



自然の恵みをうけて暮らす

- 活動時期 → 通年（2年前から）
- 活動場所 → 坂本家
- 主な活動メンバー：坂本さん夫妻

（取り組み内容）

家のまわりに畑があり、自然の恵みをしっかり受けた野菜や果物を食べ、花の香りに包まれる。そんな暮らしをしたくてここに来た。そんな暮らしが好き。だから楽しい。

◆自然に任せた家庭菜園

- ・なるべく手をかけないで、ほっておいても育つような自然に任せた菜園。それでも毎日食べられるように季節を考えて作ってみると、2人だと食べきれないくらい収穫できる。たくさんとれると誰かにあげる。それがうれしい。
- ・自家製の小麦を挽きパンをつくる。だからもうパンを買うことはほとんどない。



花畑



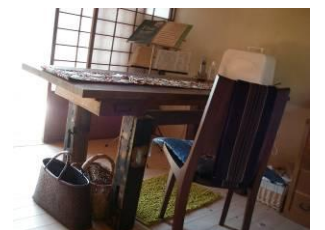
野菜畑

◆省エネ・省資源

- ・お風呂は主に太陽熱。沸かす時は薪・灯油・ボイラーどれでも。冬は少し沸かすが、他の季節は太陽熱で概ねOK。
- ・風呂焚きでできた炭は七輪へ。
- ・着物などはリメイクして再利用。
- ・お料理に鍋帽子（鍋を包み保温する道具）を利用。
- ・ラップ類は乾かしてから捨てる。



ラップ類乾燥中



古材で作った机

◆取り組みのポイント

- ・何でも面白がって楽しめるような“一人遊び”ができる人に向いていると思う。
- ・不便と思う人もいるかも知れないが、習慣にしまえばなんでもない。
- ・「もったいない」を基本に、使えるものはとことん使う。
- ・手間ひまをかけて暮らせば、自然に運動をすることにもなり、肥満予防になる。
- ・やれることを無理せずやる。その人に合ったものを取り組めば良い。



リメイクした服を着て

◆取り組みに対する想い

野菜や花を育てたり、家を修繕したり（古民家のため今もリフォーム中）、たまにはコンサートへもいったり。自分でこしょう、ああしょう！と考えを巡らせて、それを実践するのが面白い。できた野菜をあげて喜んでもらえたり、県外から遊びに来てくれた人に喜んでもらえたりするのがうれしい。お金をかけず、手間ひまをかけ、生態系に出来るだけ添った、心豊かな暮らしがしたい。