

5月21日(土) 天気晴れ。

13:30~ オリエンテーション・作業開始 (梅崎さんおし)

(初上には、部室割やくじと名札、前回オ一回目の集合写真に各自の名前とニックネームが入り込んだB5の用紙あり。皆、三々五々、ジャンプテイに集合。)

梅ちゃんからの挨拶のあと、まず、はじめの活動は、前回の建築実習で、依頼者ともちさんの希望にそったデザインを各グループに分かれて相談した内容をもとに、各自図案を作ってくるという宿題を、グループ内で1人1人発表し合っ、それをグループ毎にまとめるという活動でした。(グループは3つ)

グループ内に配られた宿題の用紙の数々……美しくデザイン画が描かれ、金体図、横から・上から見た図など分かりやすいものや、依頼者の希望をどのようにデザインに生かしていったかの過程がよくまとめられていたり、実際にねん土を使用して模型を数個作り、その写真をパソコンで見せたりなどもあり、見ても聞いてもすごいという力作揃いです。(すごい人たちが多く、圧迫され放しては) )

途中、グループ毎に経過報告をしたあと、それを大きな紙に絵入りでまとめて発表しました。かたつむりハウス、縄文ハウス、森のハウスそれぞれユニークで魅力的です。そのあと、ともちさんが、色つきねん土でみんなが話し合っている時間に作成したという、両手にのる位のかわいいハウスを紹介してくれました。さて、メンバーの智恵とアイデア満載の各ハウスを一体どうやってミチさんはまとめていくのでしょうか……これが一番大変かもしれません。

3:30 (ひと息入れたあと) 次の活動は農業実習です(やったー)。 by 小田 <sup>さん</sup>

はじめに、うたちさんから資料の説明がありました(3枚のプリント①作物の原産地と性質②栽培層……何月に種を播き何月に収穫かなど③農事暦と生物季節)。この資料は、うたちさん会心の作だそうです。これは火曜に持って行けば大丈夫というもの。有り難うございます! 一生大切にします!! 農業初心者には宝物です。



## ① についての説明

- 作物は適地適作が大切(土の湿り具合など)。トマトはアンデスの乾燥したところが原産。夏の野菜だが涼しいところが好き。ナスはインド原産。水が大好きなど。

- ○△×印で、△はどちらかというときけた方が良いという意味。

- 一番右端の欄「参考栽培密度」とは、左の数字が畝間を表し、右の数字が株間を表す。「2条」の意味は「2列播けるよ」ということ。

植える時、苗の大きさで植えてしまいがち。そうすると育って大きくなるとつれ、過密になってしまうので、この「参考栽培密度」をよく知って適切な間隔をもたせることがとても大切です。-----実際にこのあとの実習で、苗を植えたあとどうたちさんから「ここはくっつきすぎだから、離して植え直してね」の声が数回出ていました。

## ② についての説明

- 三角印 ▲ の上にある半円の印は、保温のマーク。

## ③ について

- その土地における色々ある。「かっつが鳴いたら大豆を播け」「白馬(残雪)が現れたら田植え」など。

## &lt; グループ分けと畑計画 &gt;

124の番号を付けて、4グループ分け。グループ毎に1畝分の作物マップを作る。今日植える物(ナス2株、ピーマン1株、スィッキーニ1株、トマト2株)、その他自分達の植える作物を決めて、記入する。

## &lt; 外へ出て作業 &gt;

## ★ 苗床からポットへの鉢上げの説明

- 苗床(50cm四方ぐらいの箱に土が敷いてあって、そこに芽が出ている。これは3月に種を播いたもの)の苗が本葉1~2枚のときに鉢上げをする。
- 前日に苗に水をあげておく。ポットには土を入れ、3時間前にお水をあげておく。

- ・苗床から苗をとりるときには、指でもOK。根に土をつけて、苗が移植されたことに気付かないようにソフトにうつす。とくにナスの苗は繊細。水やりにも気をつけて。トマトは強い。ピーマンは強い。

- ・ポットの土は、指で穴をあけ、そこに苗を入れる。

※トマト苗をポットから畑へ定植<sup>する</sup>目安は、1番はひめの花がついたとき。5月のはじめ頃。

## ★ きっまいもの苗の植え方

- ・5月下旬頃。カンカン照りの続いていず晴れやめ。今晚か朝日雨が降るといいう時に行う。(週末農園で行っている場合は、植えた後、たくさん水をやせて、土に草をかき取る。)

- ・苗の上  $\frac{1}{3}$  くらいを出しておいて土にうめる。成長点(茎の先の方、芽や葉の分け目あたり)をうめてほわないよう注意。30cmくらいの間隔で植える。

- ・高目の畝はあり。(低目の畝もやや乾燥する)

## ■ グループの畝を決めるため <sup>作業</sup> シャンケンポン

(どの畝にも、にんにくが植わっている。あと昨年の塾の方が植えたもの... フロウリー、じょうろ、ふき、その他。草がいろいろはえているところが肥えているとのこと。)

畝を決定したあと、グループ作業の前に、みんなの畝... グループ畝のFの方... に行き、そこにきっまいもの苗を植えるので、説明を受けた(内容は上記)。

2つ目の苗を植えようとしたら、モグラの穴発見。うたやん、長びつのかたとび穴(窪み)をつぶしていく。モグラ穴はさけて植える。

## ■ いよいよグループ畝の作業

割当てられた苗をまず植え、支柱を立て、グループで決めた作物の種をまいていく。こめもきつとグループで特色が出るんだという。楽しみ。

## ★ ポット苗を畝に定植する方法

- ・移植ゴテで畝に穴をあける。(もちろん、この前はその場所の草を刈って)

- ・じょうろで穴に水を入れる。一杯に。

- ・水がぬいたら、ポットから苗を穴に移す。



- 苗の土とまわりの土が 裏着するようにする。
- 上にお布団のように草をかける。

※ ナス 株間 80cm, ピーマン 60~70cm, (ナスとピーマンは相性が良い)。

ズッキーニは 1m, トマト 2株は、支柱を立てたとき、その根元にくるように植える。

★ 支柱の立て方 (トマト用, 竹使用) ... 今回 2株両向きにたが、次回も 4株両向き予定。

- ① 支柱を立てる角度に合わせて土を堰き(つぼみ、スコップで)。  
二本の支柱を畝の中央部で交わすように、畝をまたぐような位置関係で... 本場にはたいていおいては、トマトが植えられないので、畝の中に... 立てる。
- ② 上部の交差している部分をひもでしぼる。
- ③ 二本組みのセットを 3本立てる。(トマトの株間は 60cm なので、この間隔をきける)
- ④ そうしたら、その上部 (二本組みが 3本つながっている) の交差しているところに横に 1本地面と平行に棒を渡して、それぞれ (3ヶ所) をひもでしぼる。そして、二本組みの 3本を連結させる。この時注意することは、横に渡す棒は、交差している <sup>部分</sup> のところに載せるのではなく、脇につけること。(二本が 70cm 以上あるところのま横に。)
- ⑤ (さらにおと頑丈にしたい場合) 60cm 間隔に並んで地面にささっている 3本の支柱のうち 2本を新しい棒 1本で連結させる。この時、この加える棒は地面と平行にするのではなく、ななめに渡し、端が地面につききりするようにする。同じように反対側に 60cm 間隔に並んでいる 3本の支柱も、そのうちの 2本を、新しい棒で、同じくななめに渡すようにして固定する。この時、注意しなくてはならないことは、すでに向かいの 2本を固定した棒と「八」の字の位置関係にできるように... 台形のような位置... 3本の支柱のうち 2本を置換すること。

※ インテリアのようち(テーブル)の骨組みの作り方... 1人の作り方、説明 by けんさん。

★ 雑草について。

- 1列おきに刈っている。片側が空いていけば、作物に陽が当りやすから。両側とも刈ってしまうと、急激に環境が変わりやすくて、虫や微生物に悪影響を及ぼす。
- ウシハコバが生えているところは、何をくっても作物が良く育つ。







7:30 まで待ちにしていた宮本民子さんアユルベ-ダの講義のメモ。

(資料4枚)

事前おめにか民子さんからの質問 → 自然界を構成する5つのエレメントは?

(座っている場所でグループ分け。その中で相談して発表。)

**正解** ... 上から軽いもの順に、1、空 (腔・スペース)、2 風 (体の中で動く物)  
 3、火 (体温、情熱、消化) 4、水 (液体、油性のもの)  
 5、土 (肉體、骨格)

空・風 → ヴァーグ (V)

火・水 → ピュダ (P)

木・土 → カピ (K)

次に、自分は(V) (P) (K)のどれに当てはまるか、11問のクエッションで当てはまるものの数によって判定できるとのこと。民子さんの説明に従って各自選択して、判定。

(これが、一番盛り上った瞬間のこと。そして、その後、翌日も、会話の中にこのV、P、Kがたびたびとびだす一人間関係が潤滑にする。方法にはまりました。)

<参考>  
(一応書き置いた)

	V	P	K
1. 子供の時の体格	小さい	中くらい	太目、ぽっちゃり
2. " 走る速さ	早かった	中くらい	おそかった
3. 気分の特徴	おどろきやすい、あきら	まげやすい	おどろき強い
4. 肌や髪の状態	乾燥しやすい	部分的に油性	しっとり、やわらか
5. 便の様子	便秘気味	1回以上、やわらかい	太い、しっかり
6. 睡眠の様子	浅い、時々目が覚める	ほぼよく眠れる	眠りすぎる
7. しゃべり方	早口	トゲがある	おどろきやすい、得意ではない
8. 食欲	おどろきやすい	おどろきやすい、気分が悪い	食事は抜いても大丈夫
9. 手足の温かさ	冷える	おどろきやすい	汗かく、おどろきやすい
10. 人に対して	影響を受けやすい	どう見られているか気にする	同情する
11. 性格	心配性	短気	依存型

合計



### ● 各性格的な特徴 (プロト参照)

- V (ヴァーヴ) ... 音楽的, 耳から入る, (不調な時) 腸, 便秘, 食欲と消化力があがる
- P (ピュア) ... 芸術的, 目から入る, リーダーシップがある, (不調な時) 炎症,
- K (カハ) ... 美食家, 舌から入る, (不調な時) 肺, のど, 花粉症,

● バランスよくあること → どれかのエネルギーのどこかに過剰があるということ。私達は自然界の一部。自然は支配できない。

● 心が健康になれば, 体も健康になれる。

→ 思いやがある, 人のために働ける, 人の立場に立つ,

● 味について → 6つある (甘, 酸, 塩, 辛, 苦, 渋)。

みず汁は6つの味をカバーできる。

みそ → 豆 ... 渋, 塩, 辛,

わかめ → 海 ... 渋, 苦,

ねぎ ... 辛

大根 ... 辛, 甘,

まぐろ ... 甘

ほうれん草 ... 苦 ? 酸は

じゃがいも ... 渋

みず汁の味は程々にしておく

V ヴァーヴ → (プラス) 塩, 正油,

P ピュア → そのま,

K カハ → (プラス) にしよう, チリハチターとうがらし,

● 病気は未消化のものがつくりだす → よくかむこと。体を冷やさないこと。

1週間には1回くらい、夜(夕食)を食わない日をつくる。

玄米について → (V) よくかむ。毎食でなければいいかも。(P) 玄米の栄養のエネルギーが強い。回数↓。

(P) 玄米が合っている。よくかむので食べやすくなり消化。

● <sup>ほんが</sup> 梵我一如 → 梵 ... ブラフマン (宇宙を作りだしているもの), 我 ... 自分,

これこそ ONENESS。「あなたにすることは神にすること、神にすることはあなたにすること」

心も体も健康にしていこう 予防医学もある。

... 長子さんのお話, 夕食後にもお話を, みんな、しっかり聴いてくれた。おはアールグレイについて 33分くらい いう声、多数でした。

9:00 ~ 交流会。今日1日の学びを終えて、みんな何にもなくつづいた。気持よく参加してほしかったので、ひと、和三期生のあーちゃんも今回の参加者1人1人に... 1人1人おき... ヨーヨーと猫の会(かあいーい)を思い出した(筆で)。通称「猫札」をしようという話に決まっていた。もー、それで盛り上がりました。自分専用には頂いて、誰だっけうれしいです。そのため、



その後1人1人のお話は、みんな深い話でしたの2" ちゃんと11:30にお聞きに  
 したのでした。でも、自己開示というか、なかなか、普段は本根の部分で話す機会が少い  
 かもです。でも、人は、自分をさらけ出す場が必要。その中で癒されて、元気になる日常生活  
 をたっくれ生きることが。でも、そういう場合は、すべてを受け入れてくれる仲間が不可欠。  
 「猫札」いう、大きな愛をもらってみんな心<sup>に</sup>がほぐれたんだよね。あーりゃん、ありがとうー66666  
 忘れないよ。夜に泣きました。10-マカルクマ-って何だろ。予想以上の1日に、うんぬんやら  
 恐怖やら。集合した1人1人のメンバーに感謝を感じると共に、大切な仲間という意識が  
 芽生えてきました。以上、1日目の報告終了。

(7月22日)

前回植えた植物の報告

じやがは --- 15cm位、芽が伸びました。3本でいるよりは、根元を丁寧に押さえて  
 1本引き抜き、2本はます。(2本植えた1本は、植えておくと育つそうです。)

\* 芽は20センチほど伸びて出てくる。別名でんとう出だす。一応、害虫などは、こ  
 ぞらなくて

エンドウマ --- 50cmぐらいに伸びました。(じやがはが草刈りしてあげました。アガト66)

赤米 --- かわい芽が2~3cmほど伸びて出てくる。上には不織布をのせてあ  
 ります。これをしたら、全部小鳥に食べられてしまうそうです。