

季節行事と芸術で 身近な自然と豊かに遊ぼう
「きせつ×おんがく×そとあそび」プロジェクト
実施 REPORT2018



2019年3月

発行「きせつ×おんがく×そとあそび」プロジェクト 主宰 樋口拓

目次

はじめに	・・・	2
2018.03.25 開催 桜の小枝で桜色のハンカチをつくるワークショップ	・・・	4
2018.05.13 開催 苔玉 Bonsai ワークショップ	・・・	8
2018.06.03 開催 親子で愉しむ 有機 JAS 認証オーガニック青梅のシロップづくり	・・・	11
2018.07.01 開催 夏の草花を使ったボタニカル蜜蝋キャンドルとスワッグで七夕祭り	・・・	14
2018.08.18 開催 夏の草花を使って「たたき染め」&「色水」で遊ぼう	・・・	16
2018.09.24 開催 親子で手作り、お月見団子とお月見飾り W.S.	・・・	18
2018.10.27 開催 親子でつくろう 草花で季節のミニリースづくり W.S.	・・・	20
2018.12.08 開催 北海道の本物の木を使ったクリスマスキャンドルホルダーづくり W.S.	・・・	22
2018.12.22 開催 冬至スイーツ・かぼちゃのティラミスづくり W.S.	・・・	24
2019.01.13 開催 どんど焼きと火起こし体験 W.S.	・・・	25
2019.02.02 開催 国産天然檜で作る節分木杵と終鰯&ハーブバスソルトづくり W.S.	・・・	27

はじめに

「きせつ×おんがく×そとあそび」プロジェクトでは、うつりかわる四季折々の自然と行事と音楽（芸術）で、家族が楽しく豊かな時間を過ごせるよう、たくさんの体験イベントの開催や役立つ情報を配信しています。

日本には、お正月、豆まき、桃の節句、端午の節句、七夕、お盆、十五夜、冬至、年越しなど、四季を通じて私たちの生活や身近な自然と繋がる楽しい行事がたくさんあります。また、お父さんやお母さん、お爺ちゃんやお婆ちゃんが子どもだった頃から親しんできた歌や音楽、芸術や遊びがたくさんあります。

こうした自然と行事と芸術にほんの少しの手間と工夫を加えることでご家庭に豊かであったたかな思い出をつくります。たくさんの子供たちとそこご家族の素敵な思い出づくりのお手伝いをしたいと考えライフワークとして立ち上げたソロプロジェクトが、当「きせつ×おんがく×そとあそび」プロジェクトです。

次ページの図は、2018年の私たちのフィールドである国立オリンピック記念青少年総合センターの様子を記録したものです。外側から

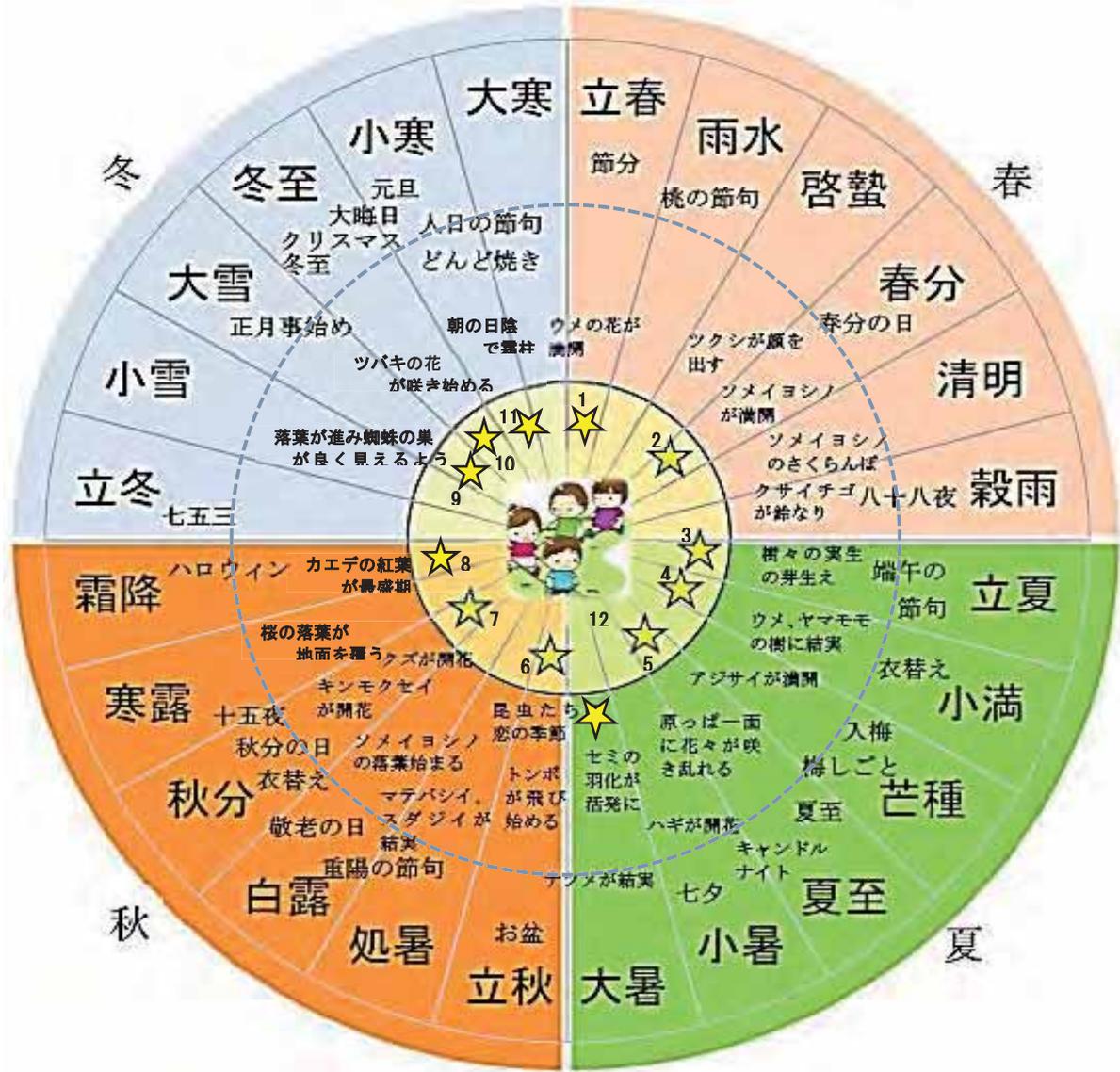
季節→二十四節気→季節行事→フィールドの自然現象→季節のイベント

という5重の円になっています。そしてこの円で表された行事や自然現象は、季節の移り変わりと一緒に私たちの周りに在りながら来年も再来年もずっと、循環して続いてくことを表しています。星印は当プロジェクトで開催したイベントを表現しており、各イベントの詳細は、当報告書でその様子をご覧いただけます。

このプロジェクトが、たくさんのご家庭に季節の行事の楽しさを伝えるきっかけとなることが出来れば私の喜びとするところです。

主宰者：樋口 拓（ひぐち たく）
公式 HP : <https://kisetsu-on-soto.com/>

「子どもを取り巻く季節と都市の自然の大循環、プロジェクト位相」



1	2018.03.25 開催 桜の小枝で桜色のハンカチをつくるワークショップ	春分
2	2018.5.13 開催 苔玉 Bonsai ワークショップ	立夏
3	2018.6.3 開催 親子で愉しむ 有機 JAS 認証オーガニック青梅のシロップづくり	小満
4	2018.7.1 開催 夏の草花を使ったボタニカル蜜蝋キャンドルとスワッグで七夕祭り	夏至
5	2018.8.18 開催 夏の草花を使って「たたき染め」&「色水」で遊ぼう	立秋
6	2018.09.24 開催 親子で手作り、お月見団子とお月見飾り W.S.	秋分
7	2028.10.27 開催 親子でつくろう 草花で季節のミニリースづくり W.S.	霜降
8	2018.12.08 開催 北海道の本物の木を使ったクリスマスキャンドルホルダーづくり W.S.	大雪
9	2018.12.22 開催 冬至スイーツ・かぼちゃのティラミスづくり W.S.	冬至
10	2019.01.13 開催 どんど焼きと火起こし体験 W.S.	小寒
11	2019.02.02 開催 国産天然檜で作る節分木柀と終鰯&ハーブバスソルトづくり W.S.	立春
	(過去の取組例)	
12	2016.06.25 開催 あじさいフェスティバル (あじさいの小路づくり)	夏至

(参考)「こよみ便覧」, 太玄齋, 1787年



- ・立春 (りっしゅん) 春の気たつを以て也
- ・雨水 (うすい) 陽気地上に発し、雪氷とけて雨水となれば也
- ・啓蟄 (けいちつ) 陽気地中に動き、ちぢまる虫、穴をひらき出れば也
- ・春分 (しゅんぶん) 日天の中を行て昼夜等分の時也
- ・清明 (せいめい) 万物発して清浄明潔なれば、此芽は何の草としれる也
- ・穀雨 (こくう) 春雨降りて百穀を生化すれば也
- ・立夏 (立夏) 夏の辰がゆへなり
- ・小満 (しょうまん) 万物盈満 (えいまん) すれば草木枝葉繁る
- ・芒種 (ぼうしゅ) 芒 (のぎ) ある穀類、稼種する時也
- ・夏至 (げし) 陽熱至極しまた、日の長きのいたりなるを以て也
- ・小暑 (しょうしょ) 大暑来れる前なれば也
- ・大暑 (たいしょ) 暑氣いたりつまりたるゆえんなれば也
- ・立秋 (りっしゅう) 初めて秋の気立つがゆへなれば也
- ・処暑 (しよしょ) 陽氣とどまりて、初めて退きやまんとすれば也
- ・白露 (はくろ) 陰気ようやく重なりて露にごりて白色となれば也
- ・秋分 (しゅうぶん) 陰陽の中分となれば也
- ・寒露 (かんろ) 陰寒の氣に合つて、露むすび凝らんとすれば也
- ・霜降 (そうこう) つゆが陰氣に結ばれて、霜となりて降るゆへ也
- ・立冬 (りっとう) 冬の気立ち初めていよいよ冷ゆれば也
- ・小雪 (しょうせつ) 冷ゆるが故に雨も雪となりてくだるがゆへ也
- ・大雪 (たいせつ) 雪いよいよ降り重ねる折からなれば也
- ・冬至 (とうじ) 日南の限りを行て日の短きの至りなれば也
- ・小寒 (しょうかん) 冬至より一陽起るが故に陰氣に逆らう故益々冷る也
- ・大寒 (だいかん) 冷ゆることの至りて甚だしきときなれば也

2018.03.25 満開の桜の下 桜の小枝を使って桜色のハンカチをつくる



“さくら”遊び。今日のお遊びメニューは、

- 一、桜の小枝を使った草木染めで桜のハンカチづくり
- 一、花びらあつめ
- 一、桜の香りあつめ（チンキづくり）

の三本立て。

《桜の小枝を使った草木染》

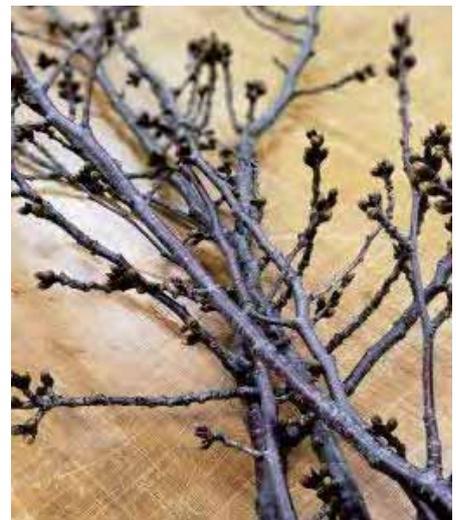
（樹に隠れた色たちを見つけよう）

子どもたちの目の前には、山盛りの桜の小枝。はじめに、この茶色い小枝からどんな色が出てくるのかみんなと一緒に考えてみると、

「枝の色と同じ茶色！」「黄色！」「緑かな？」

「わたしピンクが好き！」

と、みんなちがっているような答えが。でも実は、どれもみんな正解なのです。桜のつぼみが花開く直前の桜の樹は、枝先に、自分の中にあるすべての色を集めて開花の準備をしています。木肌の茶色や黄色、オレンジ、これから出てくる葉っぱの緑や青、そして花びらのピンクなどなど。



今回のワークショップでは、ピンク色のハンカチを作りたいので、桜の小枝が持つたくさんの中からピンクだけを取り出した染液を準備して、布を染めてみます。（染液はスタッフが用意しました。方法は別記）。

「ピンクだけを取り出す」と一言でいっても簡単ではありません。何故でしょう？それ

は、枝を煮出して出てくる色には順番があるからです。初めに、茶色やオレンジ、次に黄色や緑、最後に赤やピンクの順番です。赤やピンクを取り出すには小枝を鍋で煮て、そのお湯を捨て、また煮て、捨て、と何回か繰り返す必要があります。子どもたちとお父さんお母さんには、この事について、折り紙を使って話ししてみました。

今回は、子どもたちが染色に集中出来るよう、染液はこちらで用意しましたが、代わりに、枝を煮るとどんな色になるのか、実験し、何度も煮詰めて用意した染液の色と比べてみました。茶色とワインレッド、その差は子どもたちの目にもくっきりと映り、違いを体感できたようです。

(絞り染めに挑戦)

さて、ワインレッドの染液を鍋に満たして布を染めるのですが、その前に一仕事です。布に、ビー玉と紐を使って、模様を作る下準備をします。この方法で染めることを絞り染めといいます。きつく縛ったところは色が入らず、白い模様が浮き出るという仕組みです。ビー玉を使うのは、丸い形に浮き出させるためです。

この作業、子どもたちにはちょっとした挑戦でした。この年齢の子どもたちには、「結ぶ」のも難しいことですが、しっかりと紐で絞らないとくっきりした模様は出来ないからです。お父さんお母さんにも手伝ってもらいながら、なんとか出来たようでした。果たしてどんな模様になったのでしょうか。

(煮込んで染めよう)



次にワインレッドの染料を入れ低温に温めたお鍋に絞り染め処理をした布を浸し、みんなでゆっくりかき混ぜます。(布は染めやすくするため、事前処理をしています。方法は別記)
「なんだか、魔法使いのお鍋をグツグツしてるみたい」と女の子。

みんな、棒で布をかき混ぜながら染まるのを待ちました。ツンツンつつく子、ぐるぐる回す子、棒で水面をびしゃびしゃ叩く子とこれまたいろいろです。しばらくはお鍋にお任せです。この間に外遊びで使う、新聞紙のハンドバッグを作りました。

さあ、染め上がりの時間がやって来ました。火傷しないように気をつけて取り出したら、染め色を定着させるための液(媒染液と言います)に浸けます。そのあと、絞りをほどきます。どんな模様に出来上がっているのか、ワクワクの瞬間です。

「あっ、丸くなってる！」と大喜びの子ども、

「丸じゃない！」とビックリの子ども、

どれも世界に一つだけのとっても貴重な模様が出来上がりました。このあと、水道の流水で、余分な染液を良く洗い流して完成です。

《桜の下でそとあそび》



ここからは、「そとあそび」の時間でした。体を動かしたくてウズウズしていた子どもたち、お待たせしました。新聞紙で作ったハンドバッグと先ほど染め上げたハンカチを手に、お部屋から外へ走り出していきました。

さて、代々木の森の木立のあいだにロープを張って、自分たちで染めたピンク色がかったハンカチをかけて乾かしました。木漏れ日を浴びながら、優しい風に揺れるみんなのハンカチ。乾くとピンク色をもっと鮮やかに見せてくれます。

その間、子どもたちは、桜の花びらを新聞紙のハンドバッグに集めました。この時季の桜は幹から直接花を咲かせているものもあり、子どもたちにはちょうど良いのです。手の届かないところはお父さんに抱っこしてもらってとっている子もいました。



ところで、子どもたちは、何かを集めるという遊びがたまらなく楽しいようで飽きるようすは少しもみられませんでした。そのうち、花びらをばらし始めて枚数を数えたり、お父さんお母さん用に用意しておいたハーブティーに入れて自分で飲んでみたり、いろいろな楽しみ方が広がっていきました。



《桜の香りあつめ》

この遊びも少し落ち着いたところで、集めた桜の花を瓶に詰めて、ウォッカで漬け込みました。これを「チンキ」と言います。2週間もすると、アルコールが桜の香りを引き出して、水で薄めてスプレーしたりすると、お部屋の中が桜の香りで満たされます。



さて、子どもたち、夢中になって集めてきた桜の花を今度は小さな手で瓶に詰めました。そこにウォッカをかけ入ると花びらは柔らかく透き通ったピンク色になりました。いかにも美味しそうで「もう食べられる？」と聞く子どもたち。これは強〜いお酒でもあるので、残念なら子どもたちは口にできません。出来上がりを待って、香りを楽しみましょう。蓋をして、自分だけのオリジナルラベルを作って貼り、布で蓋を覆って出来上がりです。

（桜と一緒に家へ帰ります）

乾いた桜染めのハンカチをたたんで、桜の花のチンキと一緒に持ち帰ります。幼稚園や保育園で、満開の桜の森をたまに思い出しながら使ってくださいね。

さて、その後の子どもたち。数日後に保護者の方に行ったアンケートによると、子どもたちが最も興味を持って遊べたのは、「桜の小枝を煮る体験」、「花びら集め」、だったそうです。確かに、当イベント実施者の目から見ても、間違いなく楽しく、子どもたちが主体的に遊んでいたのが思い返されます。また、こんなお話を聞くことが出来ました。

「お友達との花びら集めが楽しかったことを繰り返しお話してくれています。」

「幼稚園のお弁当包みとして、ハンドタオルとして毎日使っています。」

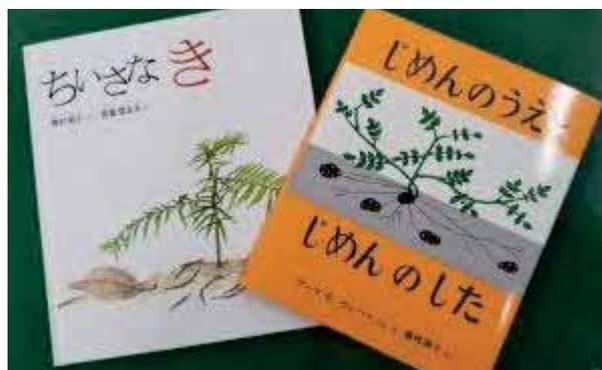
「草木染めのお話やチンキづくり、屋外でのハーブティーパーティーなど、大人でもとても楽しめました。」

「今後も季節に応じて家族で外遊びを楽しみたいです。」

春には春の外遊びとおうちを彩る季節の遊びがたくさんあります。これからも季節に応じた遊びで家族楽しく暮らしてもらえたら嬉しいです。

2018.5.13 代々木の森の苔玉 Bonsai ワークショップ

絵本「ちいさなき」の読み聞かせで始まった当会。この本が、ご参加いただいた子どもたちやお父さんお母さんの心を代々木の森に寄り添わせてくれました。何もなければ気づくことが出来ない実生苗木が「赤ちゃんの樹」に、構内の植栽木が「お母さんの樹」へと変わったのです。どんなに大きな樹でも初めは草にも隠れてしまうほどの小さな赤ちゃんの樹。でも、うつりゆく季節の中で、お母さんの樹と一緒に紅葉したり、落葉したり、新芽をつけたり、と小さくても立派な樹。赤ちゃんの樹は、大きくなるにつれて、虫や鳥や小動物のお友達が増えていく。そんなことを幼児向けに優しく語りかけてくれる絵本「ちいさなき」を入り口に代々木の森へと入りました。



さあいよいよ、赤ちゃんの樹とお母さんの樹を探す探検にカエデの森へ出発です。今日の探検に参加してくれたのは、5家族11人の親子。どんなワクワクが待っていたのでしょうか。

カエデの森に入るには、ちょっとした儀式がありました。それは、目隠しをして、聞こえてくるもの、香るもの、肌や足裏の感触をしっかりと感じることに。私たちを取り巻くいつもの世界が不思議な森の世界に変わります。お父さんお母さんは、しっかりと子どもの手をつないでカエデの森に案内するお役目です。「見えなくて怖い!」「危ないよ〜」という声が、「んっ?なんの音?」「あっ、地面が柔らかくなった!」「何か臭くなった(土の臭いかな?)」「鳥の声がした」にだんだんと代わってきます。案内役のお父さんお母さんも、道すがら不思議なものを見つけては、子どもたちを案内しています。「これなあーんだ?」とお母さん。アカツメクサの群落の前に娘さんとしゃがんで、お花の部分に手を当ててあげています。「んっ?!なんだ?」「何かいい匂いがするよな・・・。」と娘さん。目で見ることと同じくらい、いやそれ以上の発見が得られたかもしれませんね。

さて、ようやく代々木の森のカエデの森に到着。目隠しを外すと、この時季のオリセン名物「春もみじ」です。カエデの若葉と苔が緑色のカーテンとジュータンを創り出しています。「わあ、みどりっ!」「きもちいい〜」と子どもたち。



目隠しの儀式が、カエデの森との出会いを一層の感動にしたのかもしれない。

かえでの森
かえでの森

ここで、子どもたちに探検隊には欠かせないある道具を配ります。それは虫眼鏡！「この道具を使って、赤ちゃんの樹や苔を探してみてね、気に入った赤ちゃんの樹を使って苔玉 Bonsai を創るからね」というと、、、 あっという間にみんな虫眼鏡探検隊に早変わり。



カエデの森に散っていきます。地面に顔をくっつけるように、あちこちで苔や赤ちゃんの樹、虫を見ては「見て、見て～」「ほら、ここにいるよ！」「これはカエデの赤ちゃんの樹かなあ～」「アリがいた！何で歩いているんだろう？」など発見の興奮を伝えてくれる子ども、落ちていた枝や虫に興味を示して遊ぶ子ども、しばしカエデの森の中で自由な遊び時間です。

虫眼鏡探検隊は、お気に入りの赤ちゃんの樹を探すと、お父さんお母さんと一緒に優しく掘り出してあげます。余分な土をそっと崩して、根の部分を新聞紙に包んで、屋内に持ち帰ります。



お部屋に戻って、持ち帰った赤ちゃんの樹を使った苔玉 Bonsai づくりが始まります。腐葉土と砂をブレンドした土で泥団子をつくって、持ち帰った赤ちゃん苗木の根を包み、その上から苔を貼りつけて、剥がれないように糸でクルクルと巻き、お水に浸けて出したら出来上がりです。この作業は、専らお父さんお母さんの作業になってしまったようですが、子供たちが見つけて選んだ苗木でつくる苔玉 Bonsai は、嬉しそうにみえました。立派な親子の作品の出来上がりです。



「きせつ×おんがく×そとあそび」のワークショップは、イベントその物も大事ですが、それ以上にその機会がご家庭内の季節の感度を高め、子供の普段の遊び環境の中に一つでも、体験的要素を増やしてもらうことが目的であると考えています。子どもたちは、普段の遊びの中に何かを見出し、成長していく、そこにちょっとした大人の仕掛けがあると楽しみが倍増すると考えるからです。だから毎回宿題つきです。今回のお題は苔玉を一年育て、若葉→紅葉→落葉→冬芽→新芽→また若葉、の四季のサイクルを親子で体感する事です。お題を通して、森や動植物、四季の体験が、もっと身の回りにある、自分のものになってくれたら嬉しいです。今回の苔玉 Bonsai がそのためのコミュニケーションツールになることを期待します。



2018.06.03 親子で愉しむ梅しごととワークショップ オーガニック青梅を使って梅シロップをつくる

小満の候、梅雨入りを間近に控えた6月3日の代々木の森。頼りなかった木々の若葉もたくましい葉っぱに育ち、足下には、クサイチゴの真っ赤なボンボンに代わり、ドクダミの白十字の真っ白な花が広がっています。

梅雨入り前後の5月下旬から6月上旬は梅の実が旬を迎えます。昔から、この時季になると、家族で梅干しや梅酒、梅シロップを作る「うめしごと」が行われてきました。この時季の歳時記であり、風物詩でもあります。今回のワークショップには、9家族29人が集まり、ご家族で「うめしごと」を体験しました。

さて、今回のお友だちの半分くらいは、梅干しを食べたことなく、大半が青梅を見たことがないそうです。今回は、梅干しは作りませんでした。梅の木との出会いや青梅の発見、シロップづくりなど、心踊る小さな冒険が待っていました。どんな様子だったか覗いてみましょう。

うめしごとの一部を知ることができる絵本「うめのみとり」（福音館書店）の読み聞かせから、うめしごと体験は始まりました。絵本は、梅雨空を背景に、女の子と近所のおばあちゃんの優しいやりとりを通して、梅と人の生活、梅の実のつきかた、色、香り、を教えてくださいました。

読み終えたお友達のみんなは、会場の庭の大きな梅の木、青や黄の梅の実、竿でつづつ梅落とし、絵本で見た光景に早く会いたくてウズウズしていました。

お友達は、各々に心躍らせ、ちびっこ探検隊に変身、梅の木を探す冒険に出發しました。会場内の丘を越えて、小さな小川を渡り、池のほとりを歩いていくと、大きな桜の樹。その木陰でちょっとひと休み。ここからは、梅の木に近づくために目隠しをし



て進まなければなりません。お父さん、お母さんがしっかりと子どもたちの手をつないで歩いていきます。

「ポーって、何だ？この音」池の水を循環させるポンプの音に気づくお友達、「鳥が鳴いた」と小鳥の鳴き声に気づくお友達、そして、土から石へ足元の地面の変化を、日陰から日向へ太陽を浴びて暖かな日差しに気づくお友達、だんだんと色んな感覚が研ぎ澄まされてきたようです。準備運動は完了です！

「桃の匂い！」誰かが叫びます。そう、桃の匂いの正体は梅、ちびっこ探検隊は梅の木に近づいたのです。梅の木の下に到着し、目隠しをはずすと、子供たちは梅の木の葉っぱの木漏れ日に照らされて地面に広がる黄色く熟れた梅の実を目にしました。「あっ、絵本の金色の梅の実だっ！」ちびっこ探検隊のお友達たちは、梅の実の香りを香ったり、シャツのお腹の部分をまくって梅の実を集めてみたり、しばらく地面の梅の実と遊びました。



今度は、地面から目を離して上を見上げ、木になっている梅の実を探します。青梅は葉っぱの色と同じでなかなか見つかりません。お父さんお母さんも一緒に目を凝らして梅の実を探します。しばらく静かな時が流れます…。

「あった～！」一人が見つけると、「太い枝から梅の実がなってる！変なの～。」「葉っぱの裏に隠れてた！」と見つけた喜びや発見をお父さんお母さんとわかち合う、お友達のキラキラした声が聞こえてきます。さて今度は、竹竿でつついて梅の実を落としてみることにしました。背伸びして一生懸命突っつくお友達、お父さんに肩車や抱っこをされて突っつくお友達、みんなそれぞれ一生懸命でした。

すると、「梅の実ってモモみたいにふわふわしてるね！」梅の実を手にとったお友達の声です。そういえば先ほども「梅の匂い！」という声。実は、ウメはモモの親戚。同じバラ科の植物なのです。だから香りも青梅の表面の産毛の様子も似ているのかもしれませんがね。

「子供の食べるものに、子供のブラックボックスは作りたくないんです」とおっしゃるお父さんお母さんがいらっしゃいました。「きせつ×おんがく×そとあそび」プロジェクトも同感で、見て、聞いて、嗅いで、触って、味わうと、たくさんの発見が生まれ、知識となり智慧となって、子供の世界が豊かになるものと信じています。

さて、しばらく梅の木の周りで遊びましたが、梅の木と梅の実とお友達になれたようです。では、いよいよお部屋に戻ってオーガニック青梅シロップづくりに挑戦です。

ご家族ごとに、水を張ったボウルに入った青梅を配ります。「わあ、きれいな緑！」「まん丸梅」とお友達の感嘆の声。やはり、農家の方が丹精込めて育てて下さった青梅は立派な形と鮮やかな緑色をしていました。

さてはじめに、爪楊枝で梅の実のへたを優しくとり、水気をきれいに拭いて並べますが、力み過ぎて実まで傷つけてしまうと美味しいシロ



ップになりません。お友達たちもお父さんお母さんもみんな、真剣な顔つきでヘタを取っていました。みんな、一生懸命真剣にヘタ取りをしているお顔が素敵です。

青梅の準備が整ったら、今度は砂糖と一緒に瓶に詰め込みます。しかし、ただ詰め込めば良いではありません。梅と砂糖（今回は、氷砂糖と純糖の混合です）を交互に重ねていくのですが、きれいな層になるようにするためには、工夫のしどころとなります。

「最初に瓶の一番下には何個の梅を置けばいいのかなあ」と声を出しながら、大きさの違う梅の実を上手に組み合わせ、瓶の底に梅を並べていくお友達。その上に氷砂糖を並べて、スプーンでサラサラと砂糖をかけます。「お母さんみたいに料理してる。」得意げな顔をして、瓶に砂糖を入れているお友達。周りに若干、砂糖がこぼれていますが、ここでは気にする必要ありません。思う存分楽しんでください。お母さんも笑顔で見守ってくれていました。

こうして幾層かの梅と砂糖のミルフィーユが出来上がったら、紙コップに入ったカビと発酵防止のためのお酢をかけ、パタン、カチン！蓋をして、「出来た〜！」。

お友達みんなは、青梅を洗って、ヘタを取り、瓶に入れて砂糖を重ねて、お酢をかけて、と全部自分でやったから、「出来た〜！」の感動につながったのでしょうか。



みんな楽しく、途中で嫌にならず、よく頑張りました。でも、これで終わりではなかったのです。お家に持って帰って、梅シロップになるまでは、まだ2週間ほどかかります。それまで、お友達みんなは、毎日一回、「おいしくな〜れ〜」と声をかけながら、瓶を揺らして、青梅シロップを育てるお役目があります。時間とともにお砂糖が溶けて、青梅のシロップが引き出されます。青梅は色が変わり、段々と皺になる。それとともに美味しい梅シロップの本当の完成に近づいてきます。その一日一日の移り変わりをご家族で楽しんでみてください。みんなのオーガニック青梅のシロップが美味しく出来上がりますように。

2018.07.01 夏の草花を使ったボタニカル蜜蝋 キャンドルとスワッグで七夕祭り

梅雨の恵みの雨を受けて急成長した野の草花が元気に彩を見せてくれる夏至の原っぱ。

この彩の中から親子でお気に入りの植物を探してお部屋の中に取り込み、季節の行事と一緒に楽しんでみようとの企画でした。今回は、保護者の皆様もワクワクできる蜜蝋ボタニカルキャンドルとミニスワッグ作りを楽しみました。



導入では、蜜蝋の画像を使って、ミツバチの様子や生態、自然界でのミツバチの役割について少しお勉強もしました。はちみつは、ミツバチの生産するもので、蜜蝋は、はちみつの副産物でもあることを学んでもらいました。

本日のプログラム

- ①絵本「ざっそう」（甲斐信枝）の読み聞かせ
- ②構内原っぱ探検&草花採集
- ③自然の中のミツバチのお話
- ④ボタニカル蜜蝋キャンドルづくり
- ⑤草花を束ねてスワッグづくり





保護者のみなさまの声 （約2週間後のWebアンケートより）

「草ってこんなにいい香りがするんだね！ドアに飾ろう！と装飾したり、ボタニカルキャンドルに火を灯し、綺麗だね、いい匂いだねと会話しました。」

「子どもが先生に『僕が作ったんだよ〜』と嬉しそうにあげていました。」

「スワッグは玄関に飾る、キャンドルは2階にかざる、と自慢げに話している我が子がいました。」

「蜜蝋キャンドルを灯して、はちみつの香りを感じていました。」

「都内なので自然を探すのが大変ですが、普段目に入らない雑草の可愛さや健気さ、緑のありがたさを改めて気づけました。」

「散策しながらたくさんの野花を摘んで楽しかったようです。キャンドルナイトをしようね！と楽しみにしており、実際に7日にキャンドルを灯して楽しんでました。」

「自分の小さい頃経験した、ヨモギで色水をつくったり、ツツジを吸ったり、させたいな一と思っていますが、自然の草花すらも触ってはいけないというような、声掛けをする親が増えてきて、とても生きづらかったので、これを気に初心を取り戻し、我が道を行く子育てを取り戻したい」など

- 子供にも保護者にも、「いま、ここ」にある自然を見るだけでなく、触れて、採って、楽しみ、かつ、家庭生活の中にも活かせるプログラムの重要性が推察されました。

2018.8.18 夏の草花を使った「たたき染め」&「色水」で遊ぼう

アサガオやアカバナタゲショウなどの夏の草花を使った「たたき染め」でハガキに草花の色や形を写し取ったり、色水を絵の具代わりにお絵描きや文字を書いたりして、大切な人に残暑お見舞いを送りました。

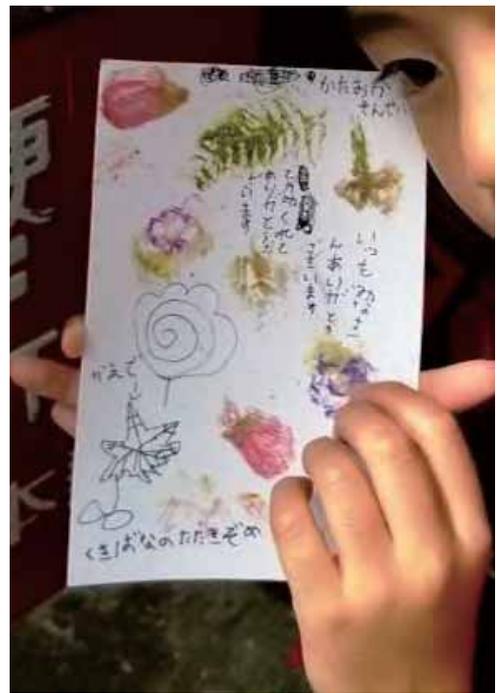
出来上がった残暑お見舞いは、この夏限定の記念切手を貼りましたよ。

暑中見舞いは江戸時代以前から行われてきた伝統文化です。暑中見舞が間に合わなくても、残暑お見舞いとして、大切な人やお世話になった人たちに挨拶を送る風習もあります。今回のワークショップを機会に、毎年夏には大切な人に暑中お見舞いを出して季節を楽しみましょう。

当日のプログラム

- ① 絵本「野の草花」の読み聞かせ
- ② 構内原っぱ探検&草花採集
- ③ たたき染めで絵はがきづくり
- ④ 草花の色水づくり





保護者のみなさまの声
(約2週間後のWebアンケートより)

「身近な雑草での遊び方を教えていただいたので、日常に自然遊びを楽しめるなと思いました。」

「特別田舎へ行かずとも、生活の中に四季を取り入れ、無理することなく、できることを毎日コツコツと。」

「ピンクが意外にも茶色っぽくなったよねえ〜と、何度も言っていました。」

「従姉妹宛に残暑見舞いを送ったので、「とどいたよー、これどうやって作ったの？」と従姉妹から電話をもらって喜んでいました」

「トンカチでトントン叩くのにハマっており、何度も何度もやりたがる様子が見られ、喜んでいるのがわかりました。」

「お花をつんでいい機会があまりなく、ありがたい体験でした！」

日常の、家庭生活の中の遊びに身近な自然と文化活動を絡めて親子とむすぶプログラムの重要性が推察されました。ありがとうございました。

2018.09.24 開催 親子で手作り、お月見団子とお月見飾りワークショップ



イベント当日の9月24日は、十五夜で中秋の名月に当たります。昔から人々は、秋の夜長に十五夜のお月さまを眺め、豊穡の感謝と一年の健康への祈りを捧げてきたそうです。その際、お供えしたのが、15個のお月見だんごと秋の実りです。また、この時季に見られる山野の七種の草花を秋の七草として飾り、その美しさを楽しんだということです。そこで、今回は、家族で年に一度の十五夜を愉しめるよう、お月見だんごづくりと季節の草花を使ったお月見飾り作りで遊びました。

お月見だんごは、お月さまに感謝と祈りを伝えるためにお供えし、お供えの後、お月さまのパワーが宿っただんごを食べて1年元気に楽しく過ごそう、といういわれがあるそうです。今年は、家族で一緒につくり、何物にも代えられない、素敵な思い出になるでしょう。「でも、だんごづくりは、難しそうだし、準備も大変そう・・・。」と思われるかもしれませんが、今回、管理栄養士の下仲先生に紹介いただいただんごづくりは、白玉粉に豆腐を混ぜてこねて丸めてゆでるだけで作ることができました。簡単でヘルシーに仕上がります。おうちでもお子様も一緒にお手伝いしながら楽しく作ってみましょう。

《秋の七草》

「春の七草」は有名ですが、この季節にも「秋の七草」が存在します。春は食べて楽しむのに対して秋は見て楽しめます。奈良時代の歌人山上憶良（やまのうえのおくら）の歌にその起源を観ることができます。

秋の野に 咲きたる花を 指折り (およびおり)
かき数ふれば 七種 (ななくさ) の花
萩(はぎ)の花 尾花(おばな) (ススキ)
葛(くず)花(ばな) (クズ) 撫子(なでしこ)の花
女郎花(おみなえし) また藤(ふじ)袴(ばかま)
朝貌(あさかお) (キキョウ) の花

今回は、オリセン内に自生しているハギ、クズ、ススキを探して飾ってみました。

秋の七草



出展：「季節の花 300」<http://www.hana300.com/>

秋の七草の覚え方例)「オ・ス・キ・ナ・フ・ク・ハ？」

本日のプログラム

- ①絵本「おつきみおばけ」の読み聞かせ
- ②構内秋の七草探し&秋の実りどんぐり採集
- ③お月見だんごづくり
- ④お月見飾りづくり

構内でお月見飾りの材料さがし おだんごづくり



2018.10.27 開催)草花で季節のミニリースづくりワークショップ

10.27)開催秋のキッズフェスタ 2018 にて展開した「草花で季節のミニリースづくり」ワークショップは、30組70名を越える方にご参加頂きました。



都市部でもたくさん目にするもののあるクズをテーマとした本ワークショップでは、クズの有用性や自然界での役割等にも触れながら、ミニリースづくりを通じて身近な自然に親しんで頂きました。

例えば、クズの根がくず餅や風邪薬葛根湯の原料になること、蔓はロープやかごの材料として古くから活用されてきたこと、とても強い植物であり、森や土地が破壊されたときには真っ先にそこを覆う役割を担っていること等をお伝えしました。

ご参加の皆様は、親子で協力しながら思い思いの素敵なミニリースを仕上げてくださいました。木の実でご家族の人形を造る子ども、かわいいミニブーケを造るお母さん、シダーローズや木の実を束ねるお父さん。それぞれの作品が組み合わせられてミニリースが出来上がります。





これからの季節は、公園や街路樹の中の足元を見るとドングリや木の実がたくさん落ちていますし、空き地のクズはまだまだ元気いっぱいです。街角の自然たちにも目を向けてもらえたら、普段の街中が自然溢れる宝の山に思えてくるでしょう。

そして、草花の香りも楽しんでもらいたく、ローズマリーとラベンダーの生草も用意し飾付けに活用してもらいました。メディカルハーブコーディネーターとしては、少しでもハーブにも親しんでいただける機会になりましたら嬉しいです。

クラフト素材の準備



会場となるオリセンや住宅地のちょっとした空き地に繁茂しているクズの蔓をリースベースにしたミニリースを作ります。短い時間で体験していただくのにちょうど良い小さめサイズのリースベースを用意しました。



仕込んだほおずきが、綺麗な網ほおずきに仕上がりました。約1ヶ月間水に浸すと葉脈のみが残ってこのようになります。

夏の時季にはお盆の提灯飾りとして活躍してくれたほおずきが、2ヶ月かけて、リースを彩る網ほおずき飾りになりました。一つの植物が、季節をまたいで私たちの生活を楽しませてくれています。

2018.12.08 開催 北海道の本物の木と身近な草木で作るクリスマスキャンドルホルダー ワークショップ



クリスマスの季節、ツリーやリースを始め、キラキラした街中の飾りの中にはグリーンや木の実が使われ、私たちの身の回りに森の存在を感じさせてくれます。そこで、今回のワークショップでは、本物の草木でしか味わえない、香りや感触を楽しみながら、親子でクリスマスキャンドルホルダーをつくりました。

北海道にある東京大学演習林から寄贈頂いた1mほどのアカエゾマツの苗木、ウラジロモミ、イブキ、ローリエの素材を用意しました。今回のワークショップはお部屋の中が爽やかな香りに包まれてのスタートです。

実はオリセンの中にもクリスマスツリーが生えています。ドイツトウヒという種類の木です。初めにみんなでクリスマスツリーに会いに遊びにいきました。大きな枝を地面まで垂らして、子どもたちはその下をくぐってあそびました。実は、その樹の周りには、他にヒノキやイブキなどのクリスマスシーズンに縁のある樹木も生えていました。モチノキが赤い実をつけていたり、紅葉したカエデの葉がたくさん落ちていたり、クリスマスを彩る植物も集めて、存分に楽しんでからお部屋に戻りました。



いよいよ飾り作りに取り掛かります。が、苗木とはいえ、生きている生の木を切ることが初めてのお友達や大人の方も多く、最初は戸惑っていました。「本当にきっていいの?」「かわいそう・・・」などの声も。そこで、森は使うことで生態系が維持され、切ることによって成長する場合もあるというお話もさせていただき、安心して材料をそろえてもらいました。



材料がそろったところで、リースベースに枝を刺しながらオリジナルのリースを作りました。壁にかければリースになり、平置きして真ん中に蝋燭を立てると素敵な生のグリーンキャンドルホルダーの出来上がりです。



みなさん素敵な作品に仕上がりました。今年のクリスマスは、本物の木でしか味わえない爽やかな香りと暖かなぬくもりと一緒に過ごしてください。

2018.12.22 開催 冬至スイーツ・かぼちゃの ティラミスづくりワークショップ

イベント当日の12月22日は、冬至でした。北半球では、一年のうちで、昼間の長さが一番短くなる日です。昔の人は、「昼間が短くなる＝太陽の力が弱くなる＝死に近づく季節」と考え、恐れていたということです。そこで、この季節には昔から、ビタミンを含み、栄養価の高いかぼちゃを食べて無病息災を願い、香りが邪気を払うと考えられてきた柚子のお風呂に入るなどして、冬至の夜を過ごしてきたそうです。

一方で、この日を境に昼間の長さがだんだんと長くなっていく、一年の節目、始まりの日とも考えられてきました。そうしたことから、冬至の別の呼び方に「一陽来復」（いちようらいふく）というものがあります。「陰が極まり再び陽が戻る日」という意味だそうです。

さて今回は、ご家庭でも冬至の伝統食材を味わい、季節の楽しみに加えてもらおうと、冬至スイーツづくり（ティラミス）ワークショップを開催しました。夜にはご家庭で、そとあそびで冷えた身体を、柚子が浮かんだあたたかい湯に浸けて冬至を楽しんでいただけたでしょうか。

今回は、屋内での活動のみとなりました。その代り子供たちは、管理栄養士の先生に習いながらパティシエになりきって頑張りました。大きなボウルでクリームチーズを混ぜるお仕事では、力強さが求められ、盛り付ける段階では、繊細さが求められる本格的なパティシエ体験でした。スイーツのデザインも子供たちのオリジナリティが溢れるたくさんの冬至スイーツが出来上がりました。

（大人の方へのポイント）

ご家庭でもぜひ、一年の循環の中で毎年訪れるイベントを手作りで楽しんでみてください。洋の東西を問わず、1年の循環の中には季節を楽しむことが出来る行事がたくさんあります。そのいくつかをお子様と一緒に手作りできれば、季節の循環を意識づけることが出来ますし、親子で何かをつくる体験は、子供たちに愛情を感じさせ、絆を気づくことにつながります。国立青少年教育振興機構の調査では、幼少期に大人の愛情や絆を感じる事が多かった大人ほど、社会で求められる資質・能力（意欲、コミュニケーション能力、へこたれない力、自己肯定感）が高い傾向がある※1ことが分かっています。キッチンが汚れてしまうかもしれませんが、そこは目をつぶって子どもの心躍る体験の舞台を作ってあげましょう。

※1 国立青少年教育振興機構「多様で変化の激しい現代社会に求められる『社会を生き抜く』子供のころの体験から育まれる」

2019.01.13 開催

どんど焼きと火起こし体験ワークショップ



「どんど焼き」は、1月15日前後に、正月飾りや書き初めなどを地域で集めて燃やすという伝統行事です。元々は、お迎えした年神様を「どんど焼き」の煙でお送りするという神事を起源とする行事でした。しかし現在は、地域の行事として、例えば田んぼや空き地、神社の境内等で行われ、その火でお餅等を焼いて食べる人が多いようです。

「どんど焼き」の火にあたり、その火で焼いたお餅を食べれば、その年は健康でいられるなどの言われもある民間伝承行事ともいえます。

今回のワークショップでは、どんど焼きと火おこしを体験していただく企画となりました。どんど焼きは、お正月飾りや書初めなど焚き上げるものをご持参いただき、構内で見つけた枝にお団子を刺して焼いて食べるという体験です。火おこしは、メタルマッチという道具を使って焚き火を起こすというブッシュクラフトの一部を体験していただきました。

今回体験するどんど焼き団子ですが、元々は、小正月の飾りとして家の中に枝にさして飾ったお団子をどんど焼きに持ち寄って焼いて食べたことが始まりと言われていています。地域により呼称は異なり、「繭玉」「舞玉」「花もち」等と呼ばれています。どんど焼きの火であぶったお団子を食べるとその一年病気をしない、虫歯にならないなどの言い伝えもあります。

初めにお団子を刺す枝を構内で探し、お気に入りのものにお団子を刺してつけます。時間の関係で、お団子は管理栄養士の下仲先生にご準備いただきました。イチゴ、野菜、プレーンの3色団子です。子供たちが、焚き火の中にお団子が落ちないように慎重に丁寧にさしている様子は、とっても素敵でした。

どんど焼き用お団子の準備が出来たら、どんど焼き会場へと移動です。どんど焼き会場では、メタルマッチでの焚き火おこしというブッシュクラフトの挑戦が待っています。ここでは、ブッシュクラフターの伊藤先生にご指導いただきました。

メタルマッチとは、火打石のようなものでマグネシウム等可燃性の高い金属を使って火を起こす道具です。今回は、そこから飛び出す火の粉を麻のふわふわに引火させて、火を育て、焚き火を創ろうという挑戦になります。火花が出るようになるまで少しの慣れと練習が必要で、その火の粉を焚き火に育てるのもまた一苦勞でした。すべてのご家庭がチャレンジ成功となり、みなさんの顔には、新年の初挑戦をやり遂げた感が溢れていました。



いよいよ、どんど焼きの開始です。持ち寄ったものを焚き上げて、お団子をあぶりまします。みなさん、どうか健康で有意義な一年間となりますように！ちなみに、スタッフからは焼餅とおしるこ、甘酒を用意させていただきました。



2019.02.02 開催 木曾の檜でつくる木枡&ハーバルバスソルトづくりワークショップ



節分を翌日に控えた2月2日、木曾檜でつくる木枡&ハーバルバスソルトづくりワークショップを開催しました。明日の豆まきには本物の木で作った木枡を使い、玄関には柵イワシを飾って、寝る前には暖かなお風呂に入って一年間の無病息災を記念してもらおうという企画です。

もともと「節分」は、季「節」を「分」ける、の言葉に由来し、春夏秋冬の季節が始まる日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日、年に4度ありました。こうした季節の変わり目には鬼(邪気)がやって来て悪さをすると考えられ、その時季に鬼をはらう行事が行われてきました。それが節分の豆まきです。昔から日本では、穀物には魔物をはらう力があると考えられており、「魔」(ま)を「滅」(めっ)するという語呂合わせも加わり、炒った大豆をまき、鬼を退治し、健康を祈念する風習が広まったと言われています。

現在はお祝い事に用いられることが多い枡ですが、日本では昔から、年貢のお米を計ったり、お塩や醤油、お酒等を凶るなど生活に密着して用いられてきました。大事な食べ物を扱う枡ですので、その材料にも殺菌効果や香りや縁起を期待して檜や杉、樅が使われてきました。また、枡を上からみると四隅が全て漢字の「入」になっていることも特徴のひとつです。「大入」の験を担いでいるのですね。きせつの行事をきっかけに自然の材料から作られた日本古来の生活の道具を見直してみてもいいでしょうか。森の資源を使う生活は、森の手入れにもつながり、関心も向けられることから、健全な森林環境の保全にもつながります。



はじめは木柵作りです。木曾から取り寄せた檜板を組み合わせ、やすりで削って、出来上がりなのですが、ちょっとのこぼこを平らにするのは中々の高度な仕事であることに気がきます。少し失敗しても、削ったり切ったりすることでリカバーできるのも木材のよいところで、それも味になります。工夫と苦勞の末、ご家族それぞれのオリジナルの木柵が出来上がりました。



続いて、柗イワシの制作です。節分の前後に、カリカリに焼いた鰯の頭を柗の枝先に刺して玄関先に飾るのが柗鰯です。平安時代からの古い風習のようですが、現在は柗を飾る風習のみが残っています。なぜ、鰯と柗か？節句には、桃や菖蒲等の香りが強い植物を飾ることで魔除けになると信じられてきました。鰯も臭いがあるのでその臭いで鬼を寄せ付けないように考えたのかもしれないかもしれません。また、柗のトゲトゲを鬼が嫌っての家には近づかないと考えられていたそうです。一種のお守りですね。今回は、鰯を焼いて刺すのは難しいですが、折り紙でお魚を折って飾ってみました。



最後はハーバルバスソルト制作です。節分の前後は一年で一番寒い時季になります。元気にそとあそびした後は、暖かいお風呂に入って温まりましょう。そこで、ハーブとお塩の力を借りてハーバルバスソルトをつくってより快適なお風呂の時間を過ごしてみようという企画。ハーバルバスソルトは、気になる香りの果物や植物を見つけたらお塩に混ぜて簡単に作ることができます。ぜひ、ご家庭でもチャレンジしてみてください。ただし、次の点に注意してください。薬事法の規定により手作りコスメを譲渡することは禁止されていますのでご家族内で楽しみましょう。天然成分でも肌に合わない場合があります。異常を感じたら使用を中止し、よくシャワーで洗い流して医師の診断を受けましょう。風呂がまのパイプを損傷する可能性があるので追い焚きはしないようにしましょう。注意事項を守って、ご家族で楽しいお風呂の時間を過ごしてください。



木柵と柗イワシ、ハーバルバスソルトで素敵な節分を過ごしていただけましたでしょうか。毎年めぐる季節の行事にご家庭の成長とともに毎年お楽しみいただければ私たちもうれしいです。