
隔週刊「77歳が送る農業文化マガジン『電子耕』 第90号

-健康・農業・食・図書・人物情報・高齢者と若者の交流誌-

2002. 8. 22 (木) 発行 西東京市・ひばりが丘 原田 勉

*****発行部数 1683 部*****

<キーワード>

健康・食べ物・農林園芸・図書を中心とした雑学情報を提供し、庶民の歴史も残す。高齢者と若者の交流ミニコミ誌。お互いに情報を交流しましょう。

<目次>-----

<『電子耕』が『メールマガジンの楽しみ方』の本になるお知らせ(2)>

<読者の声>アメリカ・楠本さんから、田んぼのおばさん、中原さんから、山川さんから。

<舌耕のネタ>ガン細胞を攻撃する免疫細胞の話

<趣味の園芸>芦川孝三郎 NHK 9月1日出演・大鉢でつくるブドウ

<話題の本>『仕事文をみがく』高橋昭男著 岩波新書700円

<日本たまご事情>「たまごアンケート」に学ぶ2 愛鶏園 斎藤富士雄

<晴耕雨読3> 今日は川の気持ちに 田んぼのおばさん

<安曇野から> 朝市のカボチャ 長野・農家：橋渡良知(74歳)

<私の近況報告> 8月9～8月21日。

<『電子耕』が『メールマガジンの楽しみ方』の本になるお知らせ(2)>

前の号でもお知らせしました、本誌の3年間の読者の声を中心にまとめた本が岩波書店から発行され10月4日に書店で発売になります。

読者の声は投稿当時のメールアドレスで引用掲載のご了解を得ていますが、アドレスの変更などで承諾の返信のなかった方の文も要約を掲載させて頂いておりますのでご了承ください。主な引用は「3 読者の反響で元気をもらおう」と「4 思いがけぬメールいろいろ」の章に投稿時のネームで引用させて頂きました。せっかくのご承諾をいただきながら紙面の都合でその後、掲載できなくなった声もあります。あい澄みませんでした。

また、満2年目・3年目のアンケートのコメントは匿名で引用させて頂きました。ご了承ください。

なお、岩波書店の本が常備されていない本屋さんには、あらかじめ予約注文して下さるようお願い致します。

岩波アクティブ新書

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

原田勉『メールマガジンの楽しみ方』定価700円+税35円です。

(原田に直接申し込みの方が現在までに29人67冊ありました。ありがとうございました。)

<読者の声>

■8/8 アメリカ・楠本さんから、
原田勉様

「電子耕」最新号が届き、原田さんの本のタイトルも決まり、いよいよこの秋に発行の運びとなった旨、読ませていただきました。おめでとうございます。原田さんが書いていらしゃった「これは77歳の老人が多くの読者に助けられた感動物語です」に、私も感動しました。メールマガジンを発行されたことで、本当に多くの出会いがあったのですね。また、そのことを喜び、感謝する気持ちが原田さんにあったからこそ、この3年間が一冊の本として結実したのですね。血液検査の数値が驚くほど良くなっているというのも、本当に嬉しいことでした。

本は必ず拝見させていただきます。今日は取りあえずお祝いの一言を申し上げたくメールをしたためました。日本は大変暑いそうですね。どうぞご自愛くださいますよう。

楠本

●原田からコメント：アメリカ・イリノイ州からわざわざ有り難うございました。3年も続けて読んで頂いた成果が稔ったと思います。あなたのメールは編集者もぜひというので掲載させて頂きました。引用ご承諾の返信で「投稿時のネームで良いと提案」されたので、そのようにさせて頂きました。その方が真実味があって良かった編集段階で思いました。

■8/10 田んぼのおばさんから：HPでちょっと手前味噌

原田さま

田んぼのおばさんです。

7月後半から『浅川サバイバルレース』という筏くだりに参加しながら水環境を考えたり、大麦の麦茶製造と行商に励んだり、小麦の製粉準備に明野村へキャンプで泊り込んだり、田んぼの草取りをしたり、と忙しくしています。『晴耕雨読』で書きたいことが次々ありながら、日々終わっておりますが次号に間に合うよう努力しますのでよろしくお祈いします。

稚拙ですがHPを開設しました。

これから研究していきたいと思いますが、ちょっと田んぼのおばさんの素顔を。

<http://homepage3.nifty.com/half-farmer/index.html>

(HPでは田んぼのおばさん=事務員です)

●原田からコメント：HP拝見しました。大麦の麦茶をお恵み下さって、久しぶりに故郷の母の味を思い出しました。なんと香ばしいことか、市販の麦茶にみられない香りと薄味でした。あなた方は先ず実践ですね、畑に麦づくり、田んぼの草とり、川下りと実践から学ぶ姿勢には感動します。これからも頑張ってください。

■8/15 中原さんから、『電子耕』を拝読

原田先輩

少し 涼しい風が吹き抜けます。

岩波からの、メルマガの楽しみ方を
楽しみにしています。

先週 3日ばかりロンドンに行ってきましたが
オーガニックの食品店、レストランが目立ち、
スーパーも野菜が、オーガニック・エコノミイと3ランクに
並んで、値段は相当なひらきでした。

意識の中に定着しているようですね。

和郷園の木内代表に、先月組合でお会い
しました。

意欲的な姿勢に、改めてわが国の農業の
これからを身をもって示されていることを
感じました。

農業者の皆さんの苦勞した農産物が
消費者に信頼され、それに見合う手取りが
あるかがこれからの農業が主題です。

産地の永年の努力を基盤に、その評価は
消費者の求める健康/おいしさ、そして
安心・安全を求める声に応えていくかに
かかっています。

農協がこうした産地の取り組みを支援して
いけないのか、残念に思った次第です。

農畜産物の情報開示を、産地丸ごとで
生産者自らの手で行われようにしたいと
努力している事も、こうした思いからです。
ご指導ください。 中原

●原田からコメント：消費者の求める健康・おいしさ、そして安心・安全の声
にどう応えていくか、そして農業者の努力が認められる値段が理想です。これ
がこれからの農業の主題ということは貴兄の言われる通りです。その考えを広
めることが私たちの任務と思いました。

■8/16 山川さんから：

ご病気にもかかわらずご活躍とのこと驚いています。原田さんのおっし

やるようにプラス志向で笑いのある生き方が免疫力を高めることは近ごろ
医学的に実証されてきているようです。好奇心をもち感動ある生活をと私
も心がけています。本が出来るとのこと楽しみがひとつできました。

●原田からコメント：嬉しい残暑お見舞いでした。どうぞあなたもお元気に。

<舌耕のネタ>ガン細胞を攻撃する免疫細胞の話

私は免疫細胞に助けられてガンの進行をストップしています。

私のガンは多発性骨髄腫の中でも「I g G κカッパ型」という慢性的なものです。2カ月に1回血液検査をして進行を診て貰っていますが、この数値が今まで最高2990までありました。3000以上になると要注意、4000以上では入院治療と言われていました。年齢が高いため移植治療はできないので、抗癌剤で抑えるしかないでしょう。最近同病者の中にはサリドマイドを輸入して治療する人も増え、効果をあげています。

私は、6月の検診で数値が2190まで下がっていました。8月は2530になっていたが、3月から好きな自分の本を書いていたので免疫力が高くなったのだというのです。本当かなと思っていたら8月16日、NHKテレビ朝の生活ほっと番組で「ガンも肺炎も予防・免疫力アップ生活術」というのをやっていました。東北大学医学部免疫学教室の先生が出演しておられて、次のような話がありました（要約）。

人間は毎分166個のガン細胞がどこかで発生している。それを攻撃してガンを防ぐのが免疫細胞というのです。第1の段階でNキラー細胞が警官の役割を果たし、つぎに顆粒球が自警団の役割でガンと闘い共に死滅する。この働きは昼間で、夜は第3のリンパ球が軍隊の役割でガンをやっつける。それぞれ段階別に異なる免疫細胞が機能してガンを攻撃する。

それでは、免疫細胞を活性化するためにはどうするか。

- 1、睡眠は毎日7時間前後が良い。長く寝るのはダメ。昼間は活動して夜は寝るという規則正しい生活のリズムを整えること。
- 2、ストレスを乗り越え、くよくよしない。前向きに自分が楽になる運動をする。好きなこと（たとえばカラオケ）をすればNキラー細胞は活性化する、カラオケの嫌いな人はマイナスに作用する。
- 3、免疫力アップの生活と食事。規則正しい生活とバランスの良い食事をする。

私の今の段階の結論は、以上の2、ストレスを乗り越え、好きなことを続けることで免疫細胞を活性化していることであろう。併せてこれから生活のリズムを整え、規則正しいバランスの良い食事を心掛けていきたいと思えます。

これは一般の方にも応用できるのではと思います。

この情報をもとに免疫細胞をインターネットで検索したら、日本免疫治療学研究会という組織が平成12年に発足しています。この研究会の趣旨は、抗癌剤のように一時的にガンを縮小させるのではなく、生活の質の高い状態をなるべく長く維持ことに価値を見つける。そこで免疫細胞療法が注目されてきた。

ガンに対する抵抗力を高める強力な免疫療法で手術後の再発防止をすることも有効であると。(9月7日13時45分さいたま市民会館(浦和)で講演会がある。くわしいことは同研究会広報センター電話045-478-0048に問い合わせして下さい)

URL:

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

日本免疫治療学研究会の浦和講演会に参加した後に報告したいと思います。

<趣味の園芸> 芦川孝三郎 NHK 9月1日出演・大鉢でつくるブドウ

芦川さんは私のクラスメートです。東京都農業試験場長定年後も自宅でブドウ「高尾」やカキ「東京御所」などの新品種を作り出している名人です。

その人が、家庭園芸でブドウの大鉢づくりのポイントを教える様子がテレビで見られるのは楽しいことです。日曜日8:30から教育テレビをご覧ください。

テキスト9月号を見たら私もやってみたくなりました。順調なら2年目から収穫できるという。それまで生きているかな、とも考えましたが子供のためにも楽しみを遺してやりましょう。

ブドウは果粒の中に一定量の糖分が蓄えられないと、着色も成熟もしないという。だから摘房と摘粒をしないとおいしい果実が食べられないというのが大切だという。素人はついもったいないと摘まない、さすがは名人だ。どうぞ、テレビで、或いはテキスト9月号をご覧ください。

<http://www.nhk-book.co.jp/>

<話題の本> 『仕事文をみがく』 高橋昭男著 岩波新書700円+税

このメルマガも一つの仕事文です。仕事文に最も必要な性質は説得力をもつことです。eメールは気安に書くところに良いところがあるが、説得力には欠

けるのが多いと思っています。この本は、新聞のコラムがどんな構成になっているかを分析し、文章の論理構造がわかり、よく読むことで、論理的に文章を書く力がつき、論理的に考える方法が学べるという。

こうしてたしかな論理性と同時に、簡潔さとわかりやすいで説得力のある文章づくりができるようになる。書く技術は思考力を育てるなど示唆に富んだ本になっています。

現在、ベストセラーになっているのもなるほどと納得し推薦したい。メールマガジンも文章作法にひとつになると思いますので、ぜひ投稿をお願いします。

<http://www.iwanami.co.jp/cgi-bin/isearch?isbn=ISBN4-00-430795-3>

<日本たまご事情> 「たまごアンケート」に学ぶ2、他 愛鶏園 斎藤富士雄

8/10 生たまごは安全？（3）

「昔は生たまごをご飯にかけて食べるのが家族みんな好きでした。最近は安全性が説明されていても心配で食べられません。また美味しいたまごかけご飯を食べたいので、安全性について教えてください」

美味しいたまごかけご飯は日本の優れた食文化です、これに納豆が加われば栄養的にも満点です。アメリカ、ヨーロッパ及び中国の人たちは生のたまごを食べません、それをするのは蛇くらいだと考えています。たまごの本当の美味しさを知らない気の毒な人たちです。丁度魚を生で食べる”刺身文化”をもつ我々には鮮度の高い素材をそのまま味あう高度な舌を持っています。

たまごは基本的に38度C以上21日間を高温に耐えて腐敗せずひよこになる機能を持っています、種の保存のためであり素晴らしい能力としかいいようがありません。まして賞味期限（10日から14日間）内であれば生で問題はありません、おいに生たまごかけご飯を楽しんでください。

たとえ心配されているサルモネラ菌に汚染されたたまごでも菌はたまごの中では増殖しませんが、一度割ってからそのまま放置すると菌は急激に増えます。これは刺身や牛乳を常温で放置した場合と同じです。よく外国の同業者に質問されますが「日本ではたまごの生食の習慣がありながら何故サルモネラ中毒が少ないのか？」それに対して「日本人は伝統的に刺身文化を身に付けているので、たまごの鮮度を見分ける能力が高く危ないと思えば火をとらす」と答えると分ったような分らないような顔をする。

8/18 夏休み近況報告：アムステルダム中央駅にて見事財布を掏られるの巻。

病気をしてから一年少々、家でぐたぐたしていてもしょうがないから旅にでた。かかり付けの樋口先生の言によればこの病気はそう簡単に良くならんから、あとは自分の好きなことをして気長に養生するしかないと言われる。好きな事をしていて免疫力が高まり病気が逃げてゆくと原田先輩も言われる、そんなわけでカミさんずれで旅に出た。

10年に一度オランダで花の祭典があると言う、アムステルダムにはあのゴッホの美術館があるし、、、それにカミさんの変な音楽のコンサートに付き合うのもなんとか我慢が出来そう。病み上がりでふらふらとアムステルダム中央駅で列車に乗り込もうとしたら早速かの有名なスリどもに狙われた、3人組みのデカイのがびったり私に張り付いた、お尻のポケットの財布はボタンをかけた乗る前に確認した、ところが乗り込んでみると見事に掏られている、即座にすぐ後ろのデカイ奴の右手にかけてあったジャンパーを跳ね上げたところ右手に私の財布を握っていた、すばやく無言でそれを取り返した。ラッキーなことにスリどもはその場を黙って逃げ出した。こう書けば武勇伝になるが、たまたま運が良かっただけなのだ、もう数秒遅ければ財布は仲間に手渡され事件はうやむやになっている。病み上がりの年寄りと侮ったのが敵の油断であった。なにはともあれこんな事があってから、”結構俺もやれる！”と変な自信がついた。

齋藤 富士雄

(株) 愛鶏園

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

●原田からコメント：近藤康男先生の教訓「禍福は糾える縄の如し」を実践しましたね。災いを転じて福となす。掏摸に遭ってまた取り返す、齋藤さんらしい勇敢な行動。これで自信がつけば幸せです。免疫力については今回のコラムにも書きましたが、前向きに好きなことを見つけて実行する、アクティブに。これが病気や不幸を幸福に転化するという。医学的にも研究が進んでいる。

<晴耕雨読3> 今日は川の気持ちに 田んぼのおばさん

私の住む八王子には多摩川の上流である浅川が流れている。この夏、『浅川 サバイバルレース（筏下り）』に参加しないかとのPTA仲間の誘いに軽い気持ちで乗った私の命がけ（？）の体験から得たものを。

夏の水遊び程度のレジャー感覚でスタート地点に立った私は、筏に乗り込む早々その考えが甘かったことを知る。なんと、転覆するのである。しかも、浅川というだけあってほとんどが川底に膝小僧をぶつけるような川下り。

小学生が大勢乗り込んだ筏は河原の空き缶を拾いながらの航海をのんびり楽しんでいる。川沿いでは誰を応援するともない老人たちが声援をおくり、釣りをし、孫とめだか（浅川にはいたのです）をすくう。

数日前の台風で水かさの増した川は、以外にも水がきれい（に見えた）だったが、12キロの航海中3回転覆し、水没して、川の気持を考えた。子供たちを安心して泳がせることのできる川でありたいと。

長沼の田んぼも浅川から水を引いている。川の、水の、大切さを身をもって感じる一日だった。環境問題を論じる政治家には一度『川に流されてみる』ことを勧めたい。

<http://homepage3.nifty.com/half-farmer/>

<安曇野から>朝市のカボチャ 長野・農家：橋渡良知（74歳）

1、朝5時電話、朝市の仲間が「カボチャを欲しい人が大勢来て待っているだけにすぐ持って来ておくれ」と言ってきた。

2、早速畑に行って、10個ほど持って行ったところ、奪い合うように買って行った（1個300円）。

3、私たちの小さな朝市は、始めてから12年になる。品ぞろえのよい村営の施設（道の駅）や大型スーパーにおされて青生き吐息の状態になっていた。高齢化と後継者難で、会員は当初の32人が19人になってしまった。

4、しかし、今年は息を吹き返した感じ。地産・地消、食の安全と安心の思いがここまできたか。作る人がまる見えの小さな朝市に固定客がふえてきた。

5、自分の作ったものを争って買ってくれる人がいるということは損得抜きでうれしい。定年帰農の私、老いの生き甲斐とはこのこと。暑さの中、元気を出している。(02年8月8日)

<私の近況報告> 8月9～8月21日。

8月9日、暑中見舞いを兼ねて、私の岩波アクティブ新書出版のお知らせを出す。今年年賀状がきた人に、およそ250通投函する。

12日～17日まで農文協図書館は夏休み、11日、岩波アクティブ新書の著者校正初校が自宅に宅配される。岩波書店も夏休みという。農文協でもよくやった手だが、編集部は休みでも著者校はお願いしておけば進行する。

11日から校正をする。編集部の初校は丁寧で私の原稿の不備を補ってくれている。次々と気になるから先の章まで進む。

でも、熱中すると眼にわるい。毎日朝は散歩して汗を流し、シャワーを浴びて休んで、また校正する。朝晩は庭の菜園に水やりをする。午後は4時から近くの露天風呂つきの温泉銭湯に行つてストレスを解消する。こんな優雅な生活と仕事で避暑にゆけない夏休みを送る。

14日、全農林の編集部から近藤康男先生の思い出エッセイの校正がくる。15日までに返送のこと。追加写真の要請もあったが19日に送る約束をする。

16日、私と息子で3回見て、著者校正を終えて岩波に校正紙を郵送する。

17日、「いま8・15を考える」の保谷公民館集会に参加し原爆・東京空襲の話聞く。57年経っても体験者の話は涙を誘う。近くに中島飛行機のエンジン工場があったから、東京の初空襲を受けた。原爆投下の練習の模擬爆弾もここに落ち住民が多く死亡した。戦争を語り継ぐことを私もやらねばと思う。

18日、久しぶりの小雨、台風の接近。夜からときどき大雨が降り19日まで続く。夏休み明けて農文協図書館に出勤する。

20日までに暑中見舞いの返信43通と本の直接注文67冊、Eメール5通ありました。紙上で厚くお礼を申し上げます。

21日、『電子耕』の締め切り、原稿推敲してアシスタントに送信を依頼する。

◎お願い「<読者の声>の投稿規定・メールの書き方」

- 1、件名（見出し）を必ず書くこと。読みたくなる見出しを簡潔・明瞭に。「はじめまして」は省略して、言いたいことを具体的にズバリと書き出す。
- 2、氏名・ハンドルネームは、文末ではなく始めの方に書く。
- 3、1回1テーマ、書き出し・本文・結論を10行位にまとめる。
- 4、送信する前に、何を言わんとするか、読み返し、推敲することが大切。
- 5、ホームページを持っている人は、文末にURLをつける。

『電子耕』から大切なお知らせ

■山崎農研発行の書籍のご案内

http://www.taiyo-c.co.jp/public_html/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/public_html/yamazaki/yama_frame.htm

「劇団文化座」

<http://bunkaza.com/>

「77歳の伝記ライター 原田 勉」ホームページ制作管理

internet SOHO なずなコム

<http://nazuna.com/>

■ご意見・ご感想は、Eメール

<mailto:tom@nazuna.com>

または、電耕掲示板

<http://6201.teacup.com/tom/bbs?>

までお願いします。

●メール送付の際のご注意案内↓

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

『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 !(ID=1283)』

<http://macky.nifty.com/>

★SPECIAL THANKS to INTERNET JAH

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

— P R —

- ■ ■ ■ 劇団文化座創立60周年記念第3弾 第115回公演
■ ■ ■ □ -1960年代の青春がいま甦る！話題作必見の凱旋公演-
■ ■ □ □ 『青春デンドケデケデケ』
■ □ □ □ 原作／芦原すなお・脚本／小松幹生・演出／佐々木雄二
□ □ □ □ 公演日程 2002年8月28日（水）～9月8日（日）
□ □ □ □ 会場 下北沢・本多劇場 チケット発売中

<http://bunkaza.com/>

— P R —

<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90号
バックナンバー・購読申し込み/解除案内

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

2002.8.22（木）発行 西東京市・ひばりが丘 原田 勉

<mailto:tom@nazuna.com>

発行部数 1683部 **ここまで『電子耕』*****