つぎはぎ通信

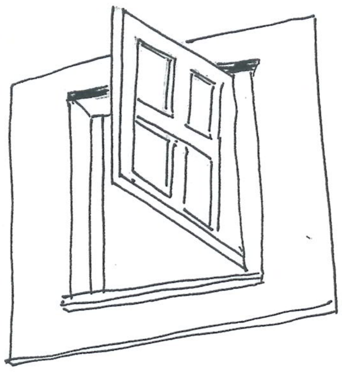
ていねいな暮らし SLOW LIFE

かすり
絣Shop西田
959-2021
阿賀野市中央町
2-10-10
Tel. 0250-62-2293
Fax 0250-62-3266

cafe 自分発芽
950-0916
新潟市中央区米山
1-8-26
Tel. Fax 025-246-9395

発行：西田令子

真っ白な雪道に
春風香る
私はなつかしい
あの街を思い出す



叶えたい　夢もあった
変わりたい　自分もいた
今はただ　なつかしい
あの人を　思い出す。

明日へ「花は咲く」より

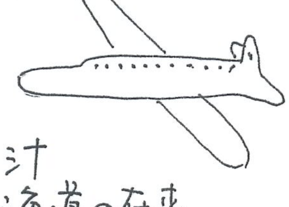
ありがとう 2012

今年も残すところ後わずか…♪お正月の歌が聞こえて来そうな頃ですね。つぎはぎ通信をお読みいただいている会員のみな様、感謝の気持ちでいっぱいです！心からありがとう☺

今年を少々ふりかえってみます。2年間に渡って勉強してきた、べにや長谷川さんのお豆教室も最終回を迎えその卒業旅行ということで12/14～北海道に行って来ます。豆教室を終え、「豆」がとても身近かになったこと、「一物全体」豆の茹汁にこそ栄養があること、何より、北海道の在来種の豆のおいしさを実感しました。

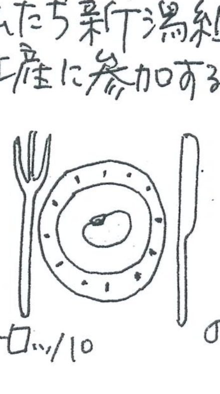
cafe 自分発芽をOPENした時、「発芽」にこだわって、芽を出す豆を使ったメニューを考えることで、豆にご縁をいただきました。

べにや長谷川商店のある北海道で、年に一度行なわれる豆料理の祭典とでも言いましょか‥地元のお母さん方が何十種類もの郷土料理を作って下さり、そこに関東を中心とする教室の方々が集まるのです。今回はなんと150名も集まるとのこと。私たち新潟組はごんぼっ葉の笹団子をお土産に参加することになったのです。



冬の飛行機は
飛ぶまで心配◎

も1つ、夢のまた夢かも知れませんが、有言実行!! 再来年の3月には、世界の豆料理を勉強しに、ヨーロッパの旅を計画してます。



先生の気さくさと魅力的なお人柄で、とても楽しかった2年間でした。またチャンスを作って、次につなげて行けたら！と思ってます。

そして、もう一つは合唱。10月のジョイントコンサートは多勢のみなさまに足を運んでいただき、ありがとうございました。私は、スタッフの協力無しには参加出来ませんので、とても有り難いコトと感謝しています。

私たちの合唱団は、よく、ボランティアの声が掛かります。

今回は、何と5回もあります。ご指導して下さる先生は、そのプログラムに『花は咲く』を選んで下さいました。テレビから流れて来る時には感じなかった切なさが迫って来ます。この歌は、震災で亡くなられた人の立場で書かれた詩だそうです。

「叶えたい夢もあった‥変わりたい自分もいた…」

涙があふれて来ます💧

現実に命ある今、少なくとも現在進行形でいられるコト、朝、目覚められる「あたり前」が「有難いコト」に変わります。変わろうとすれば変われそうな自分でありたいし、叶えようとすればそれに向って努力出来る自分でありたい。突然奪われた命の歌から、大きな可能性はあなた自身に秘められている…というメッセージをいただいた様で、とても励まされました。もちろん反省も山の様ですが…💧

来年は　気持ちも新たに健康元年をテーマに考えています。暮らしに役立てるコトをお伝え出来るよう努力致します。　(れ)

スタッフの声

けんやです

ですネ。

先月号にひきつづいて健康に関する事というか、自分の事になりますが書いてみます。

9/28に「胃潰瘍と診断されました。」と書きましたが、その件で「食事はどんな事に気をつけたら…」とお医者さんに尋ねると「生のキャベツを千切りしてその上に鰹節をふりかけてお醤油をかけて食べなさい。」キャベジンという酵素が消化を助けてくれるからネ！でも生じゃないとダメだよ。」と教えていただきました。そして1.キャベツ2.みそ汁3.おかず4.ご飯（酵素玄米ごはん）で食べています。

そうしたらですヨ。それが良かったのでしょうか!? 胃の調子が良くなっただけでなく、（ウンチ）がドッサリ、ビックリでした。すごく太くて長いモノが出て、黙っていられなくなりました。今までの食事は何だったんだろう？と自問自答……

腸の長い日本人には、やっぱり野菜をいっぱいとらないといけないと云う事なんでしょうネ!! 便秘でお悩みの方は「キャベツ」を是非試してみて下さい。

という事で平成25年は「草食系」で行きたいと思ってます。

私の声はどこへ

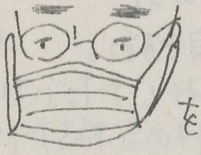
アースラーに にら奪れた アリエールのきもち

何年ぶりかで風邪をひき、ハリキッていたボランティア（合唱）も口パク。

一時良なった!!と安心したのが原因か北海道（豆のおかんの旅）に行ったその日から声が出ない◎

ディズニーアニメの人魚姫のように人間になる為の交換条件で、声を取られるアリエール（人魚）の気持ち。

丸2日間声を失い、もどかしい思いをしましたが、みな様に助けられて感謝です。



今は マスクをかけて
メガネ を曇らせながら、
書いてます。

(れ)

今月は私の誕生月です。

12月のお誕生日の皆様、おめでとうございます。まして来年は年女。皆様、からのお知恵、を学び、前を向いて進もうと思います。…

仕事の帰り道の信号待ち、かならず顔を上に向けて星をさがします。（ロマンチック――ッ!!）ぐるっとまわしてやっとかすかな星を見つけてうれしく思っていると真正面にそれはそれは、輝く星が…。あれ―。なかったはずなのに―。歩いて行くとあちこちに星を見つけました…、月まで。…とある日の出来事。気づかずにいたのか。…目がなれて見えたのか。…

何事もあせらず少し時間をかけるぐらいで物事を考えたいなー。と思う今日このごろです。

広田です。

藍の種をどうぞと

前回のつぎはぎで書いた所何人かの方にお声をいただきました。ありがとうございました。（種）を絣shop西田・Cafe自分発芽に置いておきますので、どうぞおきがるにお声をおかけ下さい。

私は、くつ下を編んでいます。一度は、作ってみたいと思っていましたが本を見ても編図を見ると、なんとも、大変そうに思え、なかなか手が出ずにいましたが、おもしろい毛糸を手にし、この糸でくつ下をと思い、編みはじめた所、なんと、片足があめました。人生、初めてのくつ下、出来た――と家族に自慢しましたが、反応がいまいち。片足ができて満足してしまい、しばらくいましたが、ここに来てもう片足を編みはじめたところで、今年中には

お揃いだったはずが…

最近くつ下の重ねばきをしています。

冷えとり対策で少ない時でも3枚多い時は5枚ほど…

夜寝る時も…

一昨年悩まされたしもやけ防止のためにも一生懸命暖めています。

しかし困るのが靴…最近こそワンサイズ大きめを買うのですがすべて買い替えるわけにはいきません。

今は好みは同じで足のサイズが違うためお揃いで買うしかなかったサイズの大きな母の靴もちゃっかりはいております。

今になってよかった…