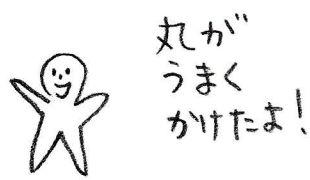


# 体にやさしい食べ物あり ☑



善林庵 あまから通信



丸が  
うま  
かけたよ!

善林庵  
あまから

平成30年 第81号

文：本間裕英  
絵：島野郁え

**善林庵** (自然食品・雑貨・工芸品)

〒970-8026 福島県いわき市平古鍛冶町 10-2

TEL 0246-25-2952 FAX 0246-25-2275

◇販売の営業時間 9:30~20:00 \*祝日は18:00までの営業となります。

\*日曜日は定休日です!! お間違えのなきよう。

\*行事を第2・4日曜日に行うこともあります。

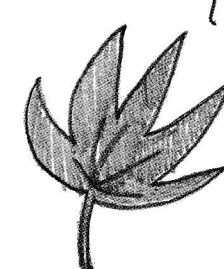
■わくわくセールは毎月24日です! (器や木工品などの工芸品と雑貨のみが1割引です)

■カムカムセール (5%OFF) は、毎月25・26日です! → 12月はお休み!!

(書籍・カーボン・調理品・値引き商品は対象外となります)

☆Facebook・Instagramもごらんください☆

organic  
natural foods & things



●平成30年、猛暑の夏と感じていたら、いつの間にか周りの景色はアツという間に秋。

今年は己の命が崖っぷちに立たされたこともあり、身も心も平常心を保つことが大変でした。しかしながら、紅葉の季節がめぐってきて、樹や花などの植物、自然に救われたことに感謝感謝でした。

●暑さのなか、庭とは名ばかりで、庭と呼べないような狭いところに咲き誇った白の柏葉アジサイの花の大群 (以前は小さな鉢植えのアジサイでしたが、根が伸び、大地につながり、とても大きくなったようです)、そして、大きく成長した薄藤色の西洋人參木の花々に涼しさを感じていました。



●地球の中心に向かって下に伸びる陽性な力、地球の外に向かって上に成長する陰性な力、陰陽のバランスを保ちながら生命力を維持し、肥料など何も加えないのに見事なまでに咲く花々。

昨年同様、見た目は同じ風景のように見えるのですが、花々、葉など昨年のは全く違うもの、同じものにあらずで、新しい命を持った花や葉になり、咲き始めるということを考えながら眺めると、以前にも増してさらなる愛おしさが深く感じられます。



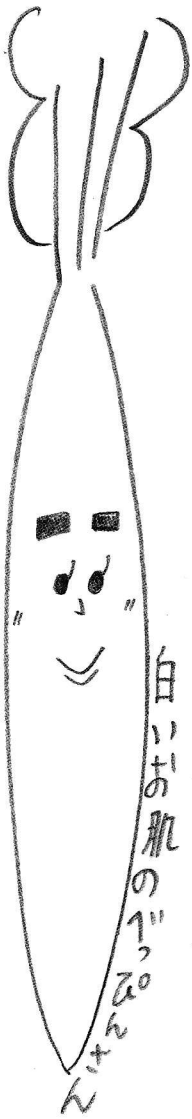
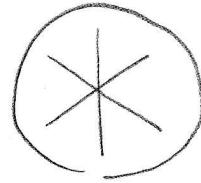
●朝起きてくるはずの私が起きてこなくて、娘に起こされても意識のない状態だったそうで、お医者さまに来ていただき、その後救急車で市立病院に搬送され緊急手術。2歳の時に手術した腸のすぐ上を再び切られてしまいました。遅かったら命はなかったでしょうと医師から



銀杏の香りが?  
1



これからが  
旬のカブちゃんの  
一品料理



娘たちは言われたとか...

私はといえば、私にとっては全くの空白時間であり、手術が終わった後、6日間、目を開けなかったとかで、気がついたときは「ここはどこ？」という意識しかありませんでした。

食養の道を行って来て 40 数年、現代の薬や、歯科以外、医療関係には縁がなく生活してきたのに、食養人としては失格人間だったと懺悔の日々。病院での生活、感じた体験等々、次号のあまから通信で述べてみたいと思います。

庭に咲く白い柏葉アジサイや、西洋人参木の花々なども、一步間違えれば見られない風景だったのかもしれませんがね。

●平成という年号も今年限り、来年からは新しい年号に変わります。どのような年号になるのかしらと思いつつ...

昔、わが家は父が明治、母は大正、私は昭和生まれという家族構成でした。すでに両親はおりませんが、結婚してからは3人の娘たちを含め5人とも昭和生まれ。昭和は 60 数年続き、長かったですね。

後に総理になられた小渕さんが官房長官時代、「平成」になりましたとテレビを通し発表したのを覚えています。当時の私は、平成という年号がなかなかじめずピンときませんでした。

時が流れ、ようやく平成がなじんできたかなあと思っていたら、来年から次の年号が変わるといふことで、戦後ベビーブーム時に生まれた私には、「昭和は遠くなりけり」というところでしょうか。

●来年、今上天皇が退位なさって、皇太子殿下が天皇になられます。昔、皇太子様は小さい頃は、なるちゃんと呼ばれ、学園祭の時、浜尾侍従とともに院内を歩いている姿をお見かけしました。友人と思わず、「浩宮様かわいい！」と、カメラを向け写真を撮ったことを覚えています。「象徴」としての天皇になられ、ますます責任も重くなるでしょうが、今上天皇のように、心から平和を願う立派な天皇になられますよう祈る思いです。

●川の流れのように、と歌の文句ではありませんが、時は流れ、改めて“時”の大切さを感じみ感じるこの頃です。“一瞬”を大切にしていきたいと思っています。

この1年、善林庵においでいただき、心よりお礼申し上げます。小さなお店ではありますが、41年が過ぎました。強化食品やサプリメントなども置かず、よくここまでこれたなあというのが実感です。

来年もまた、真なる“食”に関する情報を発信し続けていきたいと思っています。

鎌倉ツリープラン・ころぼっくろさんみんとファームさんの 今又ヌケキ

○今年もお砂糖を使わないクリスマスケーキの注文予約が始まります。

また、年越そばは、毎年好評いただいている小名浜の 一ノ字さんの手打ちそば、30日、31日の分、予約を開始します。美味な気の入ったおそばをご賞味ください。

まさに旬の  
レンコン「ラザーズ」!!



ちよびの  
オリゴオイルで焼く  
少く焼き目カフくらいで  
お塩のラッラ  
で仕上げ

甘味はも  
ナク切りで  
一緒に焼いても  
グー!!

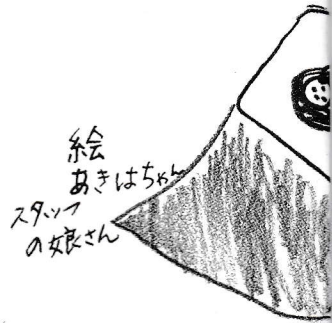
今年もやります!!



《 2019年 善林庵の料理教室・講習会 》

◇1月はお休みで、2月から料理教室スタートです。

- ◆2月24日 (第4日曜日) 朝倉 玲子 (イタリアン・マクロ料理)
- ◆3月24日 (第4日曜日) 進藤 幸恵 (冷えとり講習)
- ◆4月21日 (第3日曜日) カノウ ユミコ (野菜の精進料理)
- ◆5月26日 (第4日曜日) 桜井三恵子 (元・リマクッキングスクール講師)
- ◆6月23日 (第4日曜日) 磯貝 昌寛 (正食医学講座)
- ◆7月28日 (第4日曜日) 羽多 寿永 (マクロビオティック料理・中医学講義付)
- ◆8月25日 (第4日曜日) 朝倉 玲子 (イタリアン・マクロ料理)
- ◆9月22日 (第4日曜日) 磯貝 昌寛 (正食医学講座)
- ◆10月27日 (第4日曜日) 羽多 寿永 (マクロビオティック料理・中医学講義付)



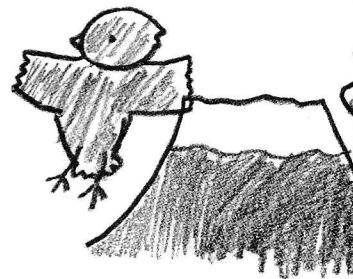
○来年は、新しい講師に医師、進藤義晴氏のお嬢さんで「冷えとり」の手引書の著者、進藤幸恵さんに名古屋から来ていただきます。是非ご参加ください。

○磯貝先生からのご紹介を受け、懐かしいこと、昔、CI協会のリマクッキングに通っていた頃、お見受けした桜井三恵子先生、第一印象はきれいな方だなあと…。25年間リマクッキングの講師をつとめ上げ、ただいま横浜でクッキングを教えていらっしやいます。ベテランの食養料理を！ 是非、おすすめします。

☆私が今年読んだ本の中から是非読んでほしい本をご紹介します。

『万病を治す冷えとり健康法』

医師 進藤義晴 著 (農山漁村文化協会)



来年も皆さまにとって  
素晴らしい一年となりますように

観音祭

は

12/3  
(月)

と

12/8  
(土)

まで

ありがとうの気持ち

込めて

おせちの受付は12月初旬までです☆ 〆切日にご留意下さい。

# 〈セールのご案内〉



- 毎月、工芸品コーナーの品は、24日、ワクワクセール10%オフ。純正食品、野菜などの食品、工芸品は25日・26日、カムカムセール5%オフセールを行っています。
- 1ケースお買い求めの方はいつでも5%引きです。 缶ジュースやおかゆのレトルトなどの  
→ まとめ買いの時はお声をかけて下さいませ
- 年に一度の感謝セール、“観音祭セール”、10%オフセール（一部を除いて）を行っています。今年12月3日から（月曜日）から12月8日（土曜日）までとさせていただきます。先着150名様に、好評の一枚刷りカレンダーをプレゼントします。 1人1枚とさせていただきます。

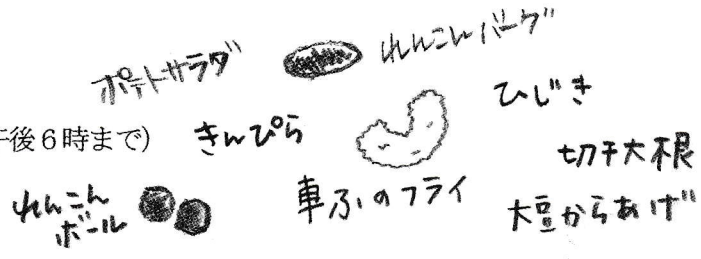
12月は観音祭のため、毎月のワクワクセール・カムカムセールはお休みさせていただきます

☆ お店ではお豆入りの玄米ご飯やお野菜や海藻を使ったお惣菜もお出ししております

○休日は第4日曜日を除く日曜日

祝日はオープンしております。（午前10時から午後6時まで）

平日は午前9時半から午後8時までです。



♥ 今年心にひびいた言葉～「ときは今ところは胛下  
青山俊董

「生涯修行、臨終定年  
松原泰道老師

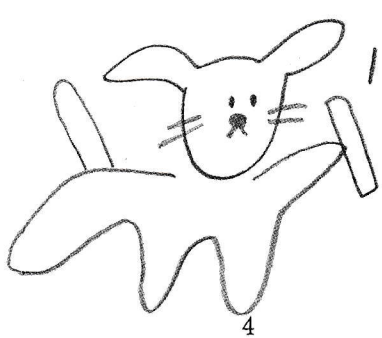
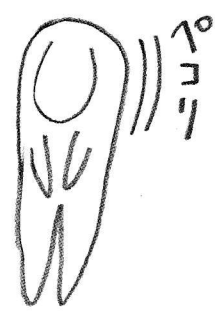
○ 皆さんはこの一年感動した言葉や心にひびいた言葉ありましたか!?

○ 来年は1月5日（土曜日）からオープンしまあ。どうぞ宜しくお願い致しまあ。

2019年

も  
どうぞ宜しくお願い致します!!

今年も一年  
ありがとうございました!!



バトンタッチ!!

