

フェアトレードショップ°





# accha 通信

2012年11月 第15号

おかげさまで7周年!  
.....ありがとうございます!!

## 「accha 7周年感謝祭」のご案内

＜音楽をまったり、お話をすっきり、福袋をラッキーに＞

-  **日時** 12月1日(土) 13:30～16:00 (12:30開場)  
★ 12:30より 福袋・お野菜のお買物ができます。
-  **会場** 南森町イシカワビル 地下1階会議室  
(アチャの斜め向いのビル)
-  **参加費** 500円 (フェアトレードのお茶&チョコ) \*マイカップをご持参ください。
-  **内容** ■■■ ライブ: Ancoさん (小堀明子)  
大阪音大短期大学部卒業。在学中から演奏活動を開始。  
ポップス、ジャズ、ソウルなど様々な音楽をルーツに持ち  
数多くの人とのセッションを経験する。  
2012年、ソロになったことをきっかけに、現在ピアノ弾き語りで  
関西を中心に活動中。2012年10月1st CD発売。
- ▲▲▲ お話: 「中国での婦人服生産の現状と『あおのかぜ』」  
～生産現場との新しい関係を目指して～  
A.O Style 浅川光夫さん & G-house 金家真由美さん  
婦人服生産コーディネーターとアクセサリー屋のユニットブランド  
『あおのかぜ』。「無理なく、無駄なく、自然に」をコンセプトに  
デイリーユースを意識した多機能で使いやすいデザインの洋服と  
アクセサリーを提供されています。大阪府箕面市の「乗生」=「あお」  
を活動拠点とし、生産地(中国、タイ)との関り、地域との関りの  
新しい形を求めて活動中。当日「あおのかぜ」の展示販売も  
いたします。
- ◆◆◆ フェアトレードのファッションショー  
フェアトレードの大好きなお洋服を着てモデルさんに登場  
してください♪



## 7周年「感謝の福袋」販売

5,000円・7000円の2コース

フェアトレードショップ accha を支えて、応援して下さいな大切なお客様、本当にありがとうございます。皆さまに心を込めて「accha 7周年・感謝の福袋」として販売させていただきます。各コースとも3~4倍の内容を...是非！ご期待ください。



## フェアトレードの交換バザー

「あまり着ていない、使っていない」「まだいけるよ」などのフェアトレード商品の交換バザーです。収益は、東日本大震災の募金とさせていただきます。

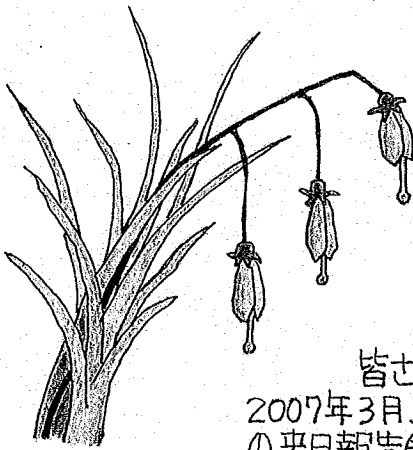
\* 商品は 前日までに accha へお届け下さい。  
衣類は お洗濯をお願い致します。



奈良農民連「旬の里・まみが丘」のお野菜などの販売  
お買物袋をご持参ください。

## ▲● お申込み ▲●

事前に accha に「参加券」をお求め下さい。  
遠方の方は お電話でお申込み下さい。



## パレスチナ人の女性

として子どもたち

吉川 雅英

皆さんは 中東地域のパレスチナ難民キャンプをご存知ですか...

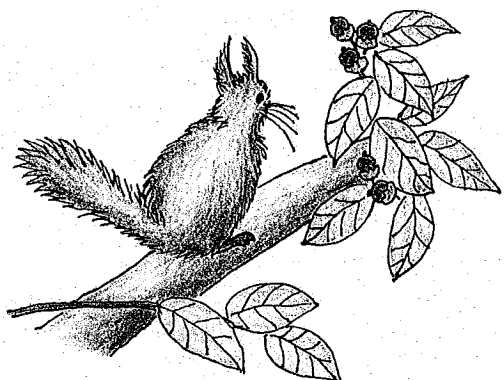
2007年3月、「NPO 法人パレスチナ子どものキャンペーン」主催のパレスチナ女性の来日報告会 & シンポジウム。中東の女性って会ったことないな、会ってみたい！という ほんとは今思うと申し訳ない理由で出掛けました。

この時来日されていたのは、レバノンからパレスチナ難民の女性保育士さんと、子ども歯科に勤務する女性看護師さんでした。1948年にイスラエルが建国され、住んでいた場所を追われて難民となったパレスチナ人達の子孫です。現在 難民登録されているパレスチナ人は およそ440万人(当時の6倍以上に増加)、うちレバノンを30万人が 難民生活を送っています。レバノンの難民キャンプでは 国連によって医療や義務教育を受けることができますが、予算は減少傾向にあります。

どのキャンプでの生活も数々の制限があり、女性の仕事はほとんどありません。彼女たちは、NGOの支援で 資格取得教育を受け、教員や看護師の職につき、キャンプ内の子どもたちの教育と心のケアを行っています。大人たちも限られた範囲での先の見えない生活の不安や、度重なる紛争の恐怖やストレスを抱えていて、彼女たちのような存在が とても大事なのです。

2008年12月27日 - 1月17日 パレスチナのカザ地区はイスラエルによる空爆を受けました。被害による死者の4割は女性と未成年です... 私がこのニュースを知って受けた怒りと悲しみは、今も続いています。自分に何ができるのかよく悩みます。でも、あの時の彼女たちの言葉を思い出します。「私たちを忘れないでください。として、どんなに私たちをもいいのを繋がっててください。それがとても心の支えになり、有り難いことですよ。」と。

8月に開催しましたイベント「ネパールから生産者がやってくる！」にご来場して下さいました方々からたくさんの感想をいただきました。紙面スペースの都合上、そのうちのいくつかを紹介させていただきます。皆さま、本当にありがとうございました！



サラダさん、土屋さん、遠くからわざわざお越し下さいましてありがとうございました。サラダさんのお召物はとともきれいな上品なステキでした。サラダさんが起業されたことを多くの女性の生きる支えや、はげみになっていた、ということを知りまして、私もネパールの女性たちの応援をしていこうと思いました。ネパールには良い物がまだまだたくさんあると思います。

私もネパールの物をより多くの人に紹介していきたいと思っていますので、より良い商品を提供して下さいたいです。

ネパリの「バザー」が被災地の支援をされていたことは今回初めて知りました。私も「ツバキ油」ができるのを楽しみにしています。

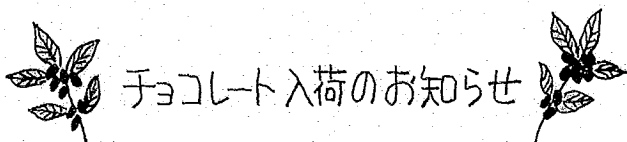
ネパリのファッションショーも、皆さんとてもよくお似合いですステキでした。歓迎演奏では、高校生の皆様が、いっしょけんめい演奏して下さいたのに感謝しました。プロ顔負けの演奏がとてもすばらしく、楽しく聞かせて頂きました。お勉強とクラブ活動を両立されているなんてすごいですね。今回はありがとうございました。

鹿島 千鶴



直接 生産者さんのお話を聞ける貴重な機会、楽しみにしていました。サラダさんの優しい笑顔に、まず心がなごみました。

土屋さんのお話も、とてもわかりやすく、偶然というが、必然の出会いから今日ここに至るまでの経緯、その間のご苦労や、この先に続く将来構想まで、楽しく聞かせて頂き、ありがとうございました。  
(無記名)



### チョコレート入荷のお知らせ

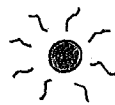
大変お待たせいたしました！  
ピープルツリーの各種チョコレート  
コーヒー豆チョコ  
入荷しました！！



今年初登場の  
「ビターレモンピール」  
レモンの甘酸っぱい香りと  
ピール(皮)の食感が  
楽しめます★



# 食物の陰★陽 健康法



「物が釣り合いを失えば音をたてる。食が釣り合いを失えば病気になる。」

食物の摂り方によって、人を健康にしたり病弱にしたり、精神的にも柔軟にしたり粗剛にしたりする——わが国の食養医学の礎を築いた石塚左玄という医者が著書の冒頭で引用した、有名な詩人の言葉です。現代は病気の間屋のようになっている、と明治時代に生きた彼が嘆いています。彼の本は少し難しいのですが、現代の流行っては消えてゆくお手軽健康本の存在をかすませるすばらしい内容と表現にある本です。

ここではわかりやすく、食物の陰性と陽性のバランスについてお話したいと思います。私達が暮らす自然界は全て陰と陽というシーソーでバランスがとれています。例えば、女性と男性、月と太陽、夜と昼、冷と熱、寒と暖、静と動・・・どれをとっても片方がなければ他方も成り立たず、またお互い助け合ったり、入れ変わったりをしています。食物にも陰と陽があり、南国(陽)には体を冷やす陰性の植物が育ち、北国(陰)には体を暖める陽性の食物があります。

特に陰性陽性の強いものをあげると、日本のような四季のある国では夏の暑い時期に旬を迎えるトマトは体を冷やす作用が強く、また地面から太陽に向かってどんどん伸びたり、成長の早いもの→タケノコ、きのこ、果物なども陰性です。それからコーヒー、酢、アルコール類も陰性に属します。皆さんが気がつかないうちに一番よく摂っている陰性食品が砂糖糖です。甘いお菓子を食わなくても、ドレッシング、みりん、タレ、ポン酢、ソース、みそなど毎日口にする物で砂糖糖の入っていない物を捜すのが困難なほどです。陽性が強いのは肉類、動物性食品です。として一番中庸でバランスがとれているのはお米なのですが、ひとつの食物は全体があるからバランスを保っているのであり、玄米の甘皮を取ってバランスを壊してしまつたものを、見た目美しく、美味しいと、江戸時代より白米を常食するようになったので、お米の良さは捨て去られたようです。例えば太根を包んでいる皮は栄養成分と照らし合わせても皮膚にあたるのですが、現代は何でも皮をむいたものが好まれ、皮膚になる物が食べられていない→アトピーや皮膚の弱い人が増えました。一物全体食で考えれば、牛は丸ごと一頭食べられず、肉食を常食するとバランスの崩れた偏食となります。

これから寒くなっていきますが、夏の間陰性食品を摂りすぎていると、細胞がゆるんで内臓も締まりなく、代謝が落ちていきますので、いくら厚着をして温かい物を食べても、表面が暖まるだけで、内臓は冷えたままです。血液循環も低下し、血液も汚れていきます。冷え性、のぼせ、むくみ、便秘、生理不順、生理痛、肌荒れ、低体温、幼児の熱性ケレシなど陰性食品過剰の食生活を見直して、適度な運動(大人でしたら1日40分くらいの軽快な歩行)をすると、サプリメントや薬に頼らずとも治っていくものです。

何を食べればいいのか?ではなく、「何を食べないか」が、食物を自分の体を健康に保つポイントです。無駄なお金を使わずに出来る、一番賢い健康法ではないでしょうか。

鍼灸 藍采和

山本 圭子



フェアトレードショップ **accha**

大阪市北区天神橋3丁目2-20

H.P. <http://www.accha.jp> Mail [info@accha.jp](mailto:info@accha.jp)

TEL & FAX 06-6357-7739

営業時間 10:00~19:00 定休日 毎月曜日・\*3日曜日

編集: Keiko