



エコマル通信

発行元 エコマルシェ
中野区上高田1-2-41 コーポシエイ1F
TEL/FAX:03-3369-1856
E-mail:ecomarche@mbh.nifty.com
営業時間:火~土 10:30~18:30

ホームページ www.ecomaru.info ブログ <http://ecomarche.cocolog-nifty.com/blog/> ツイッター [ecomaru_info](http://twitter.com/ecomaru_info)

エコマルシェからのお知らせ

●営業時間について

5月6日(金)から当店の営業時間を10:30~18:30とさせて頂きました。定休日は今まで通り「日・月・祝日」となります。

●ホームページアドレスについて

アドレスが変更になり、ホームページも新しくなりました。今後は「www.ecomaru.info」です。ご覧ください♪

●冷凍商品の扱いについて

節電ということもあり、今まであった冷凍ショーケースをなくしてしまいました。ただし、「ぐるめくにひろ」の肉製品や「木次乳業」のアイスクリーム、冷凍の魚貝類の販売は続けております。ご不便をおかけしますが、レジ前にお品書きがありますので、ご覧下さいませ。

●3月、4月とエコマル通信をお休みしてしまいました。

今月から誌面を刷新して続けていきますので、今後もご愛顧のほどよろしくお願いたします。

「まにあわなかった・・・」と読んで方は思うことでしょうか。でも、まだまにあう！せめて原発は止めなくてはいいかと思いませんか？
なぜそう思うのか？何が怖いのか？
この本は「原発を止めたい」という思いを奮い立たせてくれる本です。ぜひ知って欲しい事実です。

最初の一文で衝撃を受け、ぐいぐい吸いこまれるように読んでしまいました。
原発の問題をこんなに分かりやすく、簡潔にまとめた冊子は他にないかもしれません。
チェルノブイリの原発事故直後の二三年前に出版され、「まだまにあうのなら」という表題のとおり、著者、甘蔗珠恵子(かんじやたえこ)さんの願い、日本中の原発を止めたい思いを込めた冊子です。
彼女はチェルノブイリの事故のあまり報道されなかった事実やその環境や健康に対する大きな影響を知り、多くの人に知ってほしい、原発を止めたい、という一心で自分の知ったことを書きました。
一人の母親としての思いが素直に書かれています。



税込315円

「まだ、まにあうのなら」
ぜひ読んでいただきたい小冊子のご紹介です

イベント案内

エコマル朝市

5月21日(土)

9:30~正午位まで

場所:エコマルシェ

くりちゃんの魚、「かしこ」のパン
「つむじ」の森林エコ雑貨

出汁とり教室

5月15日(日)

12:00~14:00

場所: 柗

定員5名

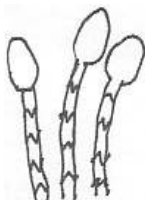
(要申し込み)

春~初夏は山菜を食べたい♪



わらび

果の強いものを頂くのがいいのです。
弱い薬も毎日ダラダラ飲むと効かなくなりますが、強い一発効かせる、そんなイメージが「山菜」という野菜です。
というわけで、エコマルでは毎年、五月から六月の間、秋田のマガギ、河田くん(通称かわちん)より山菜を頂いています。
山の恵みなので数が限られています。なので予約販売に限らせて頂きます。「年に一度、本当の春の恵みを味わいたい」という方はぜひご予約下さい。
直近では五月十四日(土)にタラの芽やコシアブラ、山うど、こごみ、葉わさびを販売予定。
六月には「ゆでわらび」や「じゅんさい」を予定しています(日にちは未定)。店頭や、ブログに情報を出していますので、お気軽にお問い合わせください。
ご注文お待ちしております♪



仮設じゃない「復興住宅」プロジェクト

ヘルストリップ研究所

By あっこ



ヨガって健康体操とどう違うの？

ヨガで健康にアプローチしてみましょう。

ヨガの考え方は「出す」こと。「出す」とは尿、汗等色々ありますが、一番の基本は「息を吐く」こと。現代人は呼吸不足、すなわち酸素不足。酸素が足りないから新陳代謝が下がる、頭に酸素不足で記憶力が落ちる・・・等々。気付くと息を止めてませんか？呼吸が浅いことに慣れてしまっている。「呼吸が浅い」ということにも気付かないかもしれません。私もヨガを始めて、深呼吸ができるようになって、初めて呼吸が浅いということに気がきました。

呼吸なんて生きてりゃ誰だってできるよ、と思いますが、実は意外ときちんできてないものなの。特に東京に住んでいると空気が悪いので本能的に呼吸が浅くなってしまいます。

というわけで、ヨガが健康体操と違うのは「呼吸法」であるということ。ヨガの特徴はポーズをとりながら「呼吸」を合わせることで、呼吸筋群がよく動くようになり、肋骨が開くようになり、段々酸素をいっぱい体に取り入れることができるようになります。酸素がいっぱい取りこめると、新陳代謝がよくなって、目に見える「出す」機能、つまり排泄がよくなり、頭に酸素がいったら頭もグングン良くなる！？というわけ。

では、深呼吸の仕方ですが、「吐く」を意識してみてください。吐けば自然と吸いますから。次に逆をやってみてください。「吸う」に意識をして呼吸をするとお腹がなんとなくゆるんでることに気がきます。呼吸は「吐く」が先なのです。これだけでも腹筋の使い方がかわってきますので気付いたらやってみよう！

※ヘルストリップとは「健康へのあくなき旅路」。

今回の大震災で必要な仮設住宅は約七万二千戸と国交省はみている。わが首相はお盆までに（な）んでお盆？、すべての希望者が入れるようにするという。作業はなかなか進んでいないようだが、ともかく東北に冬が来る前になんとかしないと、厳しい避難生活が続くことになってしまう。

さて、その仮設住宅、主には大手ゼネコンや中央のハウスメーカーがその材料供給から建設まで一手に行う。そうすると、その流れの中で生まれる雇用は被災地域外の比重が大きくなり、外国の木材や、工場で作られるプレハブ材を用いること

で、お金の流れも外国や都市部に行ってしまう。でも日本全体がそういう流れになつちやうった結果、地方の経済が疲弊することになってしまったのではないか。

そういう今までの流れを変えようじゃないかと提案しているのが、NPOバンクである「天然住宅バンク」、非営利の金融機関です。先日、そのバンクが催すミーティングに参加してきて、今回彼らが唱える「仮設じゃない復興プロジェクト」に深く共感しました。

今までのように、中央や大企業にお金が集中するのではなく、被災地域の林業や工務店などの産業が活躍の主体になり、雇用も創出できるような仕組みができればバンバンザイだと思いませんか？

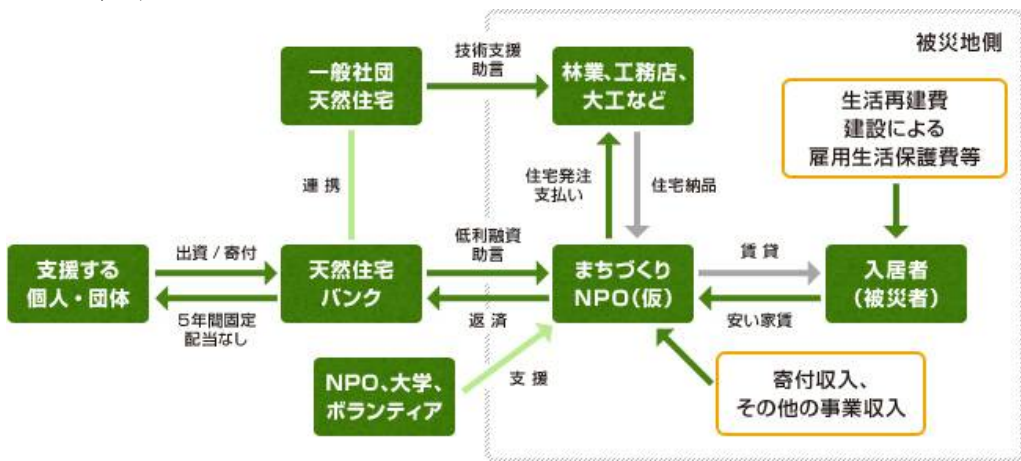
このプロジェクトでは、この十月までに百戸の「仮設じゃない仮設住宅」を建設することを目標としています。その住宅の特徴をかいつままで言いますと

- ①地域の木材資源を活用
- ②板倉作りという伝統工法により、分解が容易で、後に他の土地に移築でき、木材そのものがムダにならない
- ③冬でも十分な温かさを保ち、結露せず、締め切っても健康に悪影響がない、健康住宅になる

今回のプロジェクトのビジネスモデルは右図のようになります（バンクのWEBより転載）。

住宅はバンクが作るのではなく、住宅はバンクが融資する先、「まちづくり」が音頭を取り、地元産業が組織して作ります。

目標の百戸を作るには、1戸あたり四五〇万かかるので、四億五



店長見聞録



▼例年三月、四月といえ、冬のトンネルを抜け、「春眠暁を〜」などと呑気な日々もあるが、今年はずっと目を凝らして、パソコンから情報を得ようとしたり、脳が休まらない日々。

▼そんな中でも四季の移ろいは待たなし。種まく時期がちょっと遅ければ、収穫に結び付かないことだってある。

▼四月の頭に、群馬県神流町の西沢さんのところに、原木椎茸に使う、原木の伐り出し作業を手伝ってきた。過酷で爽快な肉体労働。生産的なことに、思いつきり肉体を使えば、なんもかんも解消する感じだ。現代はあまりにも頭ばかり使っていることを改めて実感。被災地で避難されている方も、きつと思いつきり体を動かしたいだろうと思う。