

粕谷会長の観察日記より。オナガです。八王子・清水入緑地での野鳥カウント時の写真です。雑木林の中をオナガ約20羽の集団が鳴きながら移動していました。よく見ると、何かを啜っていました。啜っているものは、キノコのようにも見えますが、良く分かりません。

# 紅葉台



# 新聞

第121号

2024年

3月16日

発行人：関谷 孝

## An Apple a Day Keeps Doctors Away

赤石 五郎

英語のことわざに「いちにちりんご1個で医者いらず」とある。医者にも相談せずに、自分でそう思い込んで、今日に至るまで生活習慣の1部に取り込んでいる。それにイナゴである。イナゴの甘露煮を販売先に注文して取り寄せている。毎朝小皿に目分量で取ると大抵15~16匹となる。やみつきというか習慣になっているのが、りんごとイナゴで、これは欠かせない。それとコーヒーである。コーヒーには、スキムミルクを入れる。初めて登った赤石岳山頂で淹れてもらったスキムミルク入りの紅茶の美味しかったこと。だからスキムミルクが好きなのです。最近では、コラーゲン入りのスキムミルクにしている。自分の体の丈夫な骨を作るには、カルシウムだけではダメで、コラーゲンも必要なのだと聞いたものだから。

納豆の効用も聞いていますから、納豆も欠かせません。それに玄米も、いやこれはよしでしょう。うちのカミさんに叱られますから。栄養だけではダメです。体内にうまく取り込み、健康な骨や筋肉を作るには、バランスの良い食事をするだけではいけません。体を動かすことが必須です。運動です。何も体育館のジムへ出かけて器具を使う必要はありません。歩けば良いのです。認知症予防に歩きながら何か頭を使う作業ができるように工夫したら、最高です。それは、個人の宿題として出しておきます。

もう一品ありました。お茶漬けとして食べるのに「寒干し鱈」が最高です。これも製造元に注文し、塩の効いた製品を送ってもらいます。1度にたくさん注文し、冷凍にしてあるから、いつでもおいしいお茶漬けが食べられます。身が厚い鱈の寒干しは特においしいのです。焼く前に少し水をつけて木槌で丁寧に叩いてから焼くとそれは美味しくなります。りんごの話からずいぶんエスカレートしてしまい、申し訳ありません。(2022、8、27)

## 八王子つばめ塾 「無料塾」という生き方

皆さんは、八王子に無料塾「つばめ塾」があるのをご存知でしたでしょうか。私は、かつて八王子志民塾で半年学んだ時に地域で活動しているNPOの人たちを紹介されたことがあり、其の時に八王子つばめ塾理事長の小宮位之（たかゆき）氏を知りました。つばめ塾は、2012年設立。翌年NPO法人化。塾創立以来11年間で300名を超える卒業生を高校や大学に送り出しました。また、無料塾を立ち上げたい方に助言活動を行い全国で50か所以上の無料塾の立ち上げをサポートしています。

紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」のHPに公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。



今回発売された本「無料塾という生き方」は、小宮氏が無料塾を始めた経緯が書かれています。自分が子供のころから貧困の中で経験したことがもともとなっていて、それを知るだけでも心が熱くなりました。入塾条件は3つ。①家庭が経済的に困難であること。②ほかの有料塾に通っていないこと。③そして、あなたに「勉強したいという気持ち」があること。つばめ塾の名前は、つばめが渡り鳥で戻ってくるようにボランティアによる学習支援を受けた子供たちが大きくなってまたボランティアのフィールドに戻ってほしいとの思いからです。それぞれが成長した先で自分から人のために行動してほしいとの願いが込められています。それが理念です。

他にも、民間団体であるにもかかわらず「返済不要の奨学金制度」があります。中学生には、通塾の交通費や問題集、参考書のプレゼントがあります。高校生には、「奨学金」「食糧支援」「学習支援」「部活などの活動費として月額3千円の支給。半年に一度10kgのお米配給。」など生活全般にわたっての支援もしています。このように無料塾を立ち上げるのに必要なのは、「場所・人・生徒」の順で考える必要があると言います。ゴールデンウィークには、八王子つばめ塾主催のBBQがあります。お肉もジュースも腹いっぱい食べてほしいとのことで始めました。

このようなことを考え実行しているのは小宮氏の何十倍強い思いがあつてのことです。正社員を辞めてまでもやろうと思ったのはもちろん家族の協力がありました。（かさこ地蔵の話には感動しました。お連れ合いの方も素晴らしいです。詳しくは本書を読んでください）これまでもたくさんの方が支えてきています。その思いは「論語」「徳は孤ならず、必ず隣あり」という言葉が心の支えになっています。だれしも生まれてくる家を自分で選ぶことはできません。だから社会全体で助け合わなければならないとの思いがあります。「困っている人がいたら、手をさしのべる」という私達にも関係する話ではないかと言います。

この本を読んで「つばめ塾」を立ち上げた経緯や小宮氏の熱い思いを知ることが出来、何より小宮氏の存在それ自体が「希望」ではないかと思いました。私も何かしら人のためになることをしようと思っていましたので、とても興味を持ちました。詳しいことは是非本を読んでみてください！！「あなたの存在が希望そのもの」と謳っているようにも感じます。アマゾンやくまざわ書店でも販売しています。表紙の絵は「君たちはどう生きるか」の表紙を描いた羽賀翔一さんです。