# われもこう 第45号

2024年4月17日 発行

## 人はなぜ山野草に惹かれるのか？

二人静（フタリシズカ）、吾亦紅（ワレモコウ）、節黒仙翁（フシグロセンノウ）、釣舟草（ツリフネソウ）、蓮華升麻（レンゲショウマ）、瑠璃草（ルリソウ）、双葉葵（フタバアオイ）

― 音の響きからも漢字からも、風情を感じる山野草。

私たちが山野草に惹かれるのは、野山で人の手を借りずに花を咲かせるから、そしてたくましく生きる力を秘めているからだと思います。

軽井沢は山野草の宝庫。摘んできた野の花を一輪挿しに生け、仕事や家事の合間、花を眺めてお茶を一服すれば、あわただしい日常から野山へと心が解き放たれることでしょう。

## 「花は野にあるように ― 千利休」

山野草の素朴な美しさを楽しみ、移ろいゆく四季を感じ取るのは、茶道の世界に通じるものがあるそうです。お茶席に生ける花を茶花（ちゃばな）と呼びますが、温室栽培の華美な花ではなく、道端や庭に勝手に生えているような野の花を選びます。

花は野にあるように。心も野にあるように。

たとえお茶がティーバッグであっても、茶道の世界へ通じる扉が見つかるかもしれません。

**今号から新エッセイシリーズ「山野草と茶花」が始まります！**


山野草と茶花「その１ お茶を始めて」 三原 静子 …… p.2

染料植物賦「一位（イチイ）」 たかの きみこ …… p.3

止まらない咳 ～上田市で50年 内科医を務めて思うこと～ 三原 宏俊 …… p.4

新入会員の声 …… p.6

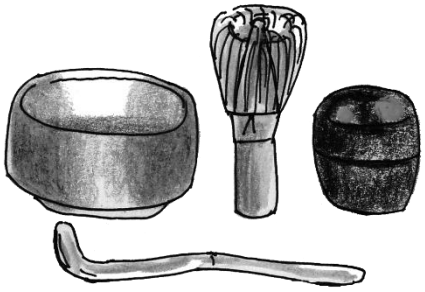
ほっちのロッヂの庭づくり 坂井 雄貴 …… p.7

新連載

# 山野草と茶花

## その1　お茶を始めて

三原 静子



お茶の始祖でもある千利休は、その七則の中で「茶は服のよきように、炭は湯の沸くように、夏はいかにも涼しきように、冬はいかにも暖かなるように、花は野にあるように、刻限は早めに、降らずとも雨の用意、相客に心せよ」と言っていたという。だから山野草と言われる花々は、そのほとんどが茶室に飾ることが出来る。そうかといって、花が野に咲いていた時のように活けるということではなく、たとえ茶室の花が一輪であったとしても、その姿をみて、野に咲く花の様子を連想させることが大切であると説いている。

総合芸術性を相持った茶の世界は限りなく、六十有余年その世界に身を投じてもすべてを知ることは出来ない。しかし、岡倉天心はその有名な著書の中で、茶は即興劇だと言っている。

確かに、茶事の中で相まみえる亭主と主客は、その互いの心を慮って対する。茶室に飾られた道具、あるいは茶事の懐石の中で出されたもので、聞かずとも亭主の心を読み取ることは、それぞれが相手の心を知っていなければ出来ない。演劇性ともいえる一回限りの茶会は、まさしく一期一会の即興劇なのかもしれない。

友人や諸先輩を招いて茶事をする。やり直しの効かない即興劇をするには細心の注意と準備が必要である。がしかし、そこには無常の喜びもあるのだ。主客の喜びを十としたら、亭主は八以上の喜びがある。その季節、客の好み道具の誂えを考えることは、どれをとっても難しく、そして楽しいことなのだが、茶室に飾る花の段階で誰しもが悩み始める。

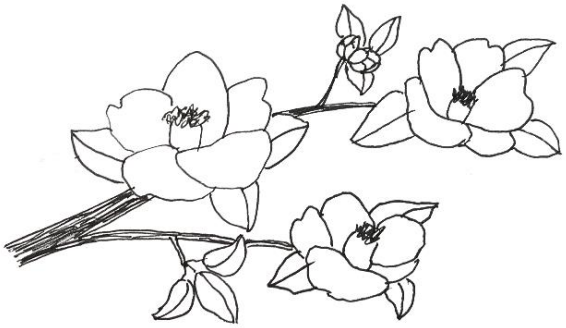
花は季節を選ぶ。利休の時代から茶に係る花は京都が主体であった。遠い信州は、京都と季節に格段の違いがある。京都では、十一月の開炉のころから花の主役は椿になる。百種以上の種類があり、冬季の間にも種類の変遷がある。白玉、曙、西王母、加茂本阿弥などは十一月から正月ごろまで、それから侘助、藪椿となり、春まで続く。一方、信州では庭に椿を植えても寒すぎて育たない。かろうじて鉢植えが可能か。

冬の茶室での花の主はやはり椿で、それ一つでもよいが、添える枝があると風情が出る。十一月の開炉のころの椿は少し色が目立つ蕾、二月三月ごろの侘助は半開が好まれる。信州では秋のころから山茶花(さざんか)をよく見かけるが、茶花として山茶花は使えない。山茶花は花びらが一枚ずつ独立していて、花弁がばらけて散り、椿は花弁が根元でつながり筒型になっていて、散る際に花ごとぽたりと落ちる。これらの違いは分かるが、なぜ山茶花がお茶に使えないのかはわからない。まあ、使えないと知りつつ使うのは、自分として許している。

茶の花はときとして難しい、棘のあるもの、匂いのあるものは使えない。茶席の設えとの関連、花入れの格式、花入れとの相性、どれをとっても難しい。そして我が庭の花を使いたいが、寒いときは花がない。これから咲く梅は使えるが、桜は使えない。なぜなのか。疑問の多いのが茶の世界だ。

このごろはお茶との暮らしをいつも考えていて、庭をみても季節を感じ、なにはともあれ、手入れを怠らない。手をかけると、やはりそこには美しさがある。我が小さな菜園でさえも季節の味を醸しだしてくれる。季節の採りたての野菜の味に勝るものはない。お茶を美味しくいただくために、家の中も清潔でありたいと願う。生活がすべてお茶で占めているわけではないけれど、このように思うことが自然になった。

**みはら しずこ**
上田市にて「表千家茶道教室」を開いて十五年、地道に茶道を地域に広めることを目的とする。旧丸子町でじねんや糸川喫茶店を手伝い、また異文化理解のための「きらめき」の会 会長を務める。われもこうの会の会員。



# 染料植物賦

## 一位（イチイ）

たかの　きみこ

一位の染色については、昨年一月のわれもこうの会のホームページに投稿したのですが、冬枯れの中にあって艶やかな緑を見ると、もう一度挑戦してみようという気になりました。

というのも、去年は葉だけを煎じて使ったところ、期待していた赤みのある色とはちょっと違う茶色（なかなかいい色でしたが）に染まったので、今回は葉を取り除いた枝で染めてみようと思ったのです。

太い幹を切り倒して、枝を払って刻んで、というのは体力的にも難しいので、かねがね剪定しなければと思っていた、伸び散らかっている枝を枝切り鋏で切り、直径一・五センチぐらいの枝を、葉を取り除いて使うことにしました。

染める糸は真綿を紡いだものと、製糸した後撚りを掛けていない艶のある絹糸を合計百グラムほど。この前染めたときは銅媒染でしたが、今回はなるべく赤味の色を出したいと思い、明礬（みょうばん）で媒染しました。

一位の枝は糸の量の約四倍。本当は枝を更に細かくすると良いのですが、今回は少量なので、無理やり折り曲げてバットに押し込んで煎じることニ十分（量が少ないのですぐ沸騰します）。そのまま液が冷めるまで待ちます。時間をおくと、酸化してか染液が赤味を帯びるので、液を取り出し、そこに糸を投入、加熱、放冷します。

更に、先ほど煎じた枝に水を加えて再び加熱、放冷し、そこに一煎目で染めた糸をよく絞って投入、加熱、放冷。これを更に後四回、つまり煎じて放冷し染めるを繰り返すこと計六回。もっとも、「六回」にあまり根拠はありません。六回目の染液の色がだいぶ薄くなってきたので、こんなところかなあと。一度の煎じる時間をもっと長くしたら、回数を減らすことができるかもしれないし、染液を置いておく時間を長くすると、もっと赤みが増すかもしれません。

イチイの実は
シジュウカラのデザート？

で、染まった色は・・・赤銅色・・・と言いたいところですが、そこまで濃くはなく、新品の十円玉色とでも言いましょうか。禁色であった「赤白橡（あかしろつるばみ）色」はこんな色かもしれない（実際の染材は違いますが）などと妄想したりしています。

媒染剤を変えるとどんな発色をするのか、ウールや植物繊維など違う素材ではどんな色になるのか、身近にあり、一年中使える木なので、もう少しいろいろ試してみたいところです。

一位、別名アララギは生垣として植えられるなど、特に軽井沢では馴染みのある木です。可愛い赤い実に潜む種に猛毒があることは割とよく知られていますが、木や葉にも毒性があるそうです。昔は薬としても使われていたようですが、素人は手を出さない方が良さそう。アガサ・クリスティの「ポケットにライ麦を」はイチイ荘と名付けられた一位の生垣に囲まれた館の主人が一位の毒で殺されるところから事件が始まりますね。

普段目にする一位の木は生垣が多いので、それほどの大木とは思っていなかったのですが、深山に生えているものは二十メートルにもなるそうです。その木質は緻密で美しいので、その名の由来となった笏（しゃく）や飛騨の一刀彫りをはじめとして、木工品の材料としても重用されています。知らない方が多いのではないかと思いますが、かつては高級な鉛筆の軸材にもなっていたようです。鉛筆の国内生産が始まった明治後期から昭和初期まで、北海道ではたくさんの鉛筆軸工場が操業していて、一位が大量に伐採されたそうです。東京に本社のある北星鉛筆には、直径一メートルもあると思われる一位の木を馬車で引いている写真が説明パネルにあるそうです。染色には関係ありませんが、ちょっとしたトリビアではありませんか？

**たかの　きみこ**
染織作家。軽井沢町追分にて手織工房　槐（ＫＡＩ）を主宰。天然素材を天然染料で染め、手織りならではの技法を用いて現代人の生活を潤す作品作りを行っている。われもこうの会の会員。

たかのさんの「染料植物賦」のバックナンバーは、われもこうの会の HP でお読みいただけます。
HP の URL は 8 ページをご覧ください。

# 止まらない咳

## ～上田市で五十年 内科医を務めて思うこと～

三原 宏俊

長野県は長寿県である。数年前までは男女とも長寿日本一であった。殊にガンによる死亡率は、長野県の男性は世界で最低であった。でも個々人の比較は別にして、男性の寿命が女性のそれを超えることはない。なぜなら哺乳類において、女性ホルモンは長命ホルモンであるから・・・・・・。

ヒトで見る限り、男女間の寿命の差は人種民族を問わずおおよそ五歳位ある。社会的な存在として男女を観ると、男性は女性よりもかなり不利である。それは食生活において男性の方が自立するのが難しいからである。同じ食材が眼の前にあるとき、男性はそれらをどう料理したらよいかの術を知らない。窮すれば通ずというように、時間をかければ少しずつは料理法を会得していくかもしれないが、専ら「食べる人」であった男性は殊に成す術を知らず、ただうろうろするだけである。

スーパーマーケットやコンビニエンスストアに行ければ、味付けに注文がなければ、男一人でも何とかなるかもしれない。それらの店で足取りも覚束ない老男性がとぼとぼと食材を探している風景は、今や誰もそれを特別な光景とは思わず、高齢化社会での日常的な出来事である。

介護保険の審査をしていると、九十歳以上の申請者では女性が圧倒的に多いことに気づく。これは男女の寿命差は越えがたく、一人暮らしの女性が多いことの証でもある。高齢男性は家族のお世話になるか、早々としかるべき施設を探して入居するかである。

高齢化というのは多疾患化でもある。ヒトの一生を疾患から観るとき、様々な違いが目につく。

シュトレーラーという研究者は、老化（この語はあまり印象が良くないので「加齢」という）を以下の四つの原則で表現した。

普遍性：生命体の全てに加齢は認められる。その過程には個人差や種差はあるが、避けられない現象で、必ず出現する。

内在性：誕生、発育、成熟の後に出現し、あらかじめ遺伝的にプログラムされている現象である。

進行性：加齢の過程は進行性で後戻りしない、不可逆的な現象である。

有害性：加齢の過程で出現する現象は、生体にとって有害なものばかりである。

「普遍性」に関しては個体差が大きいのが特色であり、誰にも遍く起こる現象でありながら、真逆の実態を含んでいるのが現実である。六十歳ですっかり身心共に老いてしまう人がいる一方で、七十歳で天職にうち込んでいる人も多く見られる。

「内在性」に関しても、生まれた時から既に決まっている点も多々あるだろうが、その人の生活環境（内的・外的）が加齢を大きく左右するのも日常目にする事実である。常に健康の保持に気を遣っている人は、そうではない人に比べて明らかにその寿命を延長することが出来ている。

「進行性」は「内在性」と大きく関連するが、その人の内的・外的環境により進行度は大きく異なる。なぜ長野県人は長寿命であるかを、そうではない県の知事が真剣に調べた事実がある。その知事は真剣に調べて得る事があり、県政に反映させたという。その効果があったかは未だわからない。

「有害性」に関しても個人差の大きな現象である。総じて加齢現象とは個体差の大きな現象で、しかもその個体の内外環境に対する向き合い方に大きく左右される現象ともいえる。

よく「寿命だな」と表現されるが、これは「天命」の存在を認め、その一生を美化する表現ともとれる。生きるということは、これら四つの現象に逆らうことでもある。反旗を翻さないで日々を送ればそれまで。反旗を翻すところに、限られた一生に価値が生ずる。時間は有限であるが、時は無限であり、限られた一生はその時間の使い方で何人分の一生にも相当する。

内科医の仕事は、目の前にいる患者さんからいかに多くの情報を引き出し、それらから患者さんの症状が頭に浮かんだ症状に合う合わないを決めていく取捨選択の連続である。その選択が適正に行われるためには、単なる医学常識に留まらず、様々な分野の知識が要求される。しかしそれに応えるのは不可能である。

殊に現代のように変化が激しく多岐にわたる事象が日常的に起こっている世では、どんなに努力してもそのごく一部を垣間見るだけで精一杯である。あらゆる分野を精力的に探究したメフィストフェレス(注)が得た結論は、「全ての理論は灰色」であった。さりとて何もしなければ、その人の人生はそれだけでしかない。やはり時間を無駄にせず励むべきである。よく「無駄な努力」というが、その時は無駄に見えてもどこかでその努力は報われる。第一、「努力した」というそのことが意欲の現れで、何もしないよりは遥かに有意義である。

独居高齢者には時々起床時だけ痰を伴う咳が出たり、日中も時々咳がでたりという人がいる。考えられる呼吸器疾患を全部当てはめ、関連する検査をしても、咳の明らかな原因がはっきりしない場合がある。日常生活の内容を色々と聞き取る。話し相手はいないから、一日中ほとんど声を出すこともない。食事は配食弁当を契約しているから、食料確保のための外出もない。この咳は、こうした日常と関連があるのではないかと疑ってみる。

肺は人体の中で唯一空気と液体(血液)が薄い膜(肺胞上皮)を介して接する臓器であり、消化器と同じく人体内の外界である。鼻毛や咽頭の入り口は異物の最初の検問所であり、リンパ組織である扁桃(咽頭扁桃・舌扁桃・耳管扁桃・口蓋扁桃等)で外気がチェックされる。この検問所が正常に働かないか、全身的な抵抗力の低下を来すような異常があると、好ましくない様々な異物が気道へ侵入してしまう。その異物の人体に対する毒性と、人体の防衛力の力加減で様々な程度の反応(炎症)が起こる。

咳はその全てが病的ではない。それは気道の急激な呼出(息を吐く)運動であり、呼吸器の持つ重要な防衛反応の一つで、強い呼出により侵入した異物を排除する大切な反応である。食塊が気道に入ってむせることは誰でも経験することだが、それが悪化すると、最悪の場合は誤嚥性肺炎を起こし死に至らしめることも珍しくはない。

気管、気管支の表面は細かい毛(繊毛)で覆われ(繊毛上皮)、それらの繊毛は奥から外へと一方方向の送り出し運動をしている(粘液エレベーターという)。その繊毛の数も動きも加齢現象で減少に転じ、その結果、高齢者ではエレベーターの働きの低下した分を咳で補う事になり、若い時には咳などしたこともなかった人が頻繁に咳をする。その理由を知らない人からは、「おかしいじゃねーか? なにか病気でもあるんじゃねーの?」などといぶかしがられる場面も珍しくはない。

この咳は生体の重要な防御反応であり、このような咳すら出せなくなると誤嚥性肺炎の危険が迫ってくる。特に独居高齢者では危険が多い。話す機会(肺を使う事)が少ないからである。我々が普通に呼吸をしている場合、例えば肺活量が三千ミリリットルとして、一回に肺に出入りする空気の量はせいぜい五百ミリリットルである。ということは、普通の呼吸(安静呼吸という)では全肺の六分の一しか使っていない。全肺胞上皮は絶えず気道の清浄化作用として粘液を分泌しているが、粘液エレベーターの機能低下によりそれらの粘液は気道へ溜まり、細菌類の格好の栄養源となって肺炎の原因となり得る。

肺全体を膨らませることが必要である。そのためには一日に何度か深呼吸を試みることだ。寝たきりの人でも意識障害がない限り深呼吸は可能であり、軽い全身運動なので褥瘡(じょくそう)の予防にもつながる。普段寡黙であった人が不幸にも認知症になってしまい、それまでの寡黙を取り返すかのように一日中喋りまくるようになった場合、厄介な事態ではあるが、肺炎予防の点からは一概に困ったこととも言いきれないから世の中は本当に面倒である。なお、最も効率の良い呼吸法は「吸気四秒、呼気八秒」といわれ、息を吐くのを出来るだけ伸ばすことである。

**みはら ひろとし**
上田市で内科医五十年、日常診療のほか校医、事業所嘱託医。介護保険制度開始より審査員を務め、現在に至る。われもこうの会の会員。

【編集室注】一五~一六世紀頃ドイツで生まれたファウスト伝説中の悪魔。ゲーテの「ファウスト」では、人生を体験し尽くそうとする主人公ファウストと魂をかけた契約をする、悪への誘惑者として登場。(精選版 日本国語大辞典より引用)

福岡から二〇一八年四月に御代田町に転居。六年近くが過ぎました。「どうしてまた福岡から？」とよく聞かれます。「孫の近くにいたい」も大きな理由ですが、自然の流れだったなぁと思い返しています。

ターシャ・テューダーの生き方にあこがれていたこと。犬を飼って寒い朝の散歩も好きになったこと。十年前に長女の結婚式で軽井沢を初めて訪れ、新緑の美しさに感動したこと。薪ストーブの何とも言えない温もりが大好きになったこと。直売所が好きなこと。温泉が好きなこと。東京の友人にも近くなること。家族や友人も応援してくれたこと。転勤が可能であったこと。そして、最後は直感を信じたこと。

東京での移住セミナーに参加し、興味を持った娘夫婦と当地を訪れたのが、二〇一七年春。ほぼ即決で土地を決め、一年後、東京と福岡から車に乗って、やって来ました。

博多山笠には血が騒ぎますが、ユーチューブで実況中継を見られますし、夏休みには、福岡の友人宅をはしごして、旧交をあたためます。お正月には、友人が来て、薪ストーブで淹れたコーヒーに感動していました。お互いに世界が広がったように思います。近くにいると泊りまではしなかったので、かえって親密さが増しました。「本当に来てよかった」大満足です。

当地の何が素晴らしいって、環境です。空、やさしい山並み、緑、川、花、鳥。いつまでもぼーっと眺めていられます。今は、シジュウカラの仲間を呼ぶような「トゥピトゥピ」という声、新雪を一歩一歩踏みしめて歩く楽しさ、雪の中で春を知らせてくれる福寿草、フキノトウが待ち遠しいこの頃です。

山野草って本当にすごいです。枯れたように見えるものが、復活するのですから。おいしい空気と水と季節の恵みもありがたいです。根曲がり竹と鯖缶のお味噌汁のおいしいこと。

次には、「人」です。いろいろなところから来たいろいろな方がいらっしゃいます。おかげさまで、楽しい出会いをたくさんさせていただいています。

「われもこうの会」を知り、われもこうの好きな私は、ここに集まっておられる方々にお会いしたい！とすぐに入会しました。「雑草という草はない」と言った牧野富太郎に大いに刺激され、知りたいことが山のようです。優しい先輩方の後をついていきます。

いろいろな刺激を受けて　いろいろなことに興味が湧いています。野菜作り・味噌作り・伝統的な料理・植物画・星・写真・陶芸・ピクニック・カフェ巡り・・・と時間がいくらあっても足りなさそうです（笑）。

とは言え、定年も過ぎたこの体。無理は禁物です。夕焼けタイムの散歩やストレッチをゆるく続け、穏やかに、朗らかに、日々を過ごしていきます。

「水のある風景」おすすめの所を教えていただきたいです。

こんな私で、すぐにお役に立ちそうもないのですが、長い目で見ていただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

［飯島　恵子］

こんにちは。新入会員の三浦弓佳と申します。小さい頃から野の花が大好きで、皆さんと活動できていて大変うれしく思います。

今回は、私が草花に親しむきっかけになった「いしばいのおばちゃん」のエピソードをご紹介したいと思います。

「いしばいのおばちゃん」は、私が小さい頃、家の隣に住んでいた方で、小学校の園芸員をされていました。ご自宅の前にはぎっしりと植木鉢が並んでいて、鉄仙やホトトギス、ネギボウズなどいろいろな植物が生き生きと咲き乱れていました。

いしばいのおばちゃんに手ほどきを受け、私も草花を育てるようになりました。私が育てた花が咲くと、おばちゃんは「あなたには”みどりのゆび“があるね」と誉めてくれました。”みどりのゆび“は、モーリス・ドリュオン作の児童文学「みどりのゆび」というお話に由来していて、このお話の中では、少年チトが魔法のみどりのゆびで町中に花を咲かせます。

「みどりのゆびがあるね」なんて、最高級の褒め言葉をもらってしまった私は、ますます花の水やりに精を出したのでした。いしばいのおばちゃんのお陰で、今の私があります。引っ越してしまって、おばちゃんにはもう会えませんが、今も昔もずっと感謝しています。ありがとう。

［三浦　弓佳］

【編集室注】「いしばい」は、おばちゃんの苗字だそうです。

# ほっちのロッヂの庭づくり

**坂井 雄貴**

庭仕事をしながら医者の仕事ができたらと、そんな憧れを抱いて軽井沢にやってきてから、もうすぐ四年が経ちます。

私が働く、診療所と大きな台所があるところ「ほっちのロッヂ」は、軽井沢は発地の木々が繁る里山にあります。入ってすぐ右手には、小さなバラ園。イングリッシュローズとオールドローズを中心に、三十本ほどが植えてあります。その奥には数本のブルーベリー畑と、「ヤッホーの丘」という、木々が茂る小高い丘があります。春にはワラビやシオデが採れますし、てっぺんにはベンチがあり一息つくこともできます。

建物のそばには、ささやかにハーブを植えたレイズドベッド(立ち上げ花壇)があり、その脇を抜けると「ヘーゼルナッツの林」と呼ばれる、カラマツが茂る林があります。四季を感じるこの林では、まちのアーティストさんが植栽を使った作品を作ってくださり、木々や植物たちが時にはオブジェや演劇作品のように、アートとしてたたずむ姿がみられます。去年からは、林のすみっこに小さな畑も始めました。

ほっちのロッヂは「ケアの文化拠点」です。これは、人のつながりが生まれる場所であるということ。実際に、庭のすべてを私が管理しているわけではなく、ほっちのロッヂで働く人、ほっちのロッヂに関わってくださるまちの方、いろんな人たちが作り上げています。人の好きが集まる過程が、季節とともにこの庭に現れていくさまが面白いです。例えばレンゲショウマ、オミナエシ、サクラソウ、カタクリなど、まちの方からいただいた山野草たちが、年々増えては元気な姿をみせています。庭を眺めれば、まちの人の顔も一緒に思い浮かぶのです。

思えばほっちのロッヂの一年目、軽井沢の植物のことは何も知らなかったとき、鬱蒼と生い茂る草の前に何から手をつけていいか分かりませんでした。そんなときに飛び込んでいったわれもこうの会の皆さんから、軽井沢の山野草のこと、草の刈り方や見分け方を教えていただきました。もともと手付かずの藪だった日当たりのよい土地をバラ園にしたいと思い立ったとき、みなさんが草刈りや天地返しに手を貸してくださいました。こうしてバラを植えられる土地になってから二年が経ち、初めての寒冷地でのバラ作りに日々、試行錯誤しています。幸いなことに軽井沢には庭好きの先輩がたくさんいて、育て方を教えていただくことがあります。今年は軽井沢レイクガーデンのガーデナーさんのもとに、バラ修行に行かせていただきました。人のご縁で、庭ができていることを改めて実感します。

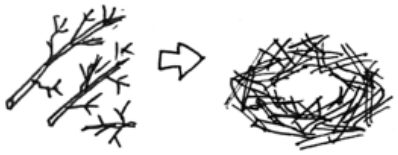
軽井沢に来るまで、自然が持つ生態系や在来種を守ることと、庭を作ることは矛盾するように思っていました。自分にとっての庭作りとは、草木を取り除いてそこに新しく買ったものを植える行為だったのです。そんなときに「選択除草」ということばを、初めて知りました。在来種を守り、帰化植物を選んで抜くためには、土地の草花のことをまず知らなければいけない。そして日当たりや風通しを作ってあげることで、在来種や、将来芽吹くはずの種の成長を助ける。ほっちのロッヂの庭にはバイオネストがあり、除草した植物たちも未来の栄養としてゆっくり循環していきます。少し気が長いけれども、軽井沢という土地で自然を信じながら手を入れていく、そんな庭づくりを学ぶことができました。

ほっちのロッヂの庭は、これからも人のつながりを生む場所でありたいと思っています。縁ありこの場所に集まった人たちの写し鏡のように、庭の風景がどのように移り変わっていくのか。ほっちのロッヂにぜひ足を運んでいただき、みなさんと一緒に庭づくりをしていきたいです。

**さかい ゆうき**
軽井沢町発地にある診療所と大きな台所があるところ「ほっちのロッヂ」で、子供から大人まで診療する家庭医として、まちの健康に関わりたいと日々奮闘しています。われもこうの会の会員。

## バイオネストの作り方

1. 伐採した木や選定した枝をぐるぐる円を描くように編みながら積み上げます。



土台には太い木や枝を使うのがコツ！

2. 鳥の巣状に積み上がったら、円の中へ集めた落ち葉やむしった草などを入れ、たい肥にします。

ほっちのロッヂには巨大なバイオネストがあるよ！見に行ってみよう！

# 空き地に野の花を

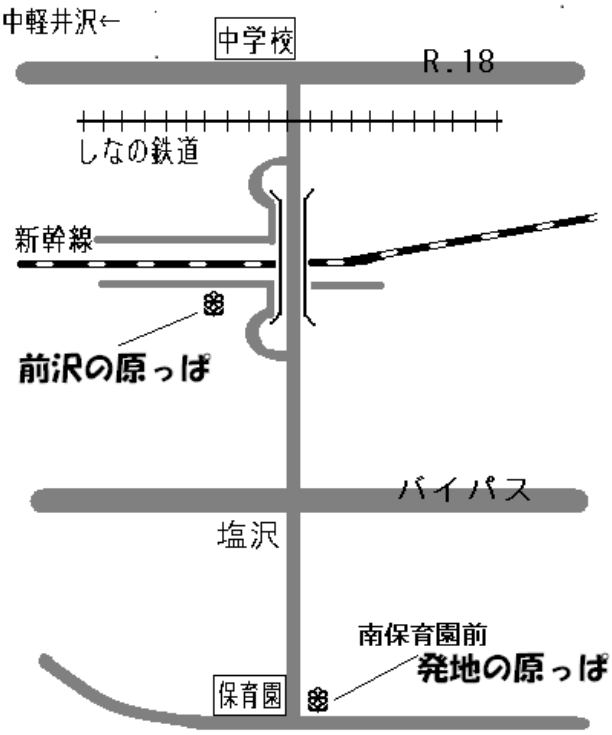
かつて軽井沢のあちこちで咲いていた
さまざまな種類の山野草。開発が進み、最近はあまり見かけなくなりました。
「われもこうの会」は **野の花の居場所づくり** の活動をしています。
野の花が命をつなぐためのお手伝いを一緒にしませんか。

## 2024 年の作業日

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 月 | 12 | 日 | （日） |
| | | 22 | 日 | （水） |
| 6 | 月 | 2 | 日 | （日） |
| | | 12 | 日 | （水） |
| | | 23 | 日 | （日） |
| 7 | 月 | 3 | 日 | （水） |
| | | 7 | 日 | （日） |
| | | 17 | 日 | （水） |
| | | 28 | 日 | （日） |
| 8 | 月 | 21 | 日 | （水） |
| 9 | 月 | 8 | 日 | （日） |
| | | 25 | 日 | （水） |
| 10 | 月 | 6 | 日 | （日） |
| | | 23 | 日 | （水） |
| 11 | 月 | 10 | 日 | （日） |

▶ **集合時間：** 午後 **1 時 30 分**

▶ **場所：** **日曜日**は**発地の原っぱ** **水曜日**は**前原の原っぱ**




▶ **雨天中止**
小雨の場合、決行することもあります

▶ **持ち物：**
園芸用手袋、スコップや草刈り鎌、日よけの帽子、長靴、飲み物（熱中症予防に）

### 会員募集中

**年会費 1,000 円**
**（ご家族で入会の場合、2 人目から 500 円）**
入会ご希望の方、見学お待ちしております！

## お　知　ら　せ

**写真家 栗岩竜雄さんのフォトエッセイ発行**

「軽井沢探蝶物語
— 50 年間 119 種の奇跡」

出版：さくら舎
価格： 2200 円（税込）

お求めは、軽井沢草花館、書店、Amazon、楽天などで。

**第 12 回ちいき活動みほん市**

期日：2024 年 6 月 16 日（日）
時間：午後 1 時 30 分～3 時 30 分
会場：軽井沢町中央公民館 大講堂他
主催：第 12 回ちいき活動みほん市実行委員会
共催：軽井沢町社会福祉協議会
**われもこうの会の山野草コーナーにぜひお立ち寄りください！**

**— 編集後記 —**

この冬は二月がポカポカ陽気で異常な暖冬・・・と思いきや、三月になって真冬に逆戻り。雪がどかどかと降り、草木たちもさぞ驚いたことでしょう。さてこの春の山野草の芽吹きはいかに。
年明け早々、自然災害により被災された皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。

**発行：** *野の花を増やす会* **われもこうの会** http://waremokou.whitesnow.jp/waremokou3/