TAO 塾
熊本地震 食のバリアフリー支援プロジェクト

～ 災害弱者のために ～

TAO 塾では、一般向けの支援物資のほか、救援食を食べられないアトピーなど食に制限ある人達に、TAO 塾で作ったオーガニックの玄米ぽんせんやぽん菓子、または全国から届けられるアレルギー対応食品、自然食品などをピンポイントで届けています。一般向けと別枠でアトピー対象のコーナーを設けています。各受け取り場所のスタッフの指示に従って物資をお受け取りください。

《4 月 17 日～30 日　支援内容》

1. 日々刻々変わる被災地のニーズを把握し全国からの 救援物資を仕分けて必要なものを被災地に届ける。
2. 救援食を食べられないアトピーなど食に制限ある 人達に安全な玄米ぽんせん・ぽん菓子を作り、届ける。
3. 地元の主婦有志の協力を頂き、温かくて美味しい おむすびを作り、届ける。

《5 月 1 日～　支援内容》

1. 引き続き、食に制限ある人への安心安全な食の配布と「食」の教育活動
2. TAO 塾が 20 年間蓄積してきたノウハウとネットワークを活かし、心と体のケアと養生教育
3. 支援の輪が永続的に循環するギフトエコノミーの創出（言い値の「食や癒し」の場）

TAO 塾からの 支援物資の受け取り場所

熊本市
NPO 法人おーさぁ 熊本市東区栄町 2-15 県営健軍団地 受付時間 ：9 時～17 時 TEL：096-214-0003 担当: 佐藤彰俊
阿蘇市
菓心なかむら 阿蘇市黒川坊中 1490-2 受付時間 ：9 時～19 時 （日曜 17 時まで） TEL: 0967-34-0321 担当: 中村仁美
小国町
一般社団法人 TAO 塾 阿蘇郡小国町宮原 908-4 受付時間 ：10 時～17 時 TAL: 0967-46-3913 担当: 北里洋子

食のバリアフリー

TAO地震支援

阿蘇市黒川の「菓心なかむら」で無料配布している無農薬栽培の玄米を使ったせんべい＝同市

アレルギー対応菓子を配布

小国町の団体 被災者に

小国町を拠点に食育活動などを展開する一般社団法人・TAO塾（波多野毅代表）が、アトピー性皮膚炎などアレルギー疾患を抱える被災者のためのせんべいを、県内3カ所で無料配布している。

5年前に東日本大震災の被災地を訪れた波多野代表(54)は、避難生活での限られた食事でアレルギー疾患の人たちが苦しんでいるのを目の当たりにしたという。その経験から熊本地震本震後、「食のバリアフリー支援」と称する活動を始めた。

同法人の活動に賛同する熊本市東区のNPO法人「おーさぁ」と阿蘇市の洋菓子店「菓心なかむら」が協力。無農薬栽培の玄米と天草産の天然塩を使った3枚入りせんべいを配っている。玄米は全国の連携農家などから送ってもらい、せんべいはTAO塾で製造。約2万5千枚を配った。

活動は当面続ける予定で、波多野代表は「被災したアレルギーの人たちに喜んでもらいたいのと、そうでない人たちにはアレルギーの苦しみを理解してほしいと話している。「おーさぁ」☎096（214）0003。

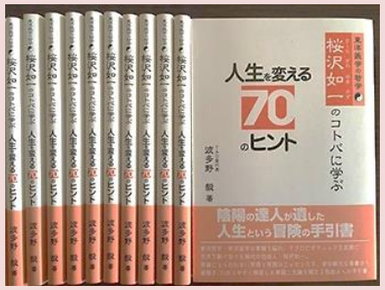
（岡本幸治）

支援物資設置場所　菓心なかむら掲載記事
（2016.5.21　熊日新聞）

TAO 塾の支援活動に対する
カンパ大歓迎です！
熊本銀行小国支店　　普通預金
口座番号 243488　　北里洋子

TAO 塾代表　波多野毅の新刊本

「東洋医学の哲学　桜沢如一のコトバに学ぶ～人生を変える 70 のヒント」



東洋哲学・東洋医学の真髄を極め、マクロビオティックを武器に世界を駆け抜けた稀代の自由人・桜沢如一。彼の膨大な著書から、常識にとらわれない発想と実践のエッセンスを紐解き、わかりやすく解説した善悪二元論を超える自由人への手引書です。読みやすいテキスト形式で７０のヒントという形で編集されていて、繰り返し読むのに適した本です。

書店や Amazon などでは購入できません。FAX または mail でご注文下さい。

FAX: 0967(46)3913
E-mail: taojuku@gmail.com

推薦の言葉　西邨マユミさん（歌手マドンナのパーソナルシェフ）

１９９３年にアメリカのKushi Instituteで、波多野先生にお会いした頃は、お互いに将来マクロビオティックをどう表現し、伝えて行くかを模索していたように思います。私は、母親としてマクロビオティックを学んでいた頃でもあり、彼が、アメリカ、欧州各地を回りながらマクロビオティックのみならず、より人間性を高める旅をしている事に、少なからず羨望を感じていた事を思い出します。

桜沢先生の本は、時を経てもなおエナジーが溢れ出す本、彼が眼前に立って話しているような力強さを感じる本なのですが、その一つが「東洋医学の哲学」です。波多野先生の的確な示唆は、桜沢先生の辛辣さ・力強さのみでなはなく、素晴らしい哲学者としての彼の魅力を言い表していると思います。

たくさん有る桜沢先生の本を、いつかは全部読んでみなくてはと思っている私にとって、波多野先生の「桜沢如一のコトバに学ぶ」が出版される事はタイムリーなのです。的確に桜沢の言わんとしているところを切り出して、納得させてしまうこの本があれば、全編を読まずに桜沢の哲学者としての世界観が理解で来てしまいます。この本を手に取る事で、味噌作りを連想するのは私だけでしょうか。良い味噌は購入する事も出来ますが、自分で作った味噌には、自分に必要なマイクロバイオーム（microbiome 微生物群ゲノム）がたっぷり含まれ、私たちをより健康にしてくれます。波多野先生のこの本を読んで波多野先生と桜沢のコトバのマイクロバイオームで心と身体の健康を増進しましょう。

書評　鎌田陽司さん（NPO法人懐かしい未来代表理事）

この本は、マクロビの創始者のコトバを紹介しつつ、読む人の心に届くよう丁寧に読み解いている。たとえば、70のヒントのひとつの「本物の教師は魂の点火者」の項。桜沢自身のコトバは「真の自由人、真の聖者は冒険人です。いそがしい一生を送る人々です。真の自由人、真の聖者、真の正義の人は、原則として教えるヒマを持ちません。自分のユメを実現するコトのできる人は、その技術を教えるヒマを持たない。ただユメを実現するコトのできない人だけが、教えるヒマをもっているモノです。」

走り続ける中で、志を引き継ぎ発展させる後継者をしっかりと育てた桜沢。マクロビが身近なものになって、私たちみんなすごい恩恵を受けてる。そういう人ならではの、考えさせられるけど、ちょっとくせのある教育論。
これを読み解くのに、波多野は、まず森信三氏の次のコトバを紹介する。

「人間の生き方には、どこかすさまじい趣がなくてはならぬ。一点に凝集して、まるで目つぶしでも喰らわすような趣がなければならぬ。人を教育するよりも、まず自分自身がこの二度とない人生をいかにいきるかが先決問題で、教育というのは、いわばそのおこぼれに過ぎない」そしてアメリカの教育者ウィリアム・ウォードの次のコトバをさらに紹介する。
「平凡な教師は言って聞かせる。よい教師は説明する。優秀な教師はやってみせる。しかし最高の教師は、子どもの心に火をつける」

そして、波多野自身のコトバで、こう書いている。
「洋の東西を問わず、本物の教師という存在は、究極的には人々の魂に火をつける存在なのだろう。本物の教師というのは、上から目線であるべき姿を指示したり、指導したり、自分で考えさせずに説明や解説をしたりしない、いわば「教えない」人なのだ。日々生きる姿こそが後人の範となり、魂の点火者となる、後ろ姿で勝負する人なのだ。」

どうでしょう？あなたの心に届きました？ボクの心には響きました。マクロビの創始者が何を大事に、何を実現しようとしていたのか、その根本を学ぶのに最適な本だと思います。