

とまとーく 6号

(段ボール堆肥ニュース改)

トマトの勉強会ニュース 80

2022/8/1

大田区田園調布本町 37-13

Tel 03-37221-8046

Fax03-3721-8082



この通信は、トマトの会
(Since2005) のイベントに参加した方に BCC でお送りしています。

昔ながらの

トマトの勉強会

略称：トマトの会
社会教育関係団体)
SINCE 2005～



コロナ禍が収まった

ら・・・再会しましょう

トマトの会は、

地域で暮らす方々と、食や農、子ども教育、環境など幅広い話題で自由に語り合うことを望んでいます。

コロナ禍、異常気象、・・・今年は特に暑い夏ですね。

残暑お見舞い申し上げます。

オーちゃんネットでつながりましょう。

企画中！！

とーくサロン

「語り愛・学び愛」(会費制・軽食付)

トマトの会で知り合った皆様と再会を楽しみ、楽しい話題でひと時を過ごす企画です。

話題を提供する人(専門家など)を囲んで2時間を過ごします。場所は、田園調布本町。原則隔月で。

一つ一つは小規模ですが、地元の文化や歴史なども語り合いたいと思います。日時はその都度事前にオーちゃんねつとでご連絡します。

話題例(案)

- ☞勉強会。よい土づくり。
- ☞勉強会。生ごみの手軽な堆肥化
- ☞体験交換。不安な食物、皆様の考えは?
- ☞お話し。優れたお百姓先生の話
- ☞農村訪問ツアー事前案内
- ☞勉強会。中学で習った理科の思い出
- ☞歴史探訪。大田区のあれこれ
- ☞お誘い。一緒に起業を「多摩川まるしえ」で
- ☞お誘い。「ミュージカル」「コーラス」
- ☞勉強会。世界を学ぶ「哲学カフェ」

学び合うことで楽しく暮らしましょう。
次の写真はトマトの会主催「歴史探訪マルシェ・21/11」で縄文遺物を展示してご近所に紹介しているところ。



嶺町文化センター祭 りに出展準備します

・・嶺町文化センターまつり総会が開かれました。

今年は11月26.27日に久しぶりに開く方向が決まり、8月6日に準備総会が開かれました。

コロナ禍の中、様々な制約ありますが、トマトの会は、下記の企画案で実行可能なものを選んで参加したいと思います。

- 哲学カフェ（大田区観光大使、エマニエル・ダビデ博士）、
- 自家栽培のカリン、ザクロ酒
- 古式飼育和牛&ワーコム米（トマトの会推奨農家作品解説）
- トマトスムージー紹介と販売
- 大田区の伝統ミカン苗？展示すそ分け

ご紹介

協賛 ミュージカル研究会

大田芸術フェスティバル

大田区民プラザ 11月19日（土）

トマトの会が誕生に与かったミュージカル研究会（Since2011）が出演します。現在、感染に注意しながら石川町文化センター、嶺町文化センター、東玉川会館（世田谷区）一などで歌と踊り、演劇など練習をしています。出演題名は「Cats・Land ルクラリア」です。

○英語サロン(Since2002)

Learn to live together

多文化共生社会はもう当たり前。
楽しく英語を学びなおす目的で、ZOOMを使いNHKテキストで月二回学んでいます。コロナが終結するとサロン風の交流を行います。もちろん外国人の飛び入りも。

○段ボール堆肥教室(Since2009)

小規模に開催しています。
3月24日、少人数開催に踏み切りました。コロナ禍とウクライナ情勢などの不安で堆肥基材の急激な高騰が頭痛の種です。

段ボール堆肥とは？

ミカン箱程度のダンボールに、ピートモス、もみ殻くん炭を混ぜて敷き、その中に毎日の生ごみを埋め込む。微生物の働きで、生ごみは減量され、やがて分解が進むとばらばらになり、姿が見えなくなります。毎月開催。温度と空気の流通と水分（および雨）に注意すれば、生ごみは激しく分解し、無臭で、生ごみの栄養分（肥料分）が、さらさらの堆肥に残る。この技を覚えれば、堆肥は野菜や草花の肥料になり、可燃ごみ出し量は半減です



今中断中の企画は

トマトフェスタ

2005 年以来、毎夏文化センターなどで開いてきました。

味噌作り体験教室 (Since 2013)

新潟県十日町市、「結いの里」集落の皆様にご新潟味噌の作り方を教えていただきました。

この訪問は 2018 年まで行いました。現在中断していますが、ご好評につきコロナ禍が収まれば新しいご案内をする予定です。



春の風景

トマトの勉強会に参加された皆様は身近な環境問題や健康問題に特別に注意されているようです。

春が来れば、活発に動くのが例年ですが、今年はお花見、音楽会、お食事会も

見送る話ばかりでストレスがたまりますが、コミュニケーションは活発にして過ごしていらっしゃる人が多いようです。

私からは、皆様にこんな写真便りを送りました。“植物は自粛などしていないよ”と。



(大田区伝統? ミカン)



明日葉青汁ジュース



ミニ大根は花盛り、生け花でも



野菜の成長

注) 多摩川の中・下流が拓いた土地は日本でも有数の沃野です。世田谷、大田の各地には昔から伝統野菜・果樹の宝庫。貴重な地域資源です。もちろん身近な健康資源。少しでも復活したいものですね。

動きましょう 散歩の効用

歩くことと健康維持



ランニング、ジョギング、ウォーキング・・・動く人が増えています。皆様への参考記事です。

車も自転車も使わない?!

65 歳以上、8000 歩 早歩き 20 分。これが健康長寿の黄金律であるという話。

By 青柳幸利氏 (東京都健康長寿医療センター)

結論 ☞ 8000 歩/日。

運動の強度、歩行速度は会話でき

る程度でよい・・・無理なく歩こう。

下記は調査研究結果だそうです。

病気予防と歩数・速歩時間

0. 一日に 2000 歩以上 ☞寝たきり防止
1. 4000 歩以上 ☞うつ病防止 (5 分)
2. 5000 歩以上 ☞認知症可能性皆無、心疾患・脳疾患・脳卒中・要介護それぞれ防止 (7.5 分)
3. 7000 歩以上 ☞がん・動脈硬化・骨粗鬆・便秘それぞれ防止 (15 分)
4. 8000 歩以上 ☞高血圧症・糖尿病・脂質異常症それぞれ防止 (20 分)
5. 10000 歩以上 ☞メタボ防止 (30 分)
6. 12000 歩以上 ☞肥満防止 (40 分)
7. それ以上 ☞全ての病気予防

毎日でなく月平均で・・・

調査結果；群馬県中之条町、65 歳以上の男女5千人の20年間のデータだそうです。

トマトの勉強会について

問い合わせ歓迎

昔ながらのトマトの勉強会

chicken@js2.so-net.ne.jp

電話でも OK

☞ 03-3721-8046