開催しておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止という観点から、今年度は書面議決にて会員の皆様に審議頂きました。会員の皆様の審議は以下の通りで、すべての議案について3分の2の賛成（会員数41名）をもって可決されました。ありがとうございました。

第1号議案 令和1年（平成31年）度事業報告・収支決算書・貸借対照表・財産目録の承認について

結果 ⇒ 賛成 39 反対 0 無効 0

第2号議案 令和2年度入会金・年会費承認について

結果 ⇒ 賛成 39 反対 0 無効 0

第3号議案 令和2年度事業計画書（案）及び収支予算書（案）について

結果 ⇒ 賛成 39 反対 0 無効 0

\*書面議決の結果報告は会員の皆様には別途郵送いたしました\*



## 学習田植え事業



5月14日に田植を行いました！

コロナウイルス感染拡大防止のために、今年度は生目の5年生と協働で行う、5月の学習田の田植えが出来ませんでした。

9月の収穫に備えて、今回の田植えは、横山森雄さんに機械で田植えを行って頂きました。

コロナが落ち着いて、稲刈りは5年生の子どもさんたちと一緒に出来ることを願うばかりです。

# コロナと農業



よこやまクリニック院長  
横山 顕子

はじめまして。今春から市民農園に参加させてもらっています、横山と申します。どちらかという、いえ、どう見ても夫のほうが農園を頑張っているのですが、今春は言わずと知れたコロナ騒動があって「コロナと農業というテーマで」というお話でしたので、私が筆を執らせて頂きました。私は宮崎市内で婦人科漢方治療と心理療法に特化したクリニックを開いていて、心身症や不安障害の方を中心に、自由診療で診させてもらっています。

さて、皆さまは今回のコロナ騒動をどう感じていらっしゃるでしょうか？2月の頃は多少他人事のようにも感じられた新型コロナウイルス感染症ですが、3～5月はそれ一色、そして今、この原稿を書いている6月では、この問題が長期化しそうだということとともに、感染症そのものによる脅威だけでなく、それを防ぐために行った自粛生活による脅威もだんだんと明らかになっています。私たちが農園を借りることにしたのは、学校の休校措置がどんどん長引く決定がなされていた頃で、家にこもりがちな子どもたちになんとか新鮮な体験をさせてあげたいというのも一つの動機でした。

それにしても自分たちで作った野菜の美味しいこと！畑に行くたび、野菜を食べるたび、ほんとに元気をもらっているように感じます。東洋医学では「氣」をととても大事にします。簡単に言うと生命エネルギーのようなもので、先天の氣と後天の氣があります。先天の氣は親からもらうもので自分ではどうしようもないですが、後天の氣は食べるものと呼吸から得られるとされています。つまり、元気でいるための養生法で要となるのは、食そして呼吸ということになります。

もちろん、市民農園で作った野菜を食べる私たちは、素晴らしい食養生をしているのです。ビニールハウスではなく露地栽培の野菜、旬の野菜を食べることは、大地や太陽からの「氣」をも取り入れることに他なりません。化学的な農業による健康被害の心配をする必要もありません。私たちがまた自然の一部なので、その土地の風土にあった作物を食すことは理にかなっています。これから夏がやってきますが、暑い時期に体を冷やしてくれるキュウリやトマトを食することは、まさに医食同源であり、私たちはこの夏も健康に過ごせそうですね。

呼吸についても、畑では新鮮な野外の空気を心ゆくまで取り入れることができます。よく耕された大地に立ち、その土の感触を足裏でじっくりと味わいながら深く息を吐いたり吸ったりしていると、次第に丹田（下腹の奥でおへソの下9cmくらい、女性では子宮のあるあたり）に氣が満ちてくるのがわかるかもしれません。

家にとどまることは、たしかに感染予防の面ではよいでしょう。しかしながら、経済的な問題を含めて、その害もまたはっきりとしてきています。家にとどまって足腰の弱ってしまった人がいかに多いことか、うつや不安・不眠を抱えるようになった人がいかに多いか、そして、免疫力が落ちてしまっている人も多いと思われるのです。コロナに感染しないようにというステイホームも、感染してしまった場合に自分を守ってくれる最後の砦である免疫力を失ってしまうというパラドックスを引き起こしてしまいがちなのです。ですから、皆さま、今日も畑を耕しましょう！私はまだ畑仕事に慣れていなくてあまりの暑さにのびてるかもしれません、畑で見かけたら、ぜひお声がけください。

なお、当クリニックでは「コロナ対策！ストレス解消&養生法」と題して、どなたでも閲覧できるコラムをホームページ上で公開しています。

<https://www.yokoyama-clinic.net/column>「よこやまクリニック 宮崎」でも検索可能です。是非ご一読ください。



## 生目の杜運動公園駐車場料金徴収業務

私たち、生目の杜運動公園の駐車場料金所担当者は、現在4ヶ所の料金徴収所と送迎受付所を11名のローテーションで勤務しています。私達が気を付けていることは、公園利用者が気持ちよく、楽しく競技が出来るように心掛けることです。そのために挨拶は大きな声で、料金徴収は笑顔で行い、そして「現金その場限りの原則」をモットーに駐車場料金徴収、領収証の発行、おつりの間違いが無いように努力しています。また、駐車場内でお客様より要望や苦情があった場合には、即事務局に内容を報告しています。内容については、毎月第1火曜日に駐車場担当者会議を開催しており要望・苦情を受けた本人より会議の場で発表してもらっています。議長の進行により、みんなの意見を聞き、問題点を議論・整理し良い方向に改善出来るよう努めています。

(担当理事 谷口)



## 生目の杜運動公園円形花壇管理業務



花壇の管理は現在8名で取り組んでいます。球場前の円形花壇には春にはマリーゴールド等、秋にはコスモス、冬から春にかけてはパンジーを植栽しています。また福岡ソフトバンクの春のキャンプ時期には花文字で花壇を彩っています。常に公園を利用される方々の目を楽しませる花壇作りを心掛けています。

(担当理事 川越)



# 生き生き市民農園



市民農園周辺も草刈り環境美化に努めています！

3月から11月にかけて毎月1回、利用者の方が気持ちよくきれいにご利用いただけるように草刈り作業を行っています。夏場は雑草の伸びも早くなかなか草刈り作業が追い付かないこともありますので、利用者の皆様にも、ご自分のご利用の農園周辺の草が伸びている際には草を取っていただけたらと思っています。

## ～実演付き講習会のご案内～



今年度も新規の市民農園のご契約を頂き新しく利用者さまが増えました。初めて農作物作りにチャレンジされる方が多く、作物の育て方を勉強したいとのご要望もあり、8月より毎月、その時々野菜の手入れ方法等をスローライフ宮崎事務局にある農園で実演付き講習会を開催することに致しました。

希望される方は長谷川理事長の携帯電話（090-3737-9917）まで開催予定日の2日前までに電話連絡をお願い致します。（予約必須）（講習は無料で行います）

8月より毎月第1・第3土曜日の午前10時から12時迄の2時間の間で実施します。但し8月の第3土曜日はお盆期間になるため8月22日（土）に実施します。



第1回目の8月1日（土）は秋ナスの収穫に向けて、ナスの更新剪定を予定しています。（それ以降は参加される方がどのような実習が良いか希望を聞く形にしますので、講習会を予約される際に希望をお聞かせ下さい）

### 8月～10月の予定

8月 下旬	生目の杜運動公園円形プロムナード・はんぴドーム花壇植栽
9月 中旬	生目小学校学習田稲刈り
9月 下旬	生目小学校昼食会及び生目地区振興会へのお米の贈呈式
10月 10日	めがね供養祭
10月 下旬	生目の杜運動公園周辺ボランティア清掃

### 委託業務関係

8月～10月		
毎月第1火曜日	駐車場料金徴収員会議	スローライフ事務所
毎月第2火曜日	花壇管理者会議	スローライフ事務所
※ 駐 車 場	土、日、祝日、キャンプ期間中	駐車場料金収納・送迎車両受付 (10:00～18:00)
※ 花 壇 管 理	随 時	

### お便り大募集！ 64号(10月発行予定)、65号(1月発行予定)

スローライフ宮崎では、皆さんからのお便りや、こんな企画があったらいいなという声を募集しています。また、写真(返却いたします)も大歓迎！！お葉書やFAXをお待ちしています。

(TEL/FAX 0985-62-4233)



## 編集後記



今回のコラム欄は よこやまクリニック院長 横山顕子（アキコ）さんに「コロナと農業」というテーマでお願いしました。解りやすく時機を得たエッセーを頂きありがとうございます。

ところで、私達の市民農園にも今年は異変がおきています。3月～5月頃にかけてコロナ感染拡大に呼応するかのよう若い人達からの問い合わせが例年以上に多かったです。コロナが私達の身近な生活のなかまで影響を与え始めているようです。在宅勤務・テレワーク(リモートワーク)TV会議等々・・・今までとは違った生活様式、生活を重視する新しいライフスタイルの流れを人々が求め始めているように感じています。

東京一極集中型社会から地方への分散が始まり本格的な田園回帰の時代が近い将来やってくるかもしれません。新しい自分 新しい日本 新しい世界 を見つけるキッカケにしたいものです。 (長谷川)