特定非営利活動法人　Ｆ．Ｏ．Ｐ

平成 30 年度　活動報告

（平成 30 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日）

誕生から、11 歳。みなさんのおかげで
また一歩前にすすむことができました。

green bird

FOP 事業コンセプト・・・

南信州に存在する生きるために必要な資源、社会学的（生き方。コミュニティー。歴史。文化。）環境学的・生物学的（多様性生物、自然、地球）経済学的（生産者・販売者・消費者　マーケット）の３つの視点から調査・研究 し、南信州に関わる人たちが、南信州に誇りと感謝と喜びを感じられるように伝えていきます。また、南信州の誇り高き資源・環境に意識を持つ人材を創造していきます。

30 年度　活動ビジョン・・・「文化・農業の振興、環境保全啓蒙」

主な活動↓↓↓↓

遠山郷きざわ お茶楽隊

毎年、新茶を楽しみに待ってくれている方が県外にも増えました！
お茶づくりを通して地元の方々との交流が深まっています。

結い村 七色百田

棚田の活動も継続されつつ、新たな場所での田んぼも始まりました。大人も子供も一生懸命！！！

だれもしらないみつばちのものがたり
横浜上映会「シネマ＆マルシェ」

神奈川県横浜市で活動するウーマンズプロジェクトの皆さんが主催してくださいました。

～未来（あす）を創る Woman’sProject ～
私たちは違いを認めつつ、ともに生きていく社会を目指して、ひとりひとりが知り、考え、つながることを目標に活動しています。
以下、メンバーによる具体的な活動；・女性のエンパワメント・食の安全・子育て支援・環境保全・ワークルール教育推進　　など

女性監督の映画作品3作の上映と、マルシェの開催。上映映画は､｢食｣｢学び｣｢出会い｣をテーマにした作品たち。

横浜開港記念会館にて

楽曲製作をしてくれたサブニュマとミツバチとの参加型ライブも行ないました。観客の皆さんと体を動かしたり踊ったりし、最後は手をつなぎ輪になって終わりました♪

固定種・在来種の種を残そう
古代小麦づくり

品種改良を繰り返した結果とも言われる近年の小麦アレルギー増加について考え、大地と共に生きてきた力のある種を残すため始まった古代小麦づくり。昨年収穫した分から種をとり、また収穫することができました。

～特性～ （ＷＥＢ；スペルト小麦の教科書より引用）

スペルト小麦の健康への期待

普通小麦とは対照的に、スペルト小麦に含まれている栄養的に重要な物質は穀物の内部で　　見つかります。普通小麦では重要な栄養物質は表皮と胚芽に含まれていますが、それらは通常全てが製粉工程中で除去されてしまいます。従って、スペルト小麦は身体にとって必須の栄養素をより多く提供できるのです。

1. 普通小麦に比べてわずかながら蛋白質が良質であり、リジン、スレオニン、メチオニンなどの必須アミノ酸を含んでいる。

2. 普通小麦と比べてスペルト小麦は腹腔病の要因とされる蛋白質（オメガ・グリアジン）が少ないため消化し易く腸腔病を発症し難く、また高齢者や病弱の方にも安心である。しかし、他の蛋白質との相同生の見地からすると、慢性腸疾患と認められた人には問題を起こすことも考えられる。

3. 主にフェノール化合物からもたらされる心地よい風味豊かな香りは、普通小麦にはみられないものであり、このフェノール化合物は人間体内では、自然の抗酸化物質（ポリフェノール）として働く。

4. 各デンプン中の違ったレベルの蛋白質のため、デンプンの分解が普通小麦に比べてよりゆっくりと行われることが期待される。つまり、低グリ コーゲンであり、また糖尿病患者や変動血糖値の人に対して良いと云われている。

伊那谷の恵み＊発信

地元の皆さんと育てた無農薬無肥料のお茶や、古代小麦、猟師さんが獲った鹿肉などを、そのものがうまれる過程や生産者さんたちの取り組みも合わせてお伝えしました。ジビエがだいぶ浸透してきている気がします。無添加鹿肉ソーセージは今回も各地で好評。古代小麦の新メニューも大人気でした。味に正直なこどもたち。沢山食べてくれる様子がとても嬉しかったです！

鶏と麦の宴
ーいのちをいただくワークショップー

一年に一度ということでリピート参加の方もいました。昼食の子供たちの食べっぷりは大人も驚くほど。毎年毎回良い時間です。

街とココロをキレイに・・・

green bird

新しくなりました！
〔手作り〕おそうじ道具入れ☆

みんなでワイワイ森冒険！
宝探しみたいでおもしろかった！★

KEEP GREEN★KEEP CLEAN　　GreenBird☆CleanHeart ！！

日	おそうじ日記テーマ	参加バード
2018.6.17	意外にも・・・	1
2018.7.24	天竜川クリーンアップ！	32
2018.8.26	早朝。バード	2
2016.7.10	丘の上。和やかな時間。	8
2018.9.23	TENRYU river ～～～	5
2018.10.28	お久しぶりの丘の上グリーンバード	5
2018.11.18	埋め立てゴミ！	16
2019.2.4	南信州チームのお道具箱	5

ゴミ袋　合計　26 袋

毎日川と共に過ごしている
天竜舟下りさん。一緒に記念撮影☆

毎年参加してくれる皆さんに加え、初めて参加の大人、子供たちが多くいて嬉しかったです！ 11 年。。ゆっくりながく続いています。

天竜川クリーンアップ！！

天竜舟くだりさんのラフティングで、なみあい国際キャンプの皆さんと天竜川のおそうじ☆
終了後は、伊那谷産の鹿肉と有機野菜でバーベキュー。
船頭さんから、水を守る大切さなどのお話もありました。

FOP10 周年記念ギャラリー
＠アートハウス（飯田市）

FOP のこと、これまでの活動を皆さんに知ってもらうことができました＊

森プロジェクト

森林整備～森のミュージカルができるまで

昨年度から始まった森林整備。掻き分けても入れなかった荒れ放題の森。
枯れて倒れ危険な木々を処理しながら、とにかく、こつこつと綺麗にしていくところから始まりました。

古木、倒木などの危険木の片付け。道づくり。込み合って光が入らない部分の伐採、枝払い、製材などを行ないました。

基礎工事

私達の暮らしの中に木は沢山使われていて、とても身近な存在のはず・・でも私たちは、文明の進化・技術の発達による製品や生活によって、森に生きる木と目の前にある物とを関連づけることをしなくなっている、見えないようになってしまっていると思いました。人間の暮らしと自然とのつながりは当たり前のように思えるが、関係性を考えて大事にしなければいけないということを感じました。
まずはこの森にみんなで集い、楽しみ感じてもらおう。と、誰でも参加できる様々なワークショップを企画しました。

天然の防腐・防虫材　焼き檜の板づくり
木材の刻み　　さしがねの使い方
筋交いの入れ方　継手の作り方

大工暦もうすぐ 70 年。83 歳の大工さんから教えてもらいながら森の木に墨付けして、刻んでいきました。寸・尺という昔ながらの寸法も、だんだんなじんでくると、昔の人の智慧の素晴らしさに気付かされます。

ほったらかしになってしまっていたヒノキや、ここでのお役目が終わりかけていたアカマツがステージに変身して森に戻ってきました。

後世にのこしたいメッセージを歌にして、踊りにして、ここで披露します♪

■在来工法ー木造軸組構法

基礎→土台→建前・上棟→小屋組み→屋根→床→壁

「木の特性を活かし、木と木を組み上げて建物を構成する」のが最大の特徴で自然に対抗するのでなく自然と共生する価値観、多様で不揃いな自然素材を巧みに活かす高度な知恵や工夫が見られる「伝統構法」を取り入れながら、進化させてきた工法。

明るくなった森に人が集い始めました。
子供もいろんな遊びを発見☆

森の冒険ファンタジーミュージカル＆マルシェ

ミュージカルに使う衣装は、全てリサイクル。捨てられそうになったものを、また新しく進化させた衣装！

マルシェでも集まった服などのバザーを行いました。

出店は森にちなんだものを皆さんに考え出してもらいました。素敵なお店が並びました＊(16店舗)

開演前は曇り・・
にも関わらず、開場待ちのお客さんの列！

午後は快晴！！
皆さんライブやマルシェを楽しんでいました。

防寒対策にペール缶ストーブ！
午前中は肌寒かったので
助かりました！！！

400人の大人こどもが集いました。
「楽しく、今森に起きていることを知れたよ。子供もこどもなりに感じて受け取っていると思う。」との声。引き続きプロジェクトは続いていきます。