



「共に生きる」という暮らし方を提案

みんなの家 タブノキ代表 深山直樹さん(45歳)



「0〜3歳までの赤ちゃんを連れてきてくださった方には、御礼として昼食付き1000円をお渡しします」。そんなチラシを見て興味を持ったタブノキさん。ホームページには「お互いがお互いにとっての役割となるような 子供からお年寄りまで、障害のある方もない方も 共に過ごすことのできる居場所をみんなと一緒に作っていきます」とある。事業内容は、通所介護・障害児対象の放課後等デイサービス・地域の集いの場などさまざま、誰でも気軽に遊びに行ける介護施設といったイメージだ。

記者自身、祖父母の知人たちが毎

日のように訪ねてくる環境で育ち、大往生だった祖母を見て生きがいが人に「はり」を与えると実感してきた。出産してからは、育児中の孤独が心身を蝕むことも痛感している。「私も居場所が欲しい!」と、早速子どもを連れて遊びに行ってみた。

この日は皆で畑へ。地域共生社会のモデルとして、小諸エコビレッジを運営していたアバンティや佐久総合病院の有志と連携してオーガニックコットンを育てている。木陰で休む人たちを見ながら「人が来て楽しんでくれていいこと」と畑の主・池田さんご夫妻も嬉しそうだ。

昼食は、お年寄りも遊びに来た人

もできることをやり一緒に作る。食後、利用者さんがお昼寝をする傍らで、代表の深山さんに話を伺った。外からは、水遊びする子どもたちの声も聞こえる。(うちの子はこの後お風呂まで入り、我が家のように過ごしました)。

タブノキは、古民家をほぼセルフリノベーションして昨年4月に開業。こちらのよう小規模で誰でも受け入れ、地域と交流をもつ施設は「富山型デイサービス」と呼ばれ、全国に広がっているがこの辺りではまだ珍しい。「開業前から地域の方に助けられています」と深山さん。「今後は、アパートを丸ごと使って、引きこもりの方や身寄りのない方たちが楽しく暮らせる家も作りた

(取材・文 村松 マヤ)



タブノキの前で。最新情報はホームページからSNSをチェック。問い合わせは、☎ 0267-31-5605 まで。



皆くつろいでいて、誰が利用でスタッフでボランティアなのかかわからない。深山さんの奥様まどかさん曰く「それがタブノキなんです」。

ゆらさんの四季の薬膳

きゅうりのヒ・ミ・ツ

家庭菜園で夏の人気者・きゅうり。しかし、江戸時代の武士は食べなかつたそう。理由はきゅうりの切り口が徳川家の葵の紋に似ているため。さらに遡ると、「下品の瓜」とか田舎者呼ばわりで、人気はいまひとつだったようです。

原産はインド側のヒマラヤ山麓で、紀元前千年頃にはすでに栽培されていたといえます。汗をかき、体液を消費する夏のためにある野菜で、約95%は水分なのです。からだの熱を冷まし、体液を補い、夏に多いむくみを解消。さらに苦み成分のククルビタシンは抗がん作用があることがわかってきました。特に頭のへたの部分に多いので、捨てないようしましょう。

私が夏によく作るのは「きゅうりのしらす炒め」。きゅうり3本をたたいてほぐし、熱したごま油にしょうが、ねぎのみじん切りを炒めた後、きゅうり、しらす干し大さじ2を加えて炒め、塩、胡椒、醤油小さじ1で味つけすれば出来上がり。翌日は、さらに美味。(国際中医薬膳師 小清水由良)

