



森のコミュニティ代表

小林伸年さん (81歳) 〓 大久保 〓

栃木県の自然豊かな村に生まれた小林伸年さん。実家は造り酒屋で「蔵元の味覚を育て守るため」一家の食事は「豪華ではないが、きちんと作られた美味し

いもの」だった。今でも味にはうるさい小林さんだ。祖父は餌と呼び寄せたウグイスを知恵と工夫で正月に鳴かせて楽しむ人で、この祖父からはササヤや投網とみの作り方を教わった。父は小唄、尺八、日本画など多趣味な人で、夏祭りでは山車だしに乗って篠笛を吹いていた。家族をキャンプに連れ出してもくれた。「当時は年に一回だけの仕

込みで、酒屋の親父には暇があった」そうだ。その仕込み前に酒樽づくりの職人が毎年やってきた。小林さんは木を扱う職人の技が好きで、飽かず眺めて育ったと語る。

酒造会社は兄が継ぎ、小林さんは土木工学を学んで大手ゼネコンに就職。当時からかわって思い出に残るのは、みなとみらい国際展示場や西湘バイパスなどという。50歳を過ぎ数百人の部下を持つようになって現場の仕事から離れてしまった小林さんは「モノづくりを続けたい。大小の違いがあってもイメージを形にするのは今までと同じだ」と

妻節子さんを説得。早期退職をして趣味にしていた木工を生業にした。高等技術校で学び木工所での修業を経て、独立を果たした。小諸市大久保の別荘にしていた家を工房にして「木で作れるものは何でも」をモットーに、注文に応じてドアから箆へらや机椅子に小物などを、できるだけ信州の木で作っている。

小林さんが4年前に仲間と組織したのが「森のコミュニティ」。会員は別荘地イートピアの住人を中心に現在は70人ほどになった。組織立ち上げの理由は異常気象や地震といった災害だという。「防災」部門だけで



森のコミュニティ役員メンバー
(写真提供 小林伸年さん)

なく、定住者の増えてきた別荘地を魅力ある場所にしよう、周囲の市民にも参加してもらおうと「環境」「福祉」「文化」の合計4部門を作った。「福祉部」では会員2人が相談窓口になってこの度「日常生活の困りごと全般」の受け付けを始めた。「資金がなく知恵を絞ったのが良かった。防災ウォーキングやらバザーに合唱に花見と、集まっては楽しく続けている」と小林さんは話す。小諸市の出前講座で学び、ボランティアセンターの協力も得て、市内外の子供たちに巣箱や木のサンタクロースの作り方を教えることができた。「ここには氷河期からの植物ハヤザキヒョウタンボクを始めカタクリの群生地もあります。カモシカやフクロウやリビタキもいます。そして防災や少子高齢化は皆の問題です。一緒に考えイベントに参加してください」森のコミュニティは小諸市民に呼び掛けている。代表の小林さんは皆と歌う鳥唄伴奏のため、三線の稽古を始める。

(取材・文 佐藤万千子)

エイジングと薬膳

コツ・コツ・骨

6月は暦の上で夏。薄着で街を颯爽と歩きたい季節です。そのためには健康な骨密度が必要。2015年版「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン」によると、現在日本の患者数は1280万人で、その8割が女性。50歳以上の女性に限ると3人に1人が骨粗鬆症と推定されます。多い！

理由は閉経によりエストロゲンが減少し、甲状腺の分泌も減少。その結果、骨の中のカルシウムが血中に流れ出し、骨形成が減少するためです。一方男性ホルモンはゆるやかに減少するため、男性の骨粗鬆症の発症率は低いのです。

中医学では骨の問題は腎臓の問題で、腎臓の機能が低下するとホルモンの代謝が悪くなり、骨がもろく、骨折しやすくなると考えます。腎臓に効能のある食物には、あわ、黒米、山芋、黒豆、枝豆、キャベツ、ブロッコリー、栗、胡桃、黒胡麻、イクラ、ウニ、エビ、ししゃも、すっぽん、鯛、鶏肉、豚肉、烏骨鶏肉など。

コツコツ歩いて健康に。

(国際中医薬膳師 清水由良)