



大人も子どもも、手作りおもちゃ楽しんで  
 手作りおもちゃ楽しみ隊  
 世話人代表  
**小林恵理子さん(70歳)**

ものを作るのって楽しいですよ。うちの息子も工作大好きですが、家庭ではなかなかいいアイデアが浮かばず、普段はお絵描き程度しかさせてあげられません。そんな中、「手作りおもちゃであそぼう!」というチラシを発見。早速出かけてみました。

身近な素材で簡単にできるけれど、発想がユニークで個性も出せちゃうおもちゃ作りは、子どもだけでなく大人も楽しめるものでした。

このイベントを主催する「手作りおもちゃ楽しみ隊」は、「おもちゃなおし隊こもろ」(代表: 山内修さん)が母体。「なおし隊」立ち上げからのメンバーで、「おもちゃドクター」と「おもちゃインストラクター」の資格を持つ小林恵理子さんが、手作りおもちゃを広める場を持ちたいと、県シニア大学の芸芸班で知り合った青柳京子さん(71歳、佐久市)と共に令和3年に発足した。

で思うように活動できなかった。声がかかるのを待つよりもこちらから動くのと、今後も定期的にイベントを設ける予定なので、ボラセンこもろのホームページなどでチェックしてほしい。

小林さんは大学生の時に編み物を始めて以来、ものづくりがライフワーク。今は縫い物やレジンが中心だ。同隊の活動外でも、ビーズの得意な青柳さんと「アンジェラとエリザベス」を結成。手芸の先生も加わり、3人で各地のマル



小林恵理子さん(右下)と青柳京子さん(左上) 佐久市鎌倉彫記念館で開催した際は、青柳さんの孫の高野柚葵さん(右上)愛梨さん(右)兄妹もスタッフとして参加する子どもたちにとって、親しみやすいお兄さんお姉さんだ



こもテラスで行われた会には、1歳~80代の方まで手作りおもちゃを楽しんだ



小林さん(エリザベス)の作品



青柳さん(アンジェラ)の作品

(取材・文 村松マヤ)

肝① 高齢期・春の心の嵐

エイジングと薬膳



「老人性うつ」という言葉、知ってますか。アメリカでは65歳以上の高齢者の10%、高齢化が進む日本のニュータウンにおける研究でも3分の1にうつ症状があったとか。

高齢者のうつ症状は、加齢に伴う心身機能低下と社会的役割喪失による孤独があるとされています。

特に春はイライラしたり、気持ち落ち込みやすい時期。外では鳥も花たちも冬から解放され、春を謳歌しているのに、人間だけなぜ? 中医学の答えは、春には肝臓の働きが活発になり自律神経が乱れやすくなるというもの。イライラ、怒りなどの負の感情が出やすくなってしまうのです。

この時期、薬膳は心を穏やかにするために、肝臓の機能を正常に保つてくれる食物をスズメます。干し椎茸、なすな、イチゴ、あん肝、うなぎ、ししゃも、すずき、太刀魚、ウズラ肉、牛や鶏、豚のレバー、烏骨鶏の卵など。

食や運動以外にも、外に出て人と交わることも心の健康を保つコツです。

(国際中医薬膳師 小清水由良)