T たのしく　A あかるく　O おもしろく　∞　T たるをしる　A ありがとう　O おかげさま

TAO 塾通信　2016 年　秋号

編集者　波多野毅　　発行元　一般社団法人ＴＡＯ塾　　2016 年 9 月 30 日（金）発行　　通刊 61 号
〒869-2501　熊本県阿蘇郡小国町宮原 908-4　　ＴＥＬ ＆ ＦＡＸ 0967(46)3913　携帯 090（1978）3386
E-mail:wildoats@bronze.ocn.ne.jp　　mobile-mail:taojuku@me.com　　Facebook & blog ほぼ毎日更新中
一般社団法人 TAO 塾　新ホームページ　http://taojuku.jimdo.com/
TAO リトリート＆cafe　新ホームページ　http://taoretreat.jimdo.com/

Towards	1 独立自由人	Be independent and free.
enjoying	2 知的野生人	Be intellectual yet down-to-earth.
21st century	3 草根世界人	Be international yet act locally.

「天佑」を呼び込む個性と身の丈にあった贈り物の循環

一般社団法人 TAO 塾代表　波多野　毅

熊本地震の際、TAO 塾のアトピーほか食のアレルギーを持つ「災害弱者」に対する「食のバリアフリー支援活動」に対し、全国各地の友人知人、またインターネットの SNS などを通じた沢山の人達からご支援を頂いた。そのお礼をかねて、活動報告と東洋医学の哲学「陰転じて陽」の講演を熊本・福岡・鹿児島・島原・広島・尾道・東京・大阪でさせて頂いた。

講演の中でこんなエピソードを紹介した。トラックも運転手も手配できない窮地に陥り、「こりゃもうお手上げだね」と文字通りスタッフと万歳して途方に暮れたことがあった。すると、不思議な事が起こった。夜半、ノックの音が・・・。数十年ぶりの再会になる中国の友人の突然の来塾。しばし懐かしい思い出話に花を咲かせた後、明日荷物を運ぶ人も車もない状況を話すと、彼は「なんとかします」とスマホで中国人ネットワークに呼びかけ始めた。翌朝、なんと 10 名を超える中国人ボランティアが大型トラックをチャーターして来てくれ感激の涙！

思いがけない天の助けを「天佑」と呼ぶが、地震を機に不思議な不思議な「天佑」を次々と頂いている。段ボール箱が尽きた時は、都離美庵の日野栄治さんが大量補給してくれ、資金難に直面した時は福島明工社の川村龍俊さんが大金を援助してくれた。遠く米国カルフォルニアのハ木順成農園から生命力の高い梅干が届き、ナファ生活研究所の相田雅彦さんから竹布が届けられるとともに大量の熊本県産のお中元の注文を頂いた。まるで戦場と貸した作業場に近所のおばちゃんが花一輪届けてくれて心を和ませてくれ、K1 ファイターの角田信朗さんや歌手マドンナの専属シェフの西邨まゆみさんからの直筆メッセージも、九州でお料理教室を開催したタカコナカムラさんがわざわざ TAO 塾のお米を使ってくれたのも大きな励ましになった。

枚挙に暇がない有形無形の様々な支援を全て紹介する紙面の余地はないが、その全てに感謝したい。その人ならではの支援が嬉しく、また届けられる絶妙のタイミングに驚きを覚えた。

大状況を前にして己の無力さを感じるときは、今の自分が気持ちよくできる身の丈にあった自分ならではのアクションを探ってみるのがいいのかもしれない。年老いた私の母が日々嬉々としてコツコツ書き続けているハガキは大きなお手本だ。先日もまた金婚式を迎えた知人達にハガキを出して喜びを共にしていた。ささやかな一枚のハガキも時に大きな励ましとなる。

今、毎月一回、言い値で食べられる「いいね！キッチン」を開催している。身の丈に応じたギフトエコノミーが循環していく楽しい実験だ！次回は 10 月 4 日！（詳細は裏面参照）

ひろこ先生の一口養生コラム

北里洋子（TAO塾料理＆書道講師）

「断食」「ファスティング」が流行りの今日この頃ですが、本格的な断食は、素人が自己判断でしてしまうと危険があります。手軽に安心して取り組める「半断食」はいかがでしょうか。半断食の主目的は、消化器官を休ませることにあります。消化活動は、人体のエネルギーの多くを消費します。消化器官を休ませることにより、自己治癒力や、病気からの回復力にエネルギーを回すことが出来るのです。ですから、よく、「こんな症状のときには何を食べたら良いのか、飲んだらよいのか」ときかれますが、体調を整えたい時には、食べるよりも、食べないほうがいいことが多いのです。
野生動物が怪我をしたときなどに絶食していることからも、そのことがよくわかります。また、体調がわるいときには、身体に余計なものが溜まっていることが多いので、「入れる」よりも「出す」ことを考えるとよいでしょう。身体に燃えかすを残す動物性の食品を減らし、食物繊維の多い食品を増やして、排出力を高めましょう。TAO塾では、ハーブサウナデトックスや、玄米甘酒・ぽんせんなどを少量食べる半断食といった、「食べない」健康法、出す」健康法を推進しています。半断食は１泊２日のプチ断食から長期にわたるものまで応相談でプランを立てられます。阿蘇の雄大な自然の中で、体も心もすっきりしてみませんか。

＊ハーブサウナデトックスと半断食ステイ随時受付中　！
＊毎月第4木曜18時～熊本市健軍にて料理教室開催中　！
問合せ・申込　　090-1978-3386

ともこ先生のシネマレポート

天野朋子（TAO塾料理＆英語講師）

チェコの女性映画監督が手がけた日本でも各地で上映されて話題になっている、「シュガー・ブルース～家族で砂糖をやめたわけ」。自らの妊娠糖尿病をきっかけに砂糖の心身への害について調べ始めるうちに、「消費者に砂糖の大量消費を知らず知らずのうちに押し付ける」食品業界の闇に行き当たり、「砂糖の摂りすぎはやめよう」というキャンペーンを家族で始める、というストーリーの今話題の映画。TAO塾代表波多野さんがパンフレットに解説を書いています。甘いお菓子は、食べると確かに幸せな気持ちになりますが、摂りすぎは糖尿病をはじめ、最近ではうつ症状や認知症の原因にもなるということが医学的にもわかってきています。市販の甘い清涼飲料水やお菓子には驚くほどたくさんの砂糖が入っているのが、この映画をみるとよくわかります。熊本県は実は、糖尿病が原因の人工透析患者数が全国一多い県。糖尿病は、多くの合併症があり、重症になると厳しい食事制限や人工透析を余儀なくされるなど、生活の質を大幅に落としてしまう病気です。日頃何気なく食べ過ぎている甘いお菓子、少し見直してみませんか。

＊10/5 RKK 放送「WELCOME!」にて料理教室の様子が放映されます！
＊東京・名古屋・大阪・福岡にてホリスティック講座近日開催！
問合せ・申込　　090-9649-0977