

*****ここから『電子耕』*****

隔週刊「77歳が送る農業文化マガジン『電子耕』 第76号

-高齢者と若者の交流・健康・農業・食・図書・人物情報-

2002.2.7 (木) 発行 西東京市・ひばりが丘 原田 勉

*****発行部数 1810 部*****

<キーワード>

高齢者と若者の<読者の声>のメール交換、健康・病気・食べ物・農林園芸を中心として庶民の歴史も残す。農文協図書館、山崎農業研究所、文化座などをめぐる雑学情報を提供し、お互いに交流しましょう。

目 次-----

<読者の声>中原さん、

<舌耕のネタ>「本を読みましょう・手紙を書きましょう」

<農業・図書情報>◎出版ダイジェスト農文協図書館20周年記念特集

<高齢者長寿情報>寝つきがよくなる「全身指圧法」近藤康男『現代農業』

<暑さ寒さも>1/24 「いくつか新年の話題を提供します」環境クラブ

<日本たまご事情>1/27 ピリットとサイエンス (斎藤富士雄)

<山崎農業研究所>『耕』no.9 1 特集・狂牛病・中国農業・水・ロシア

<農業・図書情報>農文協図書館の岩崎文雄文庫紹介

<中国交流情報>農工大日中友好会総会と懇談会

<私の近況報告>1月25-2月6日

<読者の声>ここはメール交換の場です。編集者はコメントしない場合もありますがこれは、メールを無視したわけではなく、読者同士の交流にゆだねるという意味ですからご了承下さい。-----

<読者の声>

■1/24 中原さん：2/15 105回の研究会に出席します。

原田 先輩

電子耕を拝読しつつ、いつもながらの、前向きなお気持ちを 私も分けて頂いています。

BSE どこへいっても この話題。同期会の欠席理由にもなっています。皆困っているところへ、今度は雪印の問題。厳しい時こそ心を引き締めなきゃなんのに。

2・15の栗原さんのお話を聞かせていただきます。会議が1：45まで大手町であります、少し遅れても出席させて頂きたい。

お風邪を 召しません様に。

中原 拝

●コメント：狂牛病は日本の畜産危機と同時に消費者の問題です。日本の政治問題の核心をえぐることです。

<舌耕のネタ> 「本を読みましょう・手紙を書きましょう」

小泉内閣の外相更迭ドタバタ劇に影響されると日本の政治も私たちの生活も不安になります。これは情報がテレビに支配されてるからではないでしょうか。

新聞も無視はできないが、もっと現代人の生活の知恵・知識は本にあります。じっくり読んで自分で考える。毎日の生活を充実したものにするため、テレビに頼らず本を読みましょう。私はインターネットも利用しますが、心落ちつけるには本です。注意深く考えましょう。

最近読んだ本で、佐高信（さたか まこと）『手紙の書き方』

<http://www.iwanami.co.jp/active/lineup/spec011.html>

<http://www.trc.co.jp/trc/book/book.idc?JLA=02002174>

が為になりました。岩波アクティブ新書

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

という実用と教養を兼ねた新しいシリーズです。『手紙の書き方』はテクニックやノウハウではありません。目次を紹介すると、

1、手紙の距離感、2、具体を書け、3、批判的問いかけ、4、依頼状と断り状、5、遺言と弔辞、結び・手紙は人なり、です。

辛口評論で有名な佐高信さんらしい優れた友人は勿論、政治家（橋本龍太郎・河野洋平など）との交換手紙。藤沢周平の「名誉市民」の断り状。浅沼稻次郎への追悼演説（池田勇人）、土井たか子の岩波書店社長安江良介への追悼文など、これも見事な手紙である。私もこんな弔辞を貰いたい。

どれは、ノンフィクションとして優れた読み物になっている。最期に、教訓として、「手紙は具体を書け、想いを書け、生活を書け、書いた手紙は一晩寝かせて投函せよ」私のメルマガも手紙の一種だ。肝に銘じよう。

岩波書店 電話03-5210-4000

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

（それにしても、国会の小泉首相は「具体を書け、想いを書け、生活を書け」

に、まったく反して内容のない構造改革をしゃべっている。がっかり！)

<農業・図書情報>◎出版ダイジェスト

<http://www.digest-pub.net/>

2月号に農文協図書館20周年記念特集号を組む。(2月10日発行)

1面, 103歳の現職理事長と「食と農の専門図書館」の特徴・今村奈良臣

写真構成: 近藤理事長のプロフィールと近藤文庫紹介

<http://www.ruralnet.or.jp/nbklib/book/071kondoubunko1.html>

2・3面, 地域に開かれた「食農教育の専門図書館」性格と特徴, 歴史と現状。

<http://www.ruralnet.or.jp/nbklib/gaiyou.html>

・個人文庫紹介, 日本農書全集の原著コピー, 日本食生活全集の聞き書き資料,

<http://www.ruralnet.or.jp/nbklib/book/070bunko.html>

・利用案内: 開架・閉架, PC検索・インターネット検索、地図。

<http://www.ruralnet.or.jp/nbklib/annai1.html>

<http://www.ruralnet.or.jp/nbklib/map.html>

4・5面: ルーラル電子図書館の性格と特徴, CD・ROM, 利用案内。

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

6・7面: 利用が広がる農業書センター, 性格と特徴。児童書センター。

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

<http://www.ruralnet.or.jp/%7ENCL/>

<http://www.ruralnet.or.jp/%7ENCL/center.htm>

8・9面: 食と農の本探しができる通販書店・田舎の本屋さん。

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

10面: 豊かな自然の中で体験学習「柵池食農学習センター」

<http://www.ruralnet.or.jp/tuga20/>

11・12面: 大型企画, 農文協出版案内, ブックフェア協力書店案内。

2月12日ごろ完成・発送の予定。

(希望者には無料贈呈: 下記宛に「出版ダイジェスト希望・『電子耕』で見た」

と明記のうえ住所氏名をメールでお寄せください。

mailto:nbklib@mail.ruralnet.or.jp

或いは電話 03-3928-7440 FAX03-3928-7442 農文協図書館に『電子耕』で見た」とご連絡下さい

〆切：2月15日

<高齢者長寿情報>寝つきがよくなる「全身指圧法」近藤康男
『現代農業』3月号（103歳現役、長寿の秘訣は眠ること）

「文芸春秋」『長寿と健康・いのち大切に』12月増刊号

<http://www.bunshun.co.jp/rinzou/chouju/chouju.htm>

に「私の健康歴」を執筆したが、読者から編集長に問い合わせがきたという。それは次のとおりです。

要約すると「今日まで健康を保持するために10時間睡眠を守っているが、特に胃のポリープ手術の前から指圧による睡眠促進を、毎日実行していること。それは中国民間療法で、不眠に悩んだ時、それと闘うために案出した方法で、とくに「寝つかれない」時に、脳をはじめ身体の主要部分に対して、いろいろな途から指圧を加えて全身を活性化して不眠を撃退した」という部分で、それを十分に説明して欲しいという要望でした。

私は百歳のときに農文協から発行された『七十歳からの人生』

<http://nazuna.com/100sai/70sai.html>

<http://www.trc.co.jp/trc/book/book.idc?JLA=99001712>

という著書で、「私の長寿の秘訣」ということで述べています。がここで、本誌編集部注文に応じて、そのいきさつから具体的な方法を写真入りで述べてみましょう。

◎ 指圧を始めたいきさつ ◎

私は1957（昭和32）年に初めて中国を訪問し、周恩来首相をはじめ各地で熱烈歓迎を受けました。そのあと、中国から友好のために贈られていた『北京週報』の記事で腰痛予防法というのがありました。それを自分でやってみたのです。それが実に効果がありました。

しかし、その実効を感じたのは69歳のとき胃のポリープ手術の前だった。それが毎晩就床のときと朝でした。全身を10分間指圧で、今では30年あま

り続けている私の「寝つき法」になっているのです。

方法はあとで述べるが、床の中で寝る前に10分くらい指圧すると実に寝つきがよい。歳をとると誰でも夜中に眼が覚めて眠れなくなるものだが、そんなときでも10分間の指圧でまた眠ることができる。これを朝、起床に先だってやれば排便も正常にできる。これが私の就眠術兼健康法となっています。

◎ 寝つきをよくする全身10分間指圧法 ◎

これは要するに頭から足まで全身の要所を指圧して身体の凝りをやわらげるものです。やりかたは『現代農業』3月号の写真のように、

- 1, 両手で頭をなでまわす。これを1から8まで数えて2, 3回くりかえす。以下わたしの指圧は、いつも1から8まで数えて2, 3回くりかえすのです。
- 2, 両手の中指を中心に8本の指で頭のとっぺんから額(ひたい)を通り、眼のうえ(まゆ毛)の両端まで指圧する。これは最も重要な作業です。
- 3, 両手の親指で左右のこめかみを指圧する。
- 4, 両手の親指で左右の耳のまわりの上半分を指圧する。
- 5, 右手の親指で右の首筋を指圧。同じように左の首筋も左手の親指で指圧する。
- 6, 両手の四指をそろえて耳から上のほうへすりあげ、すりさげる。
- 7, 頭全体を両手の五本の指で軽くたたく。(頭に対する指圧のおわり)
- 8, 左手で右の肩を強くもむようにつまむ。このとき右手で左手のひじを支えると左手が肩によくとどく。逆に右手で左の肩をつまむときも同じ要領です。
- 9, 右手で左腕のつけねを握って指圧する。右腕も同じように左手でつけねを指圧する。(以上は床で寝たままで行う。以下は身を起こして行う)
- 10, 両手で右ひざを握り、中指で脚の裏側を指圧する。左ひざも同じように両手で握り中指で裏側を指圧する。
- 11, 両手の親指で右足の土踏まずを5, 6箇所指圧する。左足の土踏まずも同じように指圧する。

以上で所要時間は全部で10分間。床の中でするのが有効です。簡単で経費などもかからず、誰の手も借りずに続けられるのが特徴です。

(現代農業3月号希望者に贈呈：メールで住所氏名を申し込まれたい)

<mailto:tom@nazuna.com>

〆切：2月15日

現代農業3月号内容紹介

http://www.ruralnet.or.jp/gn/200203/200203_f.htm

<暑さ寒さも>1/24 「いくつか新年の話題を提供します」環境クラブ

◆（その1）

市民参加の調査で、地域の環境計画を作る「エコ豊島2006」のプロジェクトが動き出しました。

豊島区の行政、地元NPO、自然観察員、企業、学校、学生などが実行委員会をつくり、水辺と生き物、景観、エネルギー、みどり、お店などをウォッチします。

5ヵ年計画で、調査をおこない、結果を豊島区の環境計画に反映していきます。

調査参加者には、後述する「エコクーポン」を発行することも検討しています。

環境クラブは、水辺と生き物の講座を担当する予定です。

世界の海の赤潮被害を食い止めるべく、どこまで都市河川からの窒素流入量を減らすべきか？

これを一般市民に理解してもらうため

「水辺空間の癒し効果」や「緑化による防災効果（下町では、河川氾濫の危険性は、住民にとってかなり身近な問題です）」などと組み合わせ、環境保全によって生活が改善される可能性をアピールしていく予定です。

◆（その2）

おなじく豊島ボランティアセンターと、区内ボランティア団体で形成する実行委員会で3月にフォーラムをおこないます。

このフォーラムで、環境クラブは、「学生とボランティア エコクーポンの実験」分科会を担当します。

「エコクーポン」は、ボランティアに参加した人にクーポンをきり、エコツアーに割安で参加できる仕組みです。

この構想には、白神山地でエコツアー会社を起業した小坂たまみさんや秋田県十文字町で農家民泊ネットワークをめざす泉谷好子さんも関心をしめしています。

また、豊島区内のボランティア団体からは期待が集まっています。

現在、学生側のニーズを探るため、都内の大学まわり、ヒアリングを進めています。

学生アンケート実施などのプロジェクトにご協力頂ける方は、環境クラブ
(mailto:ssc@ecoclub.co.jp) までご連絡ください。

◆ (その3)

健康な野菜づくりのための土づくり研究会

全国600軒の農家に土壌改良指導を続ける「御岳バイオ有機会」の宮川伸行さんと、埼玉県内の農家をフィールドに、毎月、土・野菜の測定を実施し、

健康な野菜を育てる農家の土づくりの秘密に迫ります。

フィールドワークには、一般の方の参加も歓迎です。

(その他、ゴミと税金の関係を考える研究会を横浜で発足させたり、ボランティアの人達が森林の保全を進める「ツリーファーム」構想が浮上してきたり、

全国・世界で環境測定に参加してきた人達のメーリングリストが始まったりと、

環境クラブが主張してきたことの「受け皿」が一斉に立ち上がりはじまりました。

元旦は、朝の7時から、宮川さんの電話で起こされ、仕事ははじめになりました。めちゃくちゃな忙しさです。

おまけに、学校から、社会科見学や総合学習関連の依頼がひっきりなしです。

)

それから、硝酸性窒素問題を解説した「ウサギの魔女ミリーの環境教室 健康な野菜と『やさい診断』のお話し」 その1ーその3

<http://www.ecoclub.co.jp/mirrie/>

を発行しました。各部1冊650円です。

環境クラブまでお申し込みください。

増山 博康

P.S

環境クラブ ホームページ

<http://www.ecoclub.co.jp/>

(12月のアクセスログをみたら、一日平均700件もアクセスがあり、目を丸くして
います。)

今回は、また、野菜の硝酸性窒素のお話をします。

<日本たまご事情>1/27 ピリットとサイエンス

原田先輩 日脚が長くなりました、今年はこの他春が待たれます。

齋藤 富士雄

ネットの世界は不思議な世界だ、人と人とを引き合わせる。

先日、松永和紀と名乗る妙齢の婦人が北九州市から訪ねてきた、環境 Goo のコラムで「松永和紀のピリットとサイエンス」を連載中の人である。

<http://eco.goo.ne.jp/>

<http://eco.goo.ne.jp/science/>

事前にコラムを読んでみると優しい顔に似合わず言っていることは辛口である。

「遺伝子組み替え食品の怪を解く」

「もう振り回されない！食べ物神話」

などシリーズで問題点を鋭く抉り出している、単なる告発ものとは一線を画しておりよく勉強してるし現場をよく歩いている。

「安全」を人質としてあまり意味の無いことを殊更言い立て高く売る商法に疑問を呈している。

さてタマゴについてはつぎのようなやりとりがあった。

Q：10円，30円，50円と店にはいろいろなタマゴが売られているが、本当に値段差の価値があるの？

A：？！（しどろもどろ）

Q：付加価値タマゴというのは所詮、流通と生産者が儲けを多くするために仕掛けたものでしょう？

A：ムム！もごもご、、（そのものずばり）

Q：お客さんによっては高いタマゴは良いと思って買う人がいるのよね。

A：ハア、、（見透かされてる）

Q：結局のところ、新鮮な普通の安いタマゴがお値打ちね。

A：そ、そのとうりです。

.....

以下続くわけですが、いやあ実に鋭い。

つまり見ている人は見ているのであり、へたな屁理屈は通用しない。

そのかわり、何故日本の採卵養鶏が世界の中でがんばっていることも理解が早い。

さて如何なるコラムとなって現れるか楽しみである。

齋藤 富士雄

（株）愛鶏園

<http://www.ikn.co.jp/>

1/27 返信：ネットの世界の・・・

齋藤さん。

ネットの世界の広がりや、いつどこから突然メールがくるか解らない。

私もこの3年でつくづくそう思います。それにしても、鋭い女性が増えてきましたね。有機農産物の突っ込みは大したものですね。恐れ入り拝見。貴方への質問を楽しみにしています。難病抱えていても、暢気にしていられますね。お互いに。

原田勉

- 日本畜産を震撼させた狂牛病（増井和夫・松坂正次郎）
- WTO体制に突入する中国農業（古野雅美）
- アジアの農業・農村と水（塚本良則・真勢徹）
- ロシア・中央アジアの農業と環境（都留信也・芦澤正和）
- ビオトープの保全・復元、里山の保全（秋山恵二郎・新井裕）
- 現地研究会：そばの里・新治村を訪ねて感想集
- 地域における植物バイテク研究のあり方（研究者の座談会）
（定価1000円、申込先は下記へ）

・山崎農業研究所

<http://www.taiyo-c.co.jp/>

<mailto:y.noken@taiyo-c.co.jp>

〒160-0004 新宿区四谷3-5 太陽コンサルタンツ（株）内5階
TEL 03-3357-5916、FAX 03-3357-3660

<農業・図書情報>農文協図書館の岩崎文雄文庫紹介

岩崎文雄（いわさき ふみお）1929-

<http://www.ruralnet.or.jp/nbklib/book/085iwasakibunko.html>

略歴：1929年、新潟県新潟市に生まれる。

1954年新潟大学農学部卒業。同年東京大学大学院生物系研究科に入学、野口弥吉教授に師事。

58年東京教育大学農学部助手。

77年筑波大学教官となり、講師、助教授、教授を経て

91年定年退職。学位論文は「菜類の抽苔に関する研究」。

この間63-69年私立本郷高等学校非常勤講師、91-2002年茨城大学農学部非常勤講師を務めた。定年退職前の80年ころからサクラの研究を開始し、88年には日本のサクラの研究者を集めて、サクラ研究会を結成した。

主な著書：『開花の生理生態学的研究』（一部担当）1960年 養賢堂

『農学大事典』（一部担当）1962年 養賢堂

『菜類に関する文献目録』1985年 三協社

『サクラに関する文献目録』1993年 文協社

『染井吉野の江戸・染井発生源説』1999年 文協社

農文協図書館には、いままで関わった学会活動の記録として、農業技術誌、日本育種学会、園芸学会、作物学会、花粉学会などの会誌を寄贈した。サクラに関する文献は東京都豊島区西池袋2-3-7-4豊島区立郷土資料館（03-3980-2351）に寄贈してあるので、そちらにご連絡下さい。

<収録明細表>

閉架 NO. 27 件名	図書数
I F 27-1 農業技術、日本作物学会紀事、その他	160
I F 27-2 学術雑誌、植物学、育種	52
	合計 212

<中国交流情報>農工大日中友好会総会と懇談会

10周年記念に向けて新たなスタートを願う

常任顧問 原田 勉

新年明けましておめでとうございます。

「東京農工大学中国同窓会と友好を深める会」も1994年に発足してから9年目に入ります。昨年行われた第8回東京農工大学中国同窓会総会の訪中報告によると中国側18人、日本側13人の参加があり、浙江大学農学部では熱烈歓迎会が行われました。その模様はすでにインターネット・ホームページで公表しております。

<http://jc-yuko.gr.jp/>

<http://jc-yuko.gr.jp/pct8/>

さて、その中に鈴木隆団長の感想文にもあり、また、その後、開かれた事務局会議でも若い人の参加が要望され、10周年記念にむけて何か新たな企画を打ち出そうと話し合われました。また今年の日中国交回復30周年に当たる年です。われわれもこの機会に新たな事業を考えたいかがなものかと提案したいと思います。

中国は昨年、WTOに加盟し21世紀の世界経済にも大きな影響を及ぼすことになると思います。そして中国の経済発展が当面の世界不況にプラスの役割を果たすであろうことも予想されます。しかし、日本の高度経済成長のように自然と人間の矛盾を激化しないように支援することが我らの役割ではないかと

思います。

そうしたことから東京農工大学の農学部・工学部の文化・科学技術交流も一段と深める必要を感じます。その具体的提案をしたいと思います。

その1、昨年、本学留学生センターで行った「中国留学生の聞き取り調査」を多くの日中留学生関係者に普及するため一般書として刊行すること。これを会として編集や経済的に援助し普及運動をとして支援すること。

その2、農文協、山崎農業研究所などと提携して、日中の農家が直接交流する事業に参加することを奨励すること。農工大日中友好会の発足当時から農文協とはつき合いが深い。幸い農文協の現会長は日中友好に熱心な浜口義曠氏であり、すでに河北省鹿泉市で農村計画を進めている。北京から車で3時間の位置にあり、日中同窓生と一緒に農業視察するのもそのきっかけになるであろう。

山崎農業研究所は300人の会員で、わが農工大日中友好会会員も多く参加している。ここと提携して中国の農業土木工学など技術交流を提案したい。

(この後、今後の計画など意見交換する。中国同窓会の開催地は東北部の意見が多い。10周年の来年度はぜひ北京で行いたいという希望あり。中国農業は発展途上にあり、多くの問題をかかえている。それを一緒に考えよう)

<私の近況報告> 1月25ー2月6日

◎1月27日、農工大日中友好会総会に出席27人の面々と懇談する(前掲)

◎1月30日、NHK教育テレビETV2002

「生涯役者・八十三歳の挑戦ー女優・鈴木光枝ー」

http://www.nhk.or.jp/etv21c/week/2002/01_5/week.html#2

22:00ー22:45を観る。83歳で文化座の東北旅公演の記録である。見ていて思い出の土地もあり、光枝さんの奮闘に涙する。

◎2月2日、NHKテレビスペシャル

<http://www.nhk.or.jp/special/>

で、「がん治療・副作用はなくせるか」の特集

<http://www.nhk.or.jp/special/libraly/02/10002/10202.html>

を見る。がんは怖い病気から「早期発見の上で闘えば勝つこともできる」という、特にアメリカのがん治療の進歩なめざましいものがある。治療に限界がある進行したがんの治療法も次々と開発している。「いかにして患者の負担を減らしてがん細胞だけをやっつけるか」抗がん剤の副作用を取り除く改良や放射線のがんのある部位だけに照射できる装置の研究もすすんでいる。グループ治療といってがん患者が話し合っ癒す、カウンセリングも有効だ。ストレスを減らして延命につながっている事例は、同感した。

私達「日本骨髄腫患者の会」

<http://www.myeloma.gr.jp/>

のやっているメーリングリストも同じ効果を挙げている。がんを怖いと思っている人、闘っている人が自分の経験をメールで交換し、勇気づけている。早速その夜から翌日のメールに「私達も何百人規模のグループがサポートして免疫力をつけている」「がんばって長生きすれば、道が開けそうだねおかあさん」という感想が送ってきました。

◎2月4日、『現代農業』3月号できる。近藤康男先生の寝つきがよくなる「全身指圧法」が写真付きで出ているので、先生の知人に40部を送る。この無欲さと毎日実行していることの大切さが勇気を与える。

◎2月6日、出版ダイジェスト2月号に農文協図書館20周年記念特集号を組む。その原稿・写真を提供する。2月12日ごろ完成発送の予定。

— P R —

■■■■ 劇団文化座創立60周年記念第2弾 斎藤真一没後10年
■■■□ 劇団文化座・サンシャイン劇場提携公演
■■□□ 『 瞽女（ごぜ）さ、きてくんない 』

<http://bunkaza.com/play/gozesa/>

■□□□ 脚本／堀江安夫・演出／佐々木雄二
□□□□ 公演日程 2002年2月9日（土）～17日（日）
□□□□ 会場 池袋サンシャイン劇場 前売中

<http://bunkaza.com/>

----- P R -----

『電子耕』から大切なお知らせ
<http://nazuna.com/tom/10.html>
<本誌記事の無断転載を禁じます>

隔週刊「77歳が送る農業文化マガジン『電子耕』 第76号
バックナンバー・購読申し込み/解除案内

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

2002.2.7（木）発行 西東京市・ひばりが丘 原田 勉

<mailto:tom@nazuna.com>

発行部数 1810部 **ここまで『電子耕』*****