

# 決意を新たに2014年の幕開けを祝う新年会が開かれました

## さゆらばな つうしん Vol. 13

1月12日(日)、吉浜・さゆらばにて新年会が開かれました。まずは、キルタンで心を清めつつ、パワーチャージ。その後、シャンティパット10周年記念の時に制作されたまさみさんとシャンティパットの歩みを振り返る記録映像を上映。(ちなみにシャンティパットは来年で30周年を迎えます。)まさみさんとメンバーの固い絆と熱い思いが伝わり、愛に溢れたアットホームなムードに包まれました。その後、新年の抱負を発表！ここで宣言すると実現する！という言い伝えを証明するようにおめでたい報告も続々♪そのパワーにあやかるべく、それぞれの目標を語り、決意を新たにしました。



子供たちにはまさみさんからお年玉が！手に持っているおもちや梅本さんからのプレゼント。



十周年の時に当時のメンバーのスピーチを上映。まさみさんへの愛が凝縮した濃い内容でした。



素晴らしい一年になりましたように！願いをこめてカンパイヤ！

吉浜スタジオ・さゆらばのレッスン 体験レッスン受付中！

土曜日 10:00~12:00 紙やまさみ  
日曜日 7:45~ 9:00 ひらた 雄士

お申込  
電話 090-2568-7873  
(受付 13:00-18:00)

料金 3,000円

紙やまさみのアメージングヨガ教室

検索



ひとりづつ、新年の抱負を発表！実現できるように、皆、がんばらねば！

# 恒例の餅つき大会開催！

去る12月1日、毎年恒例のお餅つき大会が行われました。今年もメンバーをはじめ、ご家族や子供達もたくさん集まり、楽しく盛況な会となりました。年末に行われる餅つきは、1年の穢れを落とし、新年に向けて清らかな自分になる儀式です。餅つき音頭に合わせて一生懸命餅をつくみなさんの顔は、本当に楽しそうでした。そして会の後半には、まさみさんが森の妖精(珍獣!?)となって現れるサプライズも。最初から最後まで、笑顔がいっぱいの1日となりました。



今年の穢れを払うべく、お餅をつきまくりました！ちなみに早朝の作業やお土産用の餅つきでは男性陣が大活躍。



途中、子供達による「お正月」の合唱も。「もういくつ寝ると、お正月…」いいお正月を迎えられそうです。



お餅のお供は、毎年定番の大根おろしや納豆、あんこに加え、今年は畑で穫れたヤーコンのきんぴらも。あっという間になくなりました！



後半には、恒例のお茶室も開店。無農薬いちごを使ったおいしい手作りいちご大福とともに抹茶をいただく至福の時間です。

# アドベンチャー農園だより —美容と健康にたくあんを！—

アドベンチャー農園特製たくあんがもうすぐつきます！この1月にたくあんをつけました。

秋に蒔いた大根を収穫し、1~2週間吊り下げ、天日干しします。水分が抜けたら、まずまな板の上でゴロゴロ転がして柔らかくします。そして樽に一段一段丁寧に並べていきます。隙間には干した大根の葉を詰め、その上にぬかと塩とザラメを混ぜたもの、昆布、唐辛子、ミカンの皮を干したものをまぶし、これを繰り返します。

もちろん全て完全無農薬・無添加です。材料からして育ちが違います。完全無欠の自然食品。これだけの材料で作ったものはそうそうお目にかかれないでしょう。

ところで、体に良いと言われるこの発酵食品、どのような効果があるのでしょうか。発酵によってうまみ成分が引き出されるとともに、長期保存が可能になります。そして、何と、発酵によって抗酸化作用がアップするそうです！他にも美白、保湿、デトックス効果があるそうです。

アドベンチャー農園自慢のたくあんで体の中から健康になりましょう！どうぞお楽しみに！



大根の葉も、干します。



1~2週間吊り下げ、天日干しします。

# 我が家のペット自慢 —岩澤家のネコ篇—

「我家のヨガ猫、モコちゃん(♀5歳)とクロ兄ちゃん(♂11歳)を紹介します。シャンビビ・モコの異名を持つ彼女は、毎朝夫の膝の上でプルーナー・ヤマの練習に励んでいます。一方、クロ兄ちゃんは日中クッションに額をあて苦悶の表情で瞑想を行い、夜は夫にピタッとはりついて年中無休でヒーリングをしてくれています。私がシャバアーサナをしている時もお腹フミフミしてくれ、熱中してくると爪が刺さって痛いですが(笑)。」



モコちゃん



クロちゃん

# 海外便り —長田守さん・ベリーズより—



首都ベルモパンの青空市場です。手にしているのはてっかいサツマイモです。

## ベリーズからご挨拶

マサミさん、皆様お元気でしょうか？

2009年6月に戦乱未だ止まぬアフガニスタン、カブールへ赴任、3年2か月過ごして日本へ戻りましたが、その間に神戸に引っ越したので、皆さんにお会いする間もなく、今度はJICAシニアボランティア(観光文化省都市計画担当)としてこの1月にベリーズに着任しました。2年間居ります。ベリーズと言われても、分かりませんか？メキシコのユカタン半島の南、カリブ海に面する人口35万人の小国です。多様な民族構成、文化的背景を持ち、またグレートバリアリーフに次ぐ規模のサンゴ礁やマヤ遺跡等があり、観光立国を目指しています。是非この機会にベリーズツアーを企画されお出かけ下さい。首を長くしてお待ちしています♪