



地域の氏神でもある神主さんによる今年一年間の豊穰安全祈願の神事を体験しながら、何事もなく豊かな実りを得られることを願って生きてきた先人の思いを引き継いでいると言う厳肅な気持ちを味わうことができたような気がする。(Ｔ・Ｏ)

ひまわりプロジェクト 2025

ひまわりプロジェクト 2025 始動

◆土船ひまわりプロジェクト
今年も始まりました

今年もひまわりの種を蒔く
時季となり、五月十七日の種
蒔きに向けて福島市土船にある
青葉学園の畑の整備やカ
レーライスの振る舞い、豊穣
安全祈願祭の準備を進めて参
りました。しかしながら当日
の天気が雨ということで、種
蒔きは中止し、豊穣安全祈願
祭と食事を青葉学園のホール
で行う事となりました。

当日の朝は今にも雨が降り
そうな雲が覆い、十時頃には
雨が降り始めていました。今
まで種蒔きの日に雨になった
ことが無く、初めての経験を
させていただきました。生憎
の天気にもかかわらず、土船
地区住民の方々、青葉学園の
子どもたち、ボランティアさん
など、百五十名ほどの人が
青葉学園に集まり、楽しい時
間を過ごすことができました。



▲土船区千秋会さん、シャロームのボランティアさん、憩の利用者さんが一緒に作ってくださった土船カレーは大人気。グリーンコープ様からのご協賛品の福神漬けと一緒にいただきました。



▲貴船神社宮司様による豊穣安全祈願祭。地区の歴史に触れる機会にもなりました。



▲5/17のイベント終了後、青葉学園・シャロームのスタッフで記念撮影。



▲5/20の種蒔きに来てくれたベーシック憩の利用者さん。畑作業を楽しみにしている方も多いそうです。

豊穣祈願祭では、いつもお
世話になっている貴船神社の
宮司様から、この地区におけ
る貴船神社の歴史などを教え
ていただきました。貴船神社
の本宮は京都にあり、万物の
源である水の神を祀る、全国
二千社を数える水神の総本宮
である事を知りました。現代
は水道があり、当たり前のよ
うにいつでもすぐに水が使える
ため、感謝の気持ちで薄れ
てしまいがちになっていると
思いました。水だけでなく、
八百万の神を感じて生活する
ことができれば良いのではな
いかと、宮司様の話を聞かせ
ていただきました。

当日振る舞われたカレーラ
イスについてご紹介します。
カレーには様々なスパイスが
入っており、家庭によって違
う味わいがあると思います。
ここで振る舞われた「土船カ
レー」にも、隠し味に入れて
いるものがあります。

それは「チヨコレットと味
噌」です。初めは驚かれると
思いますが、甘みと塩味が入
ることで深みがあり、とても
美味しく仕上がっていました。
美味しいうえに、作ってくだ
さった皆様はこの場をお借り
して感謝申し上げます。今回
は雨ではありませんでしたが、より
長い時間親睦が深められたの
ではないかと思いました。

また、お土産にまちなか夢
工房からパンを、フードバン
ク二本松様からお菓子・飲み
物・非常食を、グリーンコー
プ様から福神漬けを、生活ク
ラブ生協様から飲み物を、相
楽様から飲み物を、それぞれ
提供していただきました。誠
にありがとうございました。

種蒔きは日を改め、三日後
の五月二十日に千秋会、ペー
シック憩、シャロームの皆さ
んで行いました。一時間弱で
種を播き終わることができま
した。千秋会の皆さんは次々
と種蒔きされ、持ち場以外も
やって下さり、草取りまでし
ていただきました。お手伝い
くださりありがとうございました。

今年もこうして始まったひ
まわりプロジェクトですが、
栽培協力者の皆さんと同じひ
まわりを育てる事で、遠くに
いても想いがひとつになるよ
うに感じられます。これから

ひまわりプロジェクト実行
委員会のメールアドレスが
変わりました。お問合せ・
ご連絡時は以下のアドレス
までお願いいたします。

新メールアドレス

himawari@shalom-net.jp

夏に向かって暑くなりますの
で、熱中症に気を付けてひま
わりを愛でながら育ててくだ
さい。収穫までよろしく願
い致します。
(ひまわりPJ 後藤)

ひまわり栽培のお役立ち情報

ひまわりPJウェブサイト



ひまわり通信



Instagram



ひまわりの育て方はこちらから

栽培の豆知識など更新中！

最新情報はこちらから！

教養講座 地元学を考える

第二百五十回「地元学を考える」
(二〇二五年三月八日開催)

「伝えたい！伝わらない！
～行動障害とは～」
講師 高野真哉 氏

「地元学」二百五十回目の節目となった今回の講座は、シャローム福祉会「ベーシック憩」施設長の高野真哉さんの講話でした。まず始めに、高野さんが現在のお仕事をされるまでの経緯をお聞きしました。生活介護支援事業所で福祉の仕事を経験され、その後、ご縁があつてシャローム福祉会の就労支援事業所で勤務されるようになったそうです。

「福祉」という言葉は、「幸せ」という意味があるそうです。高野さんが、事業所の利用者さんスタッフの皆さん、周囲の方々が「幸せ」になれるよう、日々取り組まれている姿が見えるお話でした。

今回の講座のテーマは「伝わる」でした。障がいをもっている方の中には、自分の気持ちや思い、自分の置かれている状況などを伝えることができない方も少なくありません。私は、特別支援学校で障がいをもつ子どもたちと日々関わっている中で、自分の気持ちや状況がうまく表現できない、伝え

れない子どもたちも多く、「コミュニケーション障害の状態をよく経験します。今回の講座では「伝わらない」ことを体感する演習体験を中心にするつもりでした。指示された内容をグループのメンバーに声を出さずにジェスチャーだけで伝えるという演習で私も伝える側の役割を体験しました。

「日本人が好きな食べ物は、桃梨、スイカです」という指示です。一見、簡単な内容ですが、これをジェスチャーだけで表現するのは至難の業でした。三分以内に伝えるのですが、全くうまくジェスチャーできず、途中で諦めたくなりました。伝えられない、とはこんな気分になるのか……。改めて子ども達もこんな気持ちになつて

いるのか、と考えさせられました。このような状況が続くと、やむにやまれず不適応行動がでてしまうのも納得ができます。コミュニケーションに困難さをもつために行動でしか自分の気持ちを表すことができない方との関わりでは、困っているのは誰なのか、という視点をもつことの大切さを改めて考えさせられる体験でした。

(石高敦子)



第二百五十一回「地元学を考える」
(二〇二五年四月二十六日開催)

「いつでもどこでもできる
簡単体操」
講師 水戸章氏

以前に水戸先生の「心と身体の不調を改善しより生き生きした生活を」を聴いてから、自分の身体の状態に注目するようになりしました。歳を重ね不調を自覚し、もつという状態で長生きしたいと考えるようになったからだと思っています。笑

最初に力を抜いてくださいと言われました。肩と腕の力を抜いたつもりが抜けきらない。力が抜けると腕が重りのように感じ垂れ下がります。自分の筋肉ながら、思ったよりコントロールが出来ない事に気づかされました。

よく肩が痛いとか背中が痛いとか膝が痛いとか耳にしますが、私も肩こりや背中が痛いと思う事は度々です。水戸先生曰く、体はいつも筋肉に力を入れて動いています。そこに体の痛み歪みなどの原因が潜んでいる。体の歪みと言ったら骨格(骨)が歪んでいる。骨は自力では動けない。骨を動かしているのは筋肉の収縮。だから、骨格の歪みは筋肉の歪みでもありません。筋肉の歪みは、力を抜いても本来の長さまで伸びきっていない、もしくは縮んでいない事が原因。

この様な筋肉の動きのバランスを整え、それによって歪んでしまった骨格を整え本来のところまで改善して行く事を目標として、今回の講座はリセット体操としてご指導頂きました。

◆一つ、肩甲骨を動かして肩こり防止
手を横に開いて肘を曲げてそのまま肘を上下に動かします。肘が下に行く時は肩よりも後ろ側に下ろすようにします。

◆一つ、簡単スクワット。太ももの筋肉を鍛える
膝をそのまま軽く曲げ伸ばします。回数をやると太もものトレーニングになります。

◆一つ、肩こり改善
両手で両肘を掴んで円く大きく回します。反対回しも。手の組み方を反対にして同様に大きく回します。組み方を変えると手が短く感じるかもしれません、それは体の使い方の癖だということです。

他にも多くの筋肉のほぐし方を、笑いと実践で教えて頂きました。筋肉のほぐし方を知り、ちよつとした時間にちよつとだけやる事を習慣づける事で体が整い、更には身体が整っていく相乗効果が期待出来る事を知りました。

水戸先生は、今日の体操として毎日インスタグラムに投稿していただきますので参照させて頂きました。今回の地元学も有難うございました。

(高橋 ヒロ子)

＜YouTube＞水戸さんの体操動画



YouTube
「ニューライフ体操教室」



地元学 第 251 回
「いつでもどこでもできる
簡単体操」



動画を見ながら
いつでも手軽に
健康体操！

今回は午前中の開催です。
お間違いないよう
ご注意ください。

第二百五十回は石高さんに、第二百五十一回は高橋さんに感想文を寄稿していただきました。ありがとうございました。

教養講座 地元学を考える

第二百五十三回 予告

アルプス処理汚染水を
このまま放出続けていいのか

＜講師＞魚住 道郎 氏
(日本有機農業研究会理事長、有機農業生産者)
＜日時＞ 2025 年 6 月 21 日 (土)
10:30～12:00
＜場所＞ まちなか夢工房 2 階
＜参加費＞ 500 円 ＜定員＞ 20 名

＜講演内容＞

森里川海はいのちの基盤、いのちの循環の場です。その森里川海に息づく多様な動植物、微生物のいのちを食することで、私たちは生きています。

私たちのいのちは森里川海そのものであると言えます、社会的共通資本です。人類だけのものではなく、地球上のあらゆる生き物の共有空間であり財産です。

今、汚染水をアルプス処理水として海洋放出されています。こんな無責任を放置するわけにはいかないと思います。トリチウムの問題点も含め、皆さんと考え・語り合い共有したいと思います。

* 六月十六日 (月) までにお申込みください。後日、YouTubeにて配信いたします。

活動のご報告

2025 年 3 月 26 日～5 月 31 日

- 3 月 27 日 憩〈販売〉にじいろ day (福島市役所)
夢工房 市民活動サポートセンター交流会
- 3 月 29 日 夢工房〈イベント〉パン屋さんになりきろう! 第 4 弾(まちなか盛り上げ隊/企画)
- 4 月 1 日 夢工房 店内イートイン再開
- 4 月 4 日 〈ひまわり〉生活クラブ様来訪
- 4/4・11・リアン 相談会・ピアカウンセリング
18・25 (まちなか夢工房)
- 4 月 23 日 憩〈販売〉にじいろ day (福島市役所)
- 4 月 24 日 〈ひまわり〉グリーンコープ様来訪
- 4 月 26 日 憩〈販売〉メーデー展示販売会
第 251 回 地元学講座
「いつでもどこでもできる簡単体操」
水戸 章氏
- 5 月 3 日 夢工房〈販売〉結・ゆいフェスタ (まちなか広場他)
- 5 月 5 日 夢工房〈販売〉まちなかテーマパーク
(まちなか広場他)
- 5 月 10 日 夢工房・憩〈販売〉フォーラム市場 (福島市民センター)
- 5 月 13 日 憩〈ひまわり〉ひまわり種 唐箕がけ
- 5 月 17 日 〈ひまわり〉土船ひまわりプロジェクト
種まき (青葉学園)
憩〈販売〉いきいき! ふくしマーケット
(道の駅ふくしま)
- 5 月 18 日 夢工房〈販売〉小さな村のマルシェ (あだたらの里)
- 5 月 19 日 リアン いきいき共生協議会
- 5/20～6/9 楽膳〈販売〉民藝フェア (有隣堂恵比寿店)
- 5 月 22 日 憩〈販売〉にじいろ day (福島市役所)
- 5 月 23 日 リアン 相談会・ピアカウンセリング
(まちなか夢工房)
- 5 月 24 日 夢工房〈販売〉本宮子どもまつり (みずいろ公園)
第 252 回 地元学講座
「自分という不思議な存在」
渡辺 明美氏

5/26～6/6 夢工房〈実習受入〉ふくしま支援学校

5 月 27 日 リアン 一般相談会・ピア交流会

5 月 28 日 夢工房 まちの駅総会

5 月 31 日 NPO 法人シャローム 総会
夢工房〈販売〉ゲームフェス (S-PAL 福島)
憩〈販売〉わたりげんきまつり (渡利学習センター)

活動予定

2025 年 6 月 1 日～6 月 31 日

6/7～7/13 楽膳〈販売〉J's Coffee (福島市)

6 月 8 日 夢工房〈ひまわり〉NPO 法人 0073 主催
ひまわり種まき参加

6/9～6/20 夢工房〈実習受入〉大笹生支援学校

6 月 10 日 福島地域福祉ネットワーク会議 (青葉学園)

6/13・6/27 リアン 相談会・ピアカウンセリング
(まちなか夢工房)

6 月 14 日 シャローム福祉会 理事会・総会

6 月 18 日 楽膳〈講義〉UD 出前授業 (会津学鳳中学校)

6 月 21 日 憩〈販売〉いきいき! ふくしマーケット
(道の駅ふくしま)
第 253 回 地元学講座
「アルプス処理汚染水をそのまま放出し続けているのか?」
魚住 道郎氏

6/23～6/27 夢工房〈実習受入〉第四中学校支援クラス、信夫中学校

6 月 26 日 〈ひまわり〉生活クラブ生協ふくしま様
交流会 (まちなか夢工房)



チャンネル登録がおすすめ
YouTube の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。



QR コードからも
動画をご覧いただけます

URL

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

YouTube チャンネル名 NPO 法人シャローム

地元学講座
オンライン配信