

\*\*\*\*\*

【隔】週刊「74歳が送る農業文化マガジン『電子耕』」 第20号

--農業・健康・食・図書・人物情報--

<http://nazuna.com/tom/denshico.html>

1999.11.18（木）発行 東京・ひばりヶ丘 原田 勉

<mailto:tom@nazuna.com>

\*\*\*\*\*発行部数 1309+45 部\*\*\*\*\*

<キーワード>

農業を中心として健康・食べ物・図書・人物・庶民の歴史をめぐる雑学情報を提供し、<読者の声>欄でお互いの意見交換の場を作りましょう。

<▼▲本誌は先週から隔週刊とさせて頂いております▲▼>

言い訳は19号の<舌耕のネタ>に書きましたが健康上の理由です。

ご了承ください。19号↓

<http://nazuna.com/tom/1999/19-19991104.html>

---

◎お見舞いメールをいただきましてありがとうございました。

熊澤様、松石様、koizumi様、ペンネーム猫太郎様 ペンネームひろ様、ペンネーム a s a k o 様、山根様、澁谷様、鈴木様、綿引様、紀平様（順不同）

---

<読者の声>

◎この間、頂戴しました掲載OK済みの読者の声は、順次掲載が原則ですが、現在ゆっくり編集しています。

◎特に、国旗・国歌法制化問題を中心とした投稿は特集を検討中です。

◎今回は19号への声2通を掲載します。

●イリノイ州在住の楠本さん から

^^

「電子耕」の最新号いただきました。どうなさったのかと心配しておりましたので、ご様子分かり、とにかくもホッといたしました。大変でしたが、順調にもとの調子を取り戻されているようで、何よりです。

私は現在、アメリカのイリノイ州に住んでいます。(The University of Illinois at Urbana-Champaign で、文化人類学の博士号を取得中です。)

メールマガジンというものの存在を知ったのは、ほんの数カ月前ですが、原田さんの「電子耕」は、私にとって最初のメールマガジンであり、これからも読み続けたいものです。

毎号、楽しんで読んでいます。(戦争や国歌・国旗問題などについての若い読者の意見が大変保守的—と言いますか、あまり問題の根っこが分かっていないと言いますか—なことに、歯がゆい思いは抱きますが。しかし、そういう意見を「電子耕」を通じて読めるのも、ありがたいことです。)

東京にいる私の母は68歳ですが、娘達(私がアメリカ、姉がインドネシアにおります)、メールのやりとりをしたいがために、今年からコンピューターを始めました。「電子耕」を時々転送して、原田さんの活動を伝えたりしています。母にも、これからも新しいことに挑戦しながら、生き生きと生活してもらいたいからです。

「電子耕」は、隔週刊でも、月刊でも、季刊でも良いと思うのです。原田さんに御無理のないように、負担にならないように、細く長く続けていただければ、読者である私達も嬉しいです。

一言、お礼とお見舞いが申し上げたくて書きました。順調な御回復が続けられますように。

---

●ペンネーム ; オレゴンさん から

^^

はじめまして、原田さん。初めてメール致します。  
メールマガジン電子耕は毎日新聞の記事でしりました。

最初のメールでいきなり、病欠と言う事でびっくりしました。

19号拝見してかなり危険な状態だったようなので、まともびっくり。

やはり、健康が一番ですので、続けられる状態で配信して頂きたいと思います。

小生、38才、埼玉県在住。オオタカの棲む森や畑がまだ多く残る地域ですが、20年前にくらべると大分減って来たようにおもいます。未だに利便性重視の道路建設や宅地化がすすんでいるように思います。越して来て20年以上になりますが、そのころから知り合いの農家の方なんかも農業を引き継がせるのは大変だと思っているようです。

ここ、数年、環境問題に興味を持ち出したと言うより、危機感を持ち出し、子供たちによりよい環境を残す為にも、教えていくためにも、自分が心地よく生活し、遊ぶためにもと思いいろいろ本をよんだり知識を深めていこうと思っています。

環境問題は知ることだと言うのをどこかで読んだことがあります、確かに理解を深めて行くうち無知ではやばいなということが多く、環境教育はこれから重要だなと思うこの頃です。

そういった中で新聞、ホームページといろいろなアンテナをはっていた所、この電子耕が目につきました。環境のことを考えていると農業のこともやはり重要な部分と思えてきます。農地が徐々に減るということは、他国に食糧を依存し、金で買えば済むと言う思いしか国民には残らなくなるし、今の経済構造にのるのではなく国民一人一人が考えないといけない気がします。

私が加入している県生態系保護協会の今月の機関誌にも日本が自給するための一人あたりの農地が少な過ぎるとありました。今の3倍ぐらいいないとだめなようですね。

農業の問題にしても、環境の問題にしても、確かに外的な問題もありますが、内的な問題（国民一人一人の意識）も多いと思います。悪人对善人と言う構図ではなく悪人对悪人、善人对善人のような構図で加害者と被害者が同じような気がします。そのためにも、もっと知識を深め何が良くて、なにが悪いかを考えていきたいです。

本音をいいますと、どうも仕事をしていても回りの人間が悪人に見えてきて



<農業・図書情報> 明治・大正・昭和の「星辰之助日誌」

<農業・図書情報> 現代農業11月増刊『田園工芸』おもしろページ

<医療・伝聞情報> 埼玉県で「癒しの園芸活動」始める

<健康食・伝聞情報> 日本の伝統食は世界の長寿 京都大学 家森幸男教授

<秋の健康食> 11月のしゅんの野菜

(20) コマツナと油揚げの炒め煮

---

<舌耕のネタ> 驚くべき94歳の老人力

---

最近私のところに贈られてきた膨大な2冊の図書があります。題名は「星辰之助日誌・大正、昭和編」詳しくは次の図書情報にあるとおりです。

驚くのは90歳で初めてワープロを買い、使い方も独習し、4年間に明治28年から昭和7年まで37冊の義伯父の日誌を解読し、ワープロ入力して全4巻に完結した老人力です。

長寿の家系に生まれた幸運もあると思いますが、その好奇心と行動力。そして一度は完結をあきらめていたのに、2年前99歳の先輩に励まされ、刺激されて、その日からまた再開して1年あまりで完結した。その執念に敬意を表します。

こちらは74歳で脳出血になり、従来までの読書・執筆活動を制限せざるを得ない状態の中で、解読者の針生武巳（はりお たけみ）さんには、94歳の老年になってもなお、「目標をもって取り組めば物事は成就できる」ことを実践をもって教えて頂いたことに深く感謝致しております。

この『電子耕』にも高齢の読者が多くおられると思いますが、お互いに無理をせず、しかし小さくても良い、目標を持ち、もう一日、もう一日と明日に望みを託し、日記を書くがごとくに、Eメールを続けて参りましょう。

---

<農業・図書情報> 明治・大正・昭和の『星辰之助日誌』全4巻

---

正しい書名は『屋代郷農民星辰之助日誌』明治編2巻、大正昭和編2巻です。日誌を書いていた人は山形県東置賜郡上郷村生まれで、窪部落の総代を長く勤め、村会議員として教育振興につくされた方です。

日誌は明治28年から昭和7年12月まで37年間の日常の記録です。すべて旧暦で書かれ、例えば関東大震災の日の日誌は、こう書かれています。

「7月26日 本日は快晴辰之助は午前草刈りす午後村会ありて村役場へ参るとき黒田勝四郎先生宅へ鳥渡回ったり茶を馳走に相成りたり おいせは午前内に居り午後米沢市へ水野医者へ此度東京大々たる地震大々たる火災ありて水野家内は東京に居る様子聞きに参り午後7時頃帰ったり」

(欄外) 村会あり議案は東京災害の義援金支出の件

その外の記事はその日の天候、村中のもめごと、手紙の代書・代読、部落の交渉ごと、金の貸し借りなどで庶民の歴史の第一次資料です。

針生武巳のあとがきによると、ワープロを始めたのは平成7年、90歳の時でした。吉祥寺駅前のカメラのドイでシャープWD-340書院を衝動買いで求めたという。ガイドブックで独習だったので、明治編を完了するのに2年半かかった。そのとき92歳、余命幾ばくか、続く大正・昭和編は涙をのむ気持ちで断念していた。ところが思わざるところから急転した。

(以下は刊行の動機から要約)

私が宝生流謡曲を20年来指導してきた鈴木久男氏に辰之助日誌を寄贈したらこれは農文協図書館に寄贈したらと助言された。ここに鈴木氏の親戚の原田勉常務がいるというので寄贈すると、受領のお礼とともに「貴方は東大農学部卒の由だが貴方より5年先輩の農業経済学教室の近藤康男先生をご存知ないか、只今農文協図書館の理事長をしておられる。もしご希望なら紹介する」ということであった。

70年も前のこととお顔は忘れたがお若いころのお姿は充分覚えている。先生が助手をしておられた教室の主任教授は佐藤寛次先生で私と同郷であった。ぜひとお願いして昨年7月31日に面会した。

近藤康男先生は白寿、あと半年で百歳をお迎えになるが、毅然とした姿勢で「辰之助日誌」のことも話題にされ色々のことを話して下さった。

その話の中で原田氏は、「先生は視力も半分以下で耳も難聴、それが毎日ご自宅の上高井戸から電車バスを乗り継いでご通勤です」という話で、わたしは内心天の声を聞いたようなショックを感じた。

「おまえまだ93歳ではないか、先生のお年までまだ6年もある。その歳の2年くらいを費やせば、お前の悲願の辰之助日誌の全編の完成ができるのではないか。途中で挫折したら、それまでと諦めればよい。頑張れ頑張れ」と聞こえた。ここで私の決心はついた。

私は先生とお別れし、途中晴れ晴れとした気持ちで帰宅した。その夜から作業を始めた。これが大正・昭和編刊行の動機である。

(なお、この図書は農文協図書館で公開・貸出されている。文責・原田 勉)  
[http://www.ruralnet.or.jp/n\\_lib/index.html](http://www.ruralnet.or.jp/n_lib/index.html)

---

<農業・図書情報> 現代農業 1 1月増刊『田園工芸』おもしろページ

---

『田園工芸』

<http://www.ruralnet.or.jp/books/ke1193/ke1193.htm>

この一冊の雑誌を見て「山里や村村に美術工芸品をつくる元気な女性がいる」ということに、今更に驚きました。そのいくつかを紹介します。

(1)「からむし織りの里」福島県昭和村で32名の織姫が来た。

からむしは麻に似た繊維で吸湿性に優れ、肌触りも格別で越後上布や小千谷縮など高級手織物の原料になる。600年前から技術を復活しようと過疎対策にからむし織りを復活させたのは昭和49年、それが全国に知れ渡ったのは、平成6年から実施した「織姫体験生募集」から始まった。

学びたいという女性に生活費を支給し昭和村で10カ月間、栽培、刈り取り、字引き、糸づくり、織りなど、すべてのからむし体験をしてもらおうというものだ。定員10人に64人もの募集があった。現在6期生が6人合宿生活をし

て修業している。修業を終えた織姫は32名。そのうち16名が東和村と周辺の住み、そのうち7人は地元青年と結ばれた。

## (2) ヘチマから「帽子・スリッパ・ヘチマ染め」など工芸品

化粧水としてヘチマを作ったり、実からタワシを作るのは知られているが、ヘチマの葉を草木染めに材料にしたハンカチやTシャツ、のれんを作る。乾燥ヘチマの芯をとって、長方形に布状にするこれをスチームアイロンをかけるか、ローラー状のプレス機で平にのばす。これで帽子やスリッパ、体洗いに加工する。立派な農村工芸品である。

(静岡県中川根町、「四季の里」。熊本県菊鹿町「へちま館」。熊本市「ヒロ工房」。)

## (3) そのほか、全国には多彩な芸術家たちがいる。

アケビのつるかご。ドライフラワー。裂き織り。野山の花木や木の葉で料理のつまもの・正月飾り。木工製品。竹炭、枝炭でアート。ハーブ園。などなど。中にはホームページで宣伝し、予約注文。出荷はパソコンでという所もある。

増刊現代農業『田園工芸』

◎この本の注文はこちらからできます。

<http://www.ruralnet.or.jp/shop/id.html>

---

## <医療・伝聞情報> 埼玉県で「癒しの園芸活動」始める

---

日経新聞10月27日号によると埼玉県農芸畜産課では植物の栽培をつうじて高齢者や障害者のリハビリテーションをめざす「癒しの園芸活動」事業に乗り出すことになった。

11月から活動の担い手になる人材養成する計画で早ければ3月から老人福祉施設などで活動を始めてもらう。

欧米では高齢者らが植物の世話をすることで、運動能力の向上や情緒安定の効果ができるといわれ、すで日本でも成績が実証されています。

## <参考・図書情報>

『園芸療法のすすめ』吉長元孝・塩谷哲夫・近藤龍良編 創森社 2667円

<http://www.ruralnet.or.jp/cgi-bin/isbn.cgi?isbn=ISBN4-88340-047-6>

<http://www.trc.co.jp/trc/book/book.idc?JLA=98011408>

美しい庭園にただで良い気分になり落ちつく、自分が種を蒔き芽が出てくる、一日いちにち大きくなるそれを見るだけでも楽しみなものだ。誰でも経験する自然と人間の楽しいいたわりあい。これが心身を癒す園芸療法の特徴である。欧米では180年代から始まり、日本では1990年代からである。

この本では欧米各国の豊富な事例から、日本の各地の優れた園芸療法を紹介して実践する人々の参考になる手引き書になっている。

日本で特にすぐれているのは岩手県和賀郡東和町・老人保健施設「華の苑」(はなやぎのえん)を中心とする町政をあげての取り組みである。1997年には世界園芸療法大会を3日間にわたり開催、全国から園芸療法に関心ある若者を含めて700人が参加した。

岩手県和賀郡東和町

<http://www.michinoku.ne.jp/%7Eetowa/>

見学は0198-42-2111にご連絡のうえ申込下さい。

発行社の創森社は03-5228-2270

---

<健康食・伝聞情報> 日本の伝統食は世界の長寿 京都大学 家森幸男教授

---

10月27日朝のNHKラジオによると、世界の各地の長寿・短命の地域を広く調査し、短命の原因は高血圧・動脈硬化であることを突き止めそれを防ぐには日本の伝統食が良いことを証明している。

例えば日本からブラジルに移民したひとが中年以上になると血圧が高く動脈硬化になって心筋梗塞などで死亡する例が多く、平均寿命が日本人より10年も短い。これは牛肉が安く手に入り、日常的に焼き肉に塩という食生活に原因があることがわかった。

これを防ぐために日本型の野菜・海藻・豆腐などの食事と大豆蛋白(イソフラボン)を採ってもらったら、3週間で血圧が下がったという。

また動脈硬化の遺伝子をもったネズミに大豆タンパクを与えると脳卒中にな

らなくなったという。

私も高血圧性脳出血の再発をふせぐため大豆タンパクの多い食生活に改善しなくてはなるまい。詳しくは家森幸男教授の研究著作『長寿の秘訣は食にあり』マキノ出版1400円が入手次第紹介したい。

---

<秋の健康食> 11月のしゅんの野菜

---

◎ ナガイモ、ダイコン、ハクサイ、カリフラワー、ブロッコリー、シメジ、ナメコ、サトイモ、

○カブ、ニンジン、ゴボウ、レンコン、クワイ、ホレンソウ、キャベツ、ネギ、シュンギク、ジャガイモ、ヤマトイモ、エビイモ、食用菊、エノキダケ、マッシュルーム、ユズ、ダイダイ、ギンナン、タマネギ、サントウサイ、コマツナ、

(20) コマツナと油揚げの炒め煮

効 用：

コマツナのほろ苦さに油揚げがよく合った炒め煮で、おかずにも酒の肴にもなります。手早く炒めた青葉のあざやかな緑が食欲を増します。

コマツナは緑黄色野菜の中でも、ビタミン、ミネラルが豊富です。アクが少ないため、ゆでずにそのまま炒めることができ、使いやすい青葉です。濃緑で葉柄の短いものが味のよい品です。青葉類はせんいのほか、カリウムが多く、塩分のとりすぎによる高血圧に有効です。

材 料：コマツナ、油揚げ、赤トウガラシ、しょう油、酒、サラダ油。

作り方：

- 1, コマツナは3～4センチ長さのざく切りにする。
- 2, 油揚げは熱湯で1～2分ゆでて油抜きし、水気を切って長さを3等分してせん切りにする。赤トウガラシは種を除いておく。
- 3, なべに油を熱し、コマツナの葉柄、葉、赤トウガラシの順に手早く炒め合わせ、しょう油大さじ3と酒大さじ2で調味し、2分ほど炒め煮する。

◎：炒めないで生揚げと炊き合わせにしてもよい。

---

<本誌記事の無断転載を禁じます>

-----

◎第21号12月2日予告 動脈硬化を防ぐ日本の伝統食

---

<「電子耕」原稿・投稿募集>

---

このメルマガは読者の意見交換を一つの目的にしています。  
「キーワード」の趣旨にそった投稿を募集しています。

- 1、庶民の歴史としての「自分史・父母の歴史」「エッセイ」
- 2、農業・文化について、健康・食についての情報など。
- 3、字数は一人1回500字から1000字くらい。メールで送って下さい。  
掲載するときのペンネームも添えて下さい。
- 4、投稿<読者の声>は原則としてこのメルマガに掲載します。掲載は困る方は「掲載しないで」と明記して下さい。また、原稿料は差上げられませんので、ご了承ください。単行本などにするときには完成した本は差上げますが、原稿料は支払えませんのでご了解下さい。

編集責任者 原田 勉

---

●（投稿メールは原則として<読者の声>に掲載します。都合の悪い方は「載せないで」と明記して下さい。ペンネームの無い方は姓だけで載せますので、ご了承ください。内容は自己責任でお願いします）

●メール送付の際のご注意案内↓

<http://nazuna.com/tom/denshico.html#mail>

---

■■■■■ （社）日本劇団協議会主催 創作劇奨励公演 劇団文化座制作  
■■■■□ 平成九年度文化庁舞台芸術創作奨励特別賞 受賞作  
■■□□ 世紀末の田端にこだまする幕末青春鬱屈伝 新しい時よ来たれ！  
■□□□ ◇◇◇「祭りはまだか」◇◇◇

□□□□ 鳥海 二郎 作 佐々木 雄二 演出  
□□□□ 1999年12月10日～19日 東京・田端・文化座アトリエにて  
□□□□ <http://bunkaza.com/>

---

■劇団文化座マスコミ出演情報から抜粋

<http://bunkaza.com/media.html>

鈴木光枝

<http://bunkaza.com/SUZUKI-MITUE.html>

佐々木愛

<http://bunkaza.com/SASAKI-AI.html>

NHK総合テレビ 土曜ほっとワイド「人生いきいき」

12月4日(土) AM9:15～10:00(予定)

---

■山崎農研発行の書籍のご案内

[http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama\\_books.htm](http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama_books.htm)

---

●協力をいただいているサイト紹介コーナー

「農文協ルーラルネット」

<http://www.ruralnet.or.jp/>

「山崎農業研究所」

[http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama\\_frame.htm](http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama_frame.htm)

「劇団文化座」

<http://bunkaza.com/>

---

ここまで読んでいただきありがとうございました。

■ご意見・ご感想は、Eメール

<mailto:tom@nazuna.com>

または、電耕掲示板

<http://www62.tcup.com/6201/tom.html?>

までお願いします。

---

■バックナンバーは、

<http://nazuna.com/tom/denshico.html>

のなかの「★バックナンバー」のそれぞれの号番号をクリックすると  
読めます。

---

『電子耕』は、2つのルートで配送しております。

『まぐまぐ(ID=14872)』

<http://www.mag2.com/>

『Macky !』

<http://macky.nifty.ne.jp/>

SPECIAL THANKS to INTERNET JAH

<http://www.jah.ne.jp/>

\*\*\*\*\*

【隔】週刊「74歳が送る農業文化マガジン『電子耕』」 第20号

--農業・健康・食・図書・人物情報--

バックナンバー・購読申し込み/解除案内

<http://nazuna.com/tom/denshico.html>

1999.11.18 (木) 発行

東京・ひばりヶ丘 原田 勉

<mailto:tom@nazuna.com>

\*\*\*\*\*発行部数 1309+45 部\*\*\*\*\*