

毎日の暮らしの中で“布良”を使ってコツコツと.....

2018年06月発行 号外 327号
発行 / ふらのわ会
東京都中央区八丁堀 1-11-5 奥山ビル3階
TEL 03-5540-8511 FAX03-5540-8601
(営業日 日月祝日の場合は休業いたします)
メール hula@cure.ocn.ne.jp
http://www.fulanowakai.com

ふらのわ 6 2018

ヒポクラテスの名言

今月は、ヒポクラテスの名言をご紹介します。どれもなるほどと、合点が行くことばかり。布良を愛用している皆さんも、きつとそうだと思います。

(前島)

人は自然から遠ざかるほど病気に近づく

ヒポクラテスは、医学の分野で初めて400種類ものハーブを処方しました。

植物が病状を改善してくれることを真摯に学び、ハーブによる治療法が確立されていったのです。また、ハチミツの作用も研究し、「ハチミツ療法」として処方していたそうです。

歩くことは人間にとって最良の薬である

ウォーキングは、今でこそ健康効果があると誰もが知っていますが、ヒポクラテスも人に薦めていました。歩くことによって体中の情報が変化し、脳に刺激が与えられる。その影響で脳の血液量が増え、酸素が送られ、脳が活性化するというように理由を述べています。

満腹が原因の病気は空腹によって治る

「食事をとるのは、前に摂った食べ物がカラになり、胃がきれいになったことを知ってからにせよ」

病気は、人間が自らの力

(古代ギリシャの医者)

をもって自然に治すものであり、医者はこれを手助けするものである。

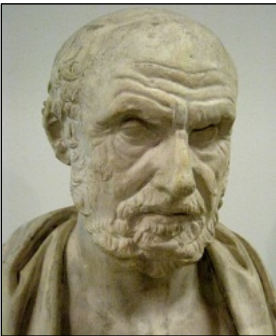
ヒポクラテスが患者の脈を診る時は、患者が病歴についてウソをついていないかを見抜くためだったとか。観察こそ医療の第一歩と考えていました。

食べ物でも治せない病気は医者でも治せない

「命のスープ」など、病気が治ると噂の野菜スープですが、これこそ「ヒポクラテススープ」。ジャガイモと野菜を、水なしで長時間低温加熱したスープです。体内の毒素の排出が目的です。

心に起きることはすべて身体に影響し、身体に起きることもまた心に影響する

ヒポクラテスの養生訓を後世に活かした『サレルノ養生訓』には、「あなたが病気の苦しみを受けることなく健全でありたいと願うならば、重苦しい煩い避け、怒りを忌まわしいものと考えなさい」とあります。



ヒポクラテス

今月の養生訓

「人生の三楽」

およそ人間には三つの楽しみがある。

一つは、道を行ない心得違いをせず、善を楽しむこと

二つは、健康で気持ちよく楽しむこと。

三つは、長生きして長く楽しく楽しむことである。

いくら富貴であっても、この三つの楽しみがなければ真の楽しみは得られない。それゆえに富貴はこの三楽にいられていないのである。もし善を楽しまず、また養生の道を知らないで、身に病いが多く、短命となるひとは、この三楽を得られない。

人として生まれたからには、この三楽を取得する工夫がなくてはならない。この三楽がなければ、どのように富貴であっても楽しめないのである。

(現代語訳)

体と心、そして環境にやさしい布良を使った生活は、まさに一の善の行いになり、二の健康で気持ちよく楽しむ暮らしを送れ、結果として三の長く楽しく楽しむことになる、三楽生活。そして富貴(金持ちで、身分が高い)といったことばかりにとらわれず、心豊かに過ごせるのです。



5月吉日 種まきしました。

本園の土は昭和40年から化学肥料や農薬を使用しないでできました。

フリーフレ、フレッシュ！
目に若葉がうれしい季節。
ふらのわ会のマスターコースもフレッシュにスタートしました。
みんなで育てて収穫して、糸を紡いで。そんな中から、命や健康、環境など、たくさんのことを学んで、伝えていきたいと思えます。
そんなふらのわ会の在り方に共鳴してくださる方も増えて、今年各地にふらのわ会の畑が誕生！(予定)
また、ふらのわ会の畑で収穫した綿の種をお庭や鉢植えで育てる方も増えています。
超スローなふらのわ会の歩みですが、なんだか気がつくとき大きな環・輪・和になっている感じ。この幸福な気持ちを一人大も多くの方にお届けできるように、頑張っています。

ふら体験談

間違っていたいなかった決断

千葉県佐倉市 赤木孝子

私はもともと薬は嫌いで、お医者様も苦手でしたが、あまりにも先生に「手術しなきゃ危ない」とか「この血管が詰まったらもう危ないよ」と言われ、子供たちも集められ、スキャン写真まで見せられて手術のための書類に判子まで押していたので、「私、そんなに悪いのかしら」と思っていたのですが、「でも、先生の言うことだから本当なのかな」と信じていたんです。

それでも手術するのは嫌で3か月伸ばしたんですけど、さすがにもう伸ばせないと思って手術日も決めて覚悟したんです。だけど、前日に飲んだ薬が私には合わずに内出血が起きてしまったんです。それで手術当日を迎えたのですが、先生から「今すぐでなくても大丈夫だから」と言われ延期になったのです。3か月も嫌な気持ちで過ごし、



直ぐに、と言われだから日にちも決めて「えーっ」とショックでした。それならば！と諦める決心がつき「よし、手術するのをやめよう」と

思い切って次の日から病院も行かないようにして、薬も全て捨ててしまったんです。「これで死んでもいいや」と思っていたのですが、薬を飲まなくても悪くなる感覚は無く「なんだ、飲まなくても大丈夫なんだ」と感じました。ただ、この時点では、まだ自転車に乗れませんでした。

それから何年か後、妹に誘われて『布良』に参加したのです。その時は薬も飲んでいませんでしたが、お話を聞いて「私は間違っていたんだ！正しかったんだ。来てみて本当に良かった」と思いました。

そして、通い、使い始めて1年半ほど経った布良の帰り道、「一瞬」頭が真っ白になって熱くなったんです。

パッと光が頭を真っ白にした感じがす。そして「これって何だろう」と気が付くと、とつても体が軽くなっていて、今までは、苦しくなるから早く歩くこともできなかったんですが、ちょっと歩いてみても平気で、そして、なんと走ることもできたんです。「これってすごい！」とすごく嬉しくなっています。次の日、自転車に挑戦してみたら、問題なく乗れたし、スピードも出せたんです。「私すごい！」と思いました。

これがあるから、より布良に通うようになって、それ以来今のところ何も起きていません。血圧（下110上160）が高かったのも、測らなくていいくらい症状がなくなったので、気にしなくなりました。後は、布良の畑

に通い始めて本当に体が変わりました。「綿畑はやっぱり良いわ」裸足で歩いた感触も空気も違うし、これからも本当に楽しんでいます。

②生活のあちこちに布良があります

茶綿布団上下、マリムーンジャンボ、ブランケットなど、布良にあるものほとんど使っています。それと、窓が障子なんですけど、布良の布を障子の代わりに貼ってみたら、部屋の空気が変わりました。

それと、最近枕を作ったら、朝の目覚めが良い方に全く変わりました。朝3時間くらいしか寝ていなくてもパッと目が覚めて、パッと立ち上がることもできるんです。動くとき心臓が痛くなってしまう、あまり動けなかったけど、それが無くなったのが嬉しいんです。枕は畑で捨てるような綿をとってきて、種を取ってカラカラに干して、それを詰めたものを使っています。畑に来てとつてもいいことがありました（笑）。

③やっぱりマリムーンはすごい

ある日、お腹がすごく痛くなって、座って寄りかかったら全く動けなくなりました。横にもなれないくらい本当に痛かったですけど、テーブルの上にたまたまマリムーンがあって、直ぐにお腹にあてたら1分も経たずに痛みがとれたんです。「たった1分なんです！」なかなか信じてもらえないけど、助かりました。

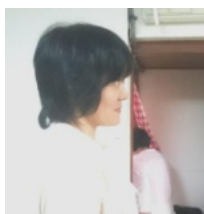
また、孫がドアに指を挟んでしまった、ものすごい泣いていた時に、ちょうど

小さなマリムーンを持っていたので指に巻いてもらったら、10分もせずに「治ったからもういらないっ」と返してきたんです。痛みにも効くんだった、やっぱりすごいんだな、と思います。

水道代5千円安くなっていて、なんでちゃんと驚きました。

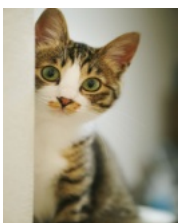
名古屋市 犬飼

布良は3年前からか身体に使い始めました。最初は、なかなか湯シャンや布良での食器洗いは家族ともどもできませんでした。けれど、2か月前から2万円超えの水道代が気が付いたら1万5千円台になっていて、何故だろうと家で話していたら数か月前から布良で食器洗いをしていたからだと気が付きました。家族で納得。湯シャンで髪を洗うことも直ぐに挑戦していきいます。



猫のオシッコを洗うには大豆粉が一番だった。

岐阜県可児市 大森



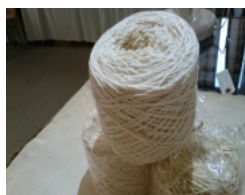
猫のオシッコの臭いのは今まで〇〇菌や良いと思われるものは試してきたけど、大豆粉で洗うと一番

エコライフ賞

- (グリーン会員の仲間を月間2名以上推挙された方。感謝の印に特製マリムーンをプレゼント。)
 - サンプルに使う製品を半額にて購入できる特典を進呈。
 - **今月の受賞者**
- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 神戸市 | 神戸市 | 神戸市 | 神戸市 |
| 野田 | 荒蒔 | 秋田 | 野田 |
| グリーン 3名 | グリーン 3名 | グリーン 3名 | グリーン 3名 |
- 5月30日 現在

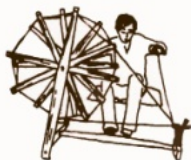
「ふら」手編みクラブ

毎月第一・第三水曜日
午前と午後
無料
講師：中西 陽子先生
場所：ふら東京サロン



糸紡ぎ 練習日

場所 ふら東京サロン 要予約
毎週 木曜日 午前と午後
機械使用料 300円
講師 生亀 実佐子先生



水島さんと物づくりとお話会

デックス 好転反応についてご心配の方へ参加をおすすめします
日時：毎週 土曜日
13:00~17:00
場所：ふら東京サロン
”つどい”と重なる時には”つどい”を優先させていただきます。



化学物質過敏症

化学物質過敏症について

「化学物質過敏症」は、私たちの生活空間に存在するさまざまな種類の化学物質に反応して、頭痛・筋肉痛・吐き気・咳・呼吸がしにくい・湿疹・疲労感・思考力の低下等のさまざまな症状をひき起こすと言われています。

発症のメカニズムについてはまだまだ未解明な部分もありますが、周囲の環境から体内に取り込まれた化学物質が個人の許容量を超えると発症すると考えられています。

対処方法としては、できるだけ原因物質を排除することですが、個人では限界もあるため、周囲の理解と配慮が必要です。一方で、人によって出てくる症状が異なったり原因が目に見えづらく周囲の理解を得づらいことなどから、精神的負担を抱えて苦しむ人もいます。

《ご協力をお願いします》

皆さんの周りにも、こういった症状をお持ちの方がいらっしゃるかもしれません。化学物質過敏症の方は、極めて微量の化学物質に敏感に反応することがあることを理解し、香水や整髪料に含まれる香料の使用を控えることや、タバコの煙などに配慮することが大切です。

(友の会) 登録は別の手続きが必要

「布良」の生産者(農業・職人)は天候不良等で何かと不確実な立場。それを支援と援助する仕組みです。

毎月5千円が自動引き落としされますが、翌月には製品購入に使えるマイレージポイント(P)になって積み立てられます。

友の会員には特典として送料が無料。そして普及活動費も得られます。しかも現金が無くて(P)で注文できる。さらに、毎月貯まっていくため不意な出費も心配ない。と助け合いのしくみです。

「申込み問い合わせは本部か、各ふらっとへ」

(綿畑見学 & 作業体験) 予定日 (希望者は本部へお知らせください。)



- 集合場所 (綿の芽、出始めです。やさしさ あふれてくる 畑にどうぞ)
・京成成田駅 東口下車 アパホテル前 9:00 (参加無料)
- 予定日
6月1 (金)、7 (木)、11 (月)、15 (金)、24 (日)、28日 (木)
- 用意するもの 作業服 着替え お弁当 野菜袋 交通費

布良の勉強会と「つどい」30年6月の案内

誰もが《高波動布良》で元気になれる

布良

6月のつどい

日 時	地 区	場 所	参加費	当日無料券	お問い合わせ先 (敬称略)	担当	
3 (日) 13:30	兵庫県芦屋市	ふらっと芦屋	300円	あり	村崎 0797-98-6161 ashiya.vida@gmail.com	前島	
5 (火) 13:00	山口県宇部市	ひびきの森	500円	あり	西村 090-9064-8075	前島	
6 (水) 13:30	山口県山口市	柴田会員宅			詳細は前島へ 090-3237-4539	前島	
7 (木) 13:30	広島県広島市	宝ビル会議室	500円	あり	藤原 090-4849-6984 平川 070-6477-7737	前島	
8 (金) 13:00	福岡県北九州市	文化記念公園 2階和室	500円	あり	永富 090-7168-6583	前島	
9 (土) 13:30	大分県大分市	iichiko 総合文化センター 中会議室2	500円	あり	業師寺 097-521-3336	前島	
10 (日) 13:30	東京都中央区	ふらのわ本部 サロン	300円	あり	ふらのわ会 03-5540-8511	前島	
11 (月)	10:00	愛知県一宮市	ふらっと一宮 布良の宙舎		編み物教室	篠田 090-7854-3580	
	13:00	札幌市中央区	ふらっと札幌 札幌サロン	300円	あり	合田 011-261-5615	前島
	19:00	札幌市西区発寒	ふらっと発寒 集い処 えん	300円	あり	斉数 011-661-9611	前島
12 (火) 13:30	北海道旭川市	eyewear shop 北斗	300円	あり	川本 090-1300-7623	前島	
13 (水) 13:30	北海道室蘭市	星のおくりもの	300円	あり	大谷 0143-45-1690	前島	
14 (木) 13:30	神奈川県真鶴町	整体院 明	300円	あり	前田 080-3550-5375 竹田 090-8774-5756	前島	
15 (金)	13:30	川崎市溝の口	ふらっと溝のロフィオーレの森	300円	あり	坂川 070-5555-9117	水島
	13:30	東京都中央区	ふらのわ本部 サロン	300円	あり	ふらのわ会 03-5540-8511	前島
16 (土) 13:00	熊本県 熊本市	Pure トーン	300円	あり	安室 090-8354-5083	前島	
17 (日) 13:30	福岡県北九州市	のうだ整骨院	500円	あり	納多 093-563-3325	前島	
18 (月) 13:30	福岡市博多区	さざんびあ博多会議室B	300円	あり	谷口 090-2517-0460	前島	
19 (火) 13:30	東京都練馬区	ココネリ3階 コットン倶楽部	300円	あり	平林 070-5450-7975	前島	
20 (水) 13:30	東京都西東京市	ふらっとひばりが丘 プラクリティ	300円	あり	柚木 090-8317-0727	前島	
21 (木) 13:00	愛知県半田市	半田市民参画支援センター	300円	あり	篠田 090-7854-3580	前島	
22 (金)	10:00	愛知県刈谷市	金野会員宅	300円	あり	金野 090-3563-7338	前島
	13:00	石川県白山市	セレンディピティ	参加費 1,000円		西藏 076-256-2286	平川
23 (土)	10:00	愛知県一宮市	ふらっと一宮 布良の宙舎	300円	あり	篠田 090-7854-3580	前島
	11:30	長野県松本市	ランチ会			平川 070-6477-7737	平川
24 (日)	13:30	京都府伏見区	伏見区総合庁舎4階	300円	あり	谷淵 090-3055-2226	前島
	11:30	富山県	ランチ会			平川 070-6477-7737	平川
25 (月) 13:30	福井県福井市	ふらっと福井 VEGEE	300円	あり	フィールドデザインプロジェクト 0776-65-9439	前島	
27 (水) 13:30	東京都中央区	ふらのわ本部 サロン	300円	あり	ふらのわ会 03-5540-8511	前島	

ここから7月度 ※変更になる場合があります。詳細は次号を確認してください。

日 時	地 区	場 所	参加費	当日無料券	お問い合わせ先 (敬称略)	担当	
6 (金) 13:30	石川県白山市	セレンディピティ			西藏 076-256-2286	前島	
7 (土) 13:30	福井県福井市	ふらっと福井 VEGEE	300円	あり	フィールドデザインプロジェクト 0776-65-9439		
8 (日) 13:30	京都府宇治市	ふらっと宇治	300円	あり	坂元 090-6247-3270		
11 (水) 13:30	東京都中央区	ふらのわ本部 サロン	300円	あり	ふらのわ会 03-5540-8511	前島	
12 (木) 13:30	東京都西東京市	ふらっとひばりが丘 プラクリティ	300円	あり	柚木 090-8317-0727		
13 (金) 10:30	東京都江戸川区	ホリスティックケア鍼灸	300円	あり	寺嶋 03-5878-1669		
14 (土) 13:30	北九州市		500円	あり	永富 090-7168-6583		
16 (月祝) 13:30	東京都中央区	ふらのわ本部 サロン	300円	あり	ふらのわ会 03-5540-8511	前島	
17 (火) 13:30	東京都練馬区	ココネリ3階 コットン倶楽部	300円	あり	平林 070-5450-7975		
18 (水)	神奈川県藤沢市	さろん 玄氣	300円	あり	川田 080-3157-5115	前島	
20 (金) 13:30	沖縄県読谷村	ふらっと沖縄 なかゆくい	300円	あり	山城 090-9409-3761	前島	
21 (土)	10:30	沖縄県読谷村	ふらっと沖縄 なかゆくい	300円	あり	〃	前島
	14:00			系紡ぎ	〃	前島	
22 (日)	沖縄県 南部		300円	あり	〃	前島	
27 (金) 13:30	東京都中央区	ふらのわ本部 サロン	300円	あり	ふらのわ会 03-5540-8511	前島	