

# 2016 10月 ほっとHOTエコプラザ

もっと 愛 なあい?  
MOTT AI NAI?

もったいなあい! ロングロングキャンペーン実施中!

## 今月の講座・イベント

1日 (土)	10:00~11:30 包丁研ぎに挑戦	6人	500円
16日 (日)	10:00~12:00 おもちゃ病院	6組	100円
16日 (日)	10:00~14:00 エコマーケット	出店者募集中です 毎月第3日曜日に開催	
20日 (木)	10:00~12:00 着物着付けレッスン	3人	500円
24日・25日 (月・火)	13:30~15:30 欠けた茶わんの繕い(前後編)	6人	1,000円
28日 (金)	11:00~ ぼかし作成見学	生ごみを土に返すお手伝い	
31日 (月)	13:30~15:30 体にやさしい「布ナプキン」作り	6人	1,000円



包丁研ぎに挑戦



エコマーケット おもちゃ病院



着物着付けレッスン



布ナプキン 欠け茶わんの繕い

## エコプラザのリデュース・リユース

包丁研ぎ	使い慣れた包丁を最後までつかいませんか?	1本	500円
スーツケース レンタル	家の中でかさばるスーツケース。必要なときに「借りる」!	1回	500円 <small>最長1ヶ月程度</small>
イスの張替え	座面を張替えるだけで雰囲気も変わって気分一新!	1枚	1,000円から
まな板削り	スタッフがていねいに削り仕上げます。	1枚	500円
譲ります 求めます	譲ってもいいもの、求めているものがあれば情報をお寄せ下さい。 ホームページとエコプラザ掲示板でお知らせします。		
えびすFM	毎月第2,4月曜日AM11時頃からエコプラザ情報を発信しています。		
リユース品の販売	自分にとっては不要でも他の誰かに活用してもらう。捨てずにリユース(再利用)。		
見学案内	私たちの身近なごみの現状を見にきませんか。2階、3階もリニューアルしました!		

講座、イベント等のお申込みは、10月の講座は9月16日(金)10時から電話でお申し込み下さい。  
エコマーケットの出店申し込み(出店料500円)は2ヶ月前から受け付けます。

TEL 0952-33-0520 ★開館時間:10時~17時 ★休館:水曜日

# 「今も将来もしあわせに暮らせる社会」にするためのESD

※ESD…Education for Sustainable Development (持続可能な開発のための教育)

(毎日の暮らしの中で「考え」「学び」「気づくこと」、どう考えて何を学び何に気づくのか)

地球に生きている【私】が、  
今日、朝起きて、就寝するまでにとった  
「選択=行動」と「使ったもの=捨てたもの」  
から考えるシリーズ⑦

⑦健康で元気に（夏を乗り切り）生きていくために

大地といのちの会の吉田さんに教わった ポイント5  
ここでも決めては「選ぶ」です！



## 1. 野菜は皮ごと食べる

皮にはビタミン、ファイトケミカルがいっぱい。だけど…農薬や自然ではない肥料を使ってできた野菜はどうでしょう。遠い国からやってきたものはどうでしょう。

## 2. 煮干しを食べる

ミネラルを努めて摂りましょう！日本の土壌はミネラル含有率が低いけれど島国だったこともあり身近に海のミネラルを摂取する事ができていたことと、一昔前は「肥やし」のおかげで今より土壌にミネラルがありました。しかし、現在では、土壌や食生活の変化により日本人の体からミネラルが不足しています。しかも、加工食品に入っている添加物は腸内細菌の力を弱めたりミネラルの吸収を阻害します。身体の中にはたくさんのミネラルがありますが、その一つでもゼロになれば人は死んでしまう、という話も聞いた事があります。



## 3. 発酵食品を食べる

腸内細菌を活発にする補助食品もありますが、味噌、醤油、酢など、日本人には日本人のDNAにあった発酵食品が身近にあります。もちろん、どの調味料もどうやって作られているか、材料は何か、チェックする必要があります。



## 4. 食事中に飲まない

消化酵素を薄めないことです。薄まると消化に時間がかかるし、余計なエネルギーがかかり体が疲弊します。そして良く噛んで唾液を出すことも元気のコツです。

## 5. お腹まわし

腸の血流がよくなり滞りをなくすのだとか。日本人の腸は欧米人より長いのです。ということは便が長く滞留するということ。川の流れも滞れば…自然を見れば一目瞭然！

宮沢賢治の「雨にも負けず」の時代には、一日に玄米四合と味噌と少しの野菜を食べれば身体を保つことができたようですが…もうおわかりですね！あの時代の土やあの時代の味噌作りや米作りは、今や稀有になってしまっています。それを取り戻す事が出来るのは私たち自身。

「Think Globally, Act Locally」という言葉があります。大局をとらえて、足元から行動せよという意味ですが、自分の健康にいいことを選択すれば、自ずと地球全体の環境をとらえることにつながる！ということでもあります。そんなに堅苦しくなく実行に移せそうです。

暮らしを取り巻く環境問題について「学び」、自分自身で「考え」、周りの人と「共有し」、  
未来をつくる一員であることを自覚して「行動する」

私たち消費者が何を選ぶかで世の中は変わっていくはず。期待をこめて！