

nowhere HAYAMA 100



萩原美智さん

Michi Hagiwara

植物と人が循環しながら、  
ともに豊かになっていく暮らしが理想ですね。

## MOMAND

臨床現場での産後サポート症例を基に、妊娠中から産後の女性に向けてライフサポート事業を行っている。<https://momand.jp>

高齢化の波が社会に広がるなか、人と人のつながりの大切さを感じる機会が増えてきた。年を重ね、いまよりも動きがゆるやかになった時、まわりに声を聞いてくれる人、支えてくれる人、一緒に楽しめる人がいてくれたら、どれだけ素敵だろう。

葉山で暮らすようになってある頃から、植物とのつながりを通して、地域のお年寄りにつながる

「はっぶ」の皆さんの活動を知り、

今回、町制百周年プロジェクトのなかで、

メンバーの一人、みっちこと、萩原美智さんと出会うことができた。

子供の頃の原体験、ライフワークであるボディケア、

そして、はっぶでの活動を通し、

自然とのつながり、人と人のつながり、地域とのつながり……。

みっちが大事にし、はっぶが育んできた世界が、

ゆっくりと立ち上がってきた。



—— 前回お会いしたのは、一年くらい前でしたね。もう何を話したか忘れてしまったくらいなんですけど……。

**みっち** 本当ですよね(笑)。何を話しましたっけ？

—— はっぶの話はもちろんですが、お仕事の話も聞いたと思います。普段はボディケアをされているんですよね？ サロンをされているんですっけ？

**みっち** 産婦人科と連携して、アロマ、タッチング、傾聴などを通じた産後のケア、出産によって変化するママたちの生活スタイルをサポートをしています。

お母さんたちは子供を産むと、育児のほうへグッと気持ちに向かってしまうんですね。でも、自分のことを大切にしたい人も増えてきていて、そのために何をしたらいいのか？ 一緒に考えることもしていますね。



一般社団法人 はっぶ

三浦半島の葉山を拠点に、庭仕事や季節の手仕事、農福連携を通して幅広い世代の方と交流、葉山の暮らしや文化を大事にしながら、元気に動ける心と体を支えていく活動をしている。<https://www.happ.life>

——自然や身体にもともと興味があつて、それがいまの生活の軸になっている？

みっち はい、自然と身体とのつながりが、私の軸になっていますね。

——はっぶでの活動は何年ぐらいになるんですか？

みっち スタートの時からいるんですが、最初は小さな子供たちをみんな抱えていたので、子供たちと一緒に、畑でしごとをしながら過ごしていましたね。

そんなつながりが、もう10年以上前から続いています。

——それがだんだん形になってきたという感じですかね。

みっち はい。一般社団法人を設立して8年になるんですが、いまは会の運営とか、私たちが一番苦手としてやっていることをやらなきゃいけないところにいます（笑）。

最初は「はっぶって何？」という反応でしたが、いまは知っているだけける機会も増えて、活動も多岐にわたってきたので、その分、説明が大変になってしまつて（笑）。

——『葉山和ハーブ手帖』を指しながら（この本を出すことで、だいぶ変わったんじゃないですか？ これだけの内容、よくつくられましたよね。すごい一冊です）。

みっち ありがとうございます。おかげさまで、「おばあちゃんたちと楽しく活動している人たちね」とか、「植物あそびしてる人たちね」というところは伝わってきたかな（笑）。

——はっぶというとハーブが思い浮かびますが、最初から植物にフォーカスした活動だったんですか？

みっち 最初、私個人の活動になるんですが、高齢者施設に訪問して、マッサージをしていたんです。

でも、気持ち良くなるのは一時的で、一ヶ月後に行くと身体が石



「葉山和ハーブ手帖」（一般社団法人はっぶ・刊）

©Hiroshi Inomata



上・春には桜の手仕事。  
桜の花を摘み、お茶などに  
利用している。  
下・季節の養生茶（右）  
の調合の一コマ。

みたいに硬くなっていることもあって、どうしたらいいんだろうって悩んでいたんです。

そんな時、「みんなで畑に集って植物を育てよう」って、代表の大橋（＝大橋マキさん）が旗を上げたことを知って、「すべてが解決できる」って直感で参加したのがきっかけなんです。私、幼少期は九州の山の奥で育ったんですが、はっぶの活動はその時の体験がリンクしているんですね。

——九州のどちらの出身なんですか？

みっち（宮崎県の）高千穂です。私自身、自然のなかで多世代と一緒に過ごしたことがとても豊かな思い出になっていることもあって、「みんなで集えるところがつくれたら理想だなあ」って、活動を始めたところがあるんです。

以前は、お母さんのケアはお母さんのケア、おばあちゃんたちのケアはおばあちゃんたちのケアという感じでしたが、いまはそこがまるっとつながっていく感覚があります。

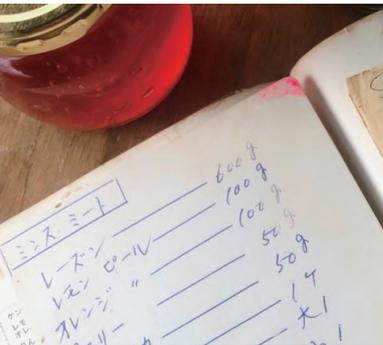
——なるほど、つながったんですね。



和ハーブハイク。長老の道案内で季節の植物（和ハーブ）を観察し、葉山の自然を楽しむ。



地域の長老たちとしめ縄づくりの手仕事も（上）。地域の方と交流し、レシピノートを受け継ぐ。



みっち まるっとつながる感覚は、九州にいた幼少期の感覚で、こっ  
ち側で子供たちが遊びながら、傍でおばあちゃんたちが何か収穫し  
てきたものを剥いていたりとか、特に何をするわけじゃないんだけ  
ど、「みんなでいる」ところがすごく心地よかったなと感じていて、  
それを地域でつくれたらいいなって。

——「みんなが集まれる場所をつくりたい」という思いが原点にあ  
る感じなんです。

みっち ママたちって、バタバタと忙しくて、いろいろと大変じゃ  
ないですか。でも、土や植物を触れていると、いつの間にか自分に  
還っていけるところがあった。

最初は子供を連れて、高齢の方と畑を耕し、植物を育てる活動  
だけだったんですが、いまでは「植物を通して、いろいろな視点で  
みんなが繋がっている」というのが、すごく豊かなことだなあと  
感じていますね。

柳 新一郎さん



はっぶでは、葉山の古老の昔語りを聞き取り、その一部を『葉山和ハーブ手帖』で紹介している。

鈴木和子 さん



新倉豊一さん

★

—— そうした活動の延長で、お年寄りの方と一緒に時間を過ごす機会が増えていった？

**みっち** そうなんですよ。たとえば、梅の時期だったら採ってきた梅をみんなで仕込んだり、綿を育てて糸を紡いだり、おばあちゃんたちに和食のレシピを教えてもらったり、地元の賢者と和ハーブを観察するハイクをしたり……、そういう植物とのつながりを楽しみながら続けてきました。

—— そんなふうに継続できたのは、やっぱり楽しいから？

**みっち** そう、楽しいから。やっぱりママたちが多いので、何か作業しながら、土いじりしながら「何つくる？」っていう話になって、「じゃあ、やろうか」という流れから、学校の部活のようにでき

ていった感じですね。

—— お母さんどうしの対話のなかから自然に場ができて、無理なく続いているところがいいですね。

**みっち** みんな、「おばあちゃんたちと交流したい」という共通の思いを持っているので、最初は自分たちだけでやっていたことも、「あのおばあちゃんのレシピ、美味しいよ」と聞いていたら、お呼びして教えてもらったり。

—— **おばあちゃんの智慧**を受け継いで、次の世代に伝えるということにつながっていくといいですね。

**みっち** それは本当に私たちが思うところで、まだまだそこまで行けてないんですけど、いずれはそういうことをやっていきたいらいいなと思っています。

—— お話を聞いていると、マッサージをするというところからすべてつながっている感じがします。



地域の交流の場として、葉山の各所で「互近助ガーデン」を展開。シニアを含めた住民の方と、ガーデニング、ハーブ栽培などを楽しんでいる。



みっち 最初は施設に行つて、トリートメントマッサージをやっていたんですが、そういうタッチング、手技を全部やらなきゃいけないかと言ったら、そんなことはなくて。

ちょっと動く時に手を添えたり、手を握つてあげたり、寒くて手が動かない時は、お湯に浸かつてもらつて、マッサージしたりとか、クリームをつくつて塗つてあげたりとか……。そういうことのほうが日常に馴染むなと思つていて。

もちろん、マッサージも素晴らしいと思うんですけど、(はつぷの活動を通して) もっと日常のなかに広げていくというところに、私はしっくりきた感じがあるのかもしれない。

——「互近助ガーデン」の活動も、こうしたふれあいの延長で生まれていったんでしょうか？

みっち 「互近助ガーデン」のつながりは、地元の皆さんはもちろん、施設のおばちゃんたちも参加してくださるんですけど、一般的なレクリエーションって、形だけやってもらふような感じになつて

### ■オハナの家 Hale 一色

奇数月第3月曜 10:00～12:00。屋外での活動が難しいシニアの方と四季の植物を使って室内クラフト、ハーブ手浴などを楽しみ、交流機会を設けている。

### ■ハレハレデイテラス

偶数月第2火・金/交互 13:30～15:30。デイサービスの比較のお元気なシニアの皆さんと室内クラフト活動を楽しみ、季節のアクティビティを届けている。また、庭のメンテナンスを行い、栽培した植物をクラフトに活用している。

### ■横浜なみきリハビリテーション病院

第2・4木曜 9:30～12:00。中長期のリハビリ入院患者の方に向け、園芸・植物リハビリプログラム（室内・屋外）を届け、ガーデン計画とメンテナンスを行なっている。

### ■「季節の養生茶」調合

第2月曜 半日/終日。はっぷで栽培するハーブや地域の植物を活用し、四季の養生茶を調合。デイサービスのシニアの方に素材加工の一部を担う。調合した養生茶は、活動時の水分補給に役立てるほか、葉山マルシェ、水曜堀市、HAPPY STORE（オンライン）で発売中。

### ■その他

部活動として、綿仕事（綿部）、季節の手仕事、葉山和ハーブハイクなども。詳細はお問い合わせください。



### 「はっぷ」の活動

#### ■互近助ガーデン 風早茶房

第4月曜 10:00～12:00。認知症と共に生きるシニアの方と一緒に、コミュニティ・カフェ「風早茶房」のお庭づくりに取り組む。シニアの方の介護予防、リフレッシュ、地域貢献、やりがい創出などの場となっている。

#### ■互近助ガーデン 葉山かどくら耳鼻咽喉科

第1水曜 11:00～12:00。葉山町一般介護予防事業「みんなの貯筋」プログラムとして、参加者である地域のアクティブシニアの皆さんと、前半はヨガなどの貯筋運動、後半はガーデンングを行っている。

#### ■互近助ガーデン 葉山マルシェ

第1木曜 10:00～12:00。認知症と共に生きるシニアの方とハーブ栽培を行う。地域の飲食店へのハーブ販売、蒸留水販売など、地産地消によって運営している。

しまうことが結構あって。

「心から楽しいって思ってもらえることができないかな?」って  
いうことで、昔、植物を育てていて大好きとか、縫い物をやっ  
て手先がとても器用だとか、いろいろな得意ごとを持つてる方  
っておられるんですよ。

だったら、まず植物が好きな方を「互近助ガーデン」にお誘い  
してみようっていうことになって、趣旨をお伝えして、施設の方  
に連れてきていただくようになったんです。

皆さん、車いすに乗っていたり、杖を使わないと歩けなかつたり  
するんですけど、土に触れるとすごいんですよ。

地面にしゃがんで草を引き抜きはじめたり、中腰で作業をしはじ  
めたり……。もちろん、畑仕事しやすくなるよう園芸療法士のメン  
バーが工夫をして、道具などを使用することで、できないと思っ  
ていたことができるようになって、そのたびに施設の方はびっくりさ  
れています。

ご本人のやりたいという気持ちを優先し、小さな自信を重ねてい  
くことが大事だなと感じますね。

—— いろいろと制限されていたものから解放されて、回復したり  
するケースが見られということですね。

**みっち** 土に触ったり、一緒に手仕事されたりすることで、認知症  
のおばあちゃんに変化が見られることもあるんです。

たとえば、おなじ場所を訪ねても「わからない」っていう場合が  
少なくないんですが、「互近助ガーデン」に来ると「ここ知ってる」っ  
て言ってくださったり、施設に帰ったあと、生き生きと報告される  
こともあるようです。

記憶ってつながるものだし、わずかな時間であっても一緒に過ご  
せたことが、とてもいい記憶として残ってくださっているんだろう  
なって思うんですね。



—— 葉山和ハーブの活動とガーデン活動、それぞれ2つに別れて

いるようで、重なっているというか……。

みっち そうですね。重なり合って、相乗していますね。

——いま、はっぶの活動の拠点になっているのは、どこなんですか？

みっち これまでずっとキャラバンだったんですけど、ようやく葉山の海辺に拠点ができたんです。

オーナーさんは葉山で精力的に活動されている方で、長く地域活動を一緒にしてきたご縁もあって、私たちが場所を探していた時、有難くお借りできることになったんです。

——これからどんな場所になっていきそうですか？

みっち 養生茶を製造するのがメインですけど、地域の皆さんにとって開かれた場所になっていけば素敵だなと思います。

これまで（三浦半島の）大楠山で活動されてきた皆さんと一緒に、毎月、植物観察をしてきたんですけど、その活動を発展させてもい

いなと思っています。

葉山には「健康の散歩道」ってあるんですが、地元の高齢者たちと一緒に、四季折々散策に出かけ、葉山探検するのもいいねってみんな話していて、いまから楽しみにしています。

——すごいな。多岐にわたりますね。

みっち そうですね。お茶づくりがあったり、手仕事があったり、養生のお話があったり、セルフケアをする時間があったり……、地域の人たちとさまざまな活動を通して、みんなが健やかになれるような通いの場をつくろうと動き出しています。

来年（2025年）くらいから、こうした活動を集約させていく感じになると思います。

——なるほど。今年、これまでの活動がかなりブラッシュアップしていく感じなんですね。

みっち そうですね。女の人たちって、ライフサイクルがいろいろ

と変わっていくじゃないですか。

結婚したり、出産したり、子供が入学したり、今度は卒業したり……、いろいろあるなかで、みんなが関わりやすい、やりやすい方法を、今年はいろいろと考えています。

はつぶを始めた頃は土の上にゴロンっしていた小さな子供たちが中学生・高校生になってきたので、親であるみんなのライフスタイルも変わってきているんですよ。

ずっと同じ体制でやっていると、将来、引き継ごうと思った時に引き継げなくなってくることもあるだろうなって。

——実際、そういうところって多そうですね。

みっち 先ほどの大楠山で活動されてきた皆さんも、今年で活動を締められるんですね。すごく良い活動されているんですけど、運営を続けるのが難しいって話されていて。

私たちが全部引き継ぐことは難しいけれど、何かつないでいけることがあったらいいなと思って。

——そうか。そういった背景もあったんですね。

みっち だから、私たちも「どんなライフスタイルになっても活動に参加できて、みんなで回していけるスタイルをつくっていけたらいいね」って提案しています。いま、そういう課題のなかで、私もいろいろと動いているところですよ。

——流動性があって、でもかっちりとしていて。そんなふうに運営できたらすばらしいですよ。

みっち やっぱり、線ではなく円(縁)というか、ぐるぐる回っていくというイメージが大事かなって。お年寄りから赤ちゃんまで、地域で暮らしている皆さんがまるっと関わっていったらいいんじゃないかなと思うんですよ。

——いま、はつぶに入会・参加している人たちは、お母さんたちが多いのですか？

みっち 多いですね。ただ、コロナ以降は、私たちよりも年上の方

たち、リタイアまではしてないんだけど、「これまでお仕事で培ってきた自分のスキルを何か活かせないか」ということで来てくださる方も、結構いらっしやいます。

24

——会員の構成も、年齢を重ねて変化してきている感じなんですね。

**みっち** いままでのでやり方で大丈夫だったことも、こういうふうに変化していったほうがいいよねって、ちょうど円を描くようなイメージを持って運営していく感じが、今年ぐらいから出てきているように思いますね。

私も含めてガッツリ関わるのがだんだん難しくなってくるなかで、新しい方が入ってきたり、循環していく感じがすごくいいなって思っているんです。

——そういう話を聞くと、とても関わりやすい感じがします。

**みっち** 本当に、それが理想的ですよ。



——お茶をつくりはじめたのは、わりと早かったのですか？

**みっち** お茶は、結構早い頃からつくりはじめていましたね。みんなです仕事をしている合間に、「なんかピワの葉っぱ、お茶になるらしいよ」だったら、ちょっとやってみようか」みたいな会話があった、そこから始まった感じですよ。

「ピワ茶って美味しいね。じゃあ、ちょっと焙煎とかやってみようか」って言って、焙煎してみたらさらに「美味しいね」って、そーやって探究が始まっていったんですね。

それで、「季節ごとに何が採れるんだろう?」「ブレンドにはどれとどれが合うかな?」とか考えながら、いろんな食材のなかから茶材になるものを試したんです。

——僕たちもいただいたことがあるんですが、ブレンドの組み合わせ

25



### 葉山マルシェ

神奈川県で初めて肉牛の農場 HACCP 認証を取得した石井ファーム直営店。石井ファームで育った牛肉、地場野菜のほか、美味しいお弁当販売も。はっぶ季節の養生茶も購入できる。

<https://hayama-ishiiifarm.com/marche>

わせがすごいですよね。

**みっち** それは本当に嬉しいです。葉山マルシェなどで販売が始まったばかりで、細菌検査なども完了して、ようやく販売が広げられそうなんです。(サンプルの茶葉を出しながら) よかったら召し上がってみてください。

「枇杷葉湯」と言っていて、江戸時代に暑気払いとして振る舞われていたお茶なんです。レシピは葉山バージョンにアレンジされていて、ちょっとお腹を下していたりとか、季節の変わり目の体調を崩しやすい時にともおすすめです。

——(お茶をいただきながら) すごい。ビワ、シナモン、生姜、無花果の葉などがブレンドされていますね。

**みっち** ビワの葉って、お薬の木って言われるぐらい薬効が高いんです。和ハーブティーなので「和」をイメージしつつ、シナモンも入っていて、いい塩梅ですよ。

——いやあ、コラボレーションが素晴らしいですね。

**みっち** これなら、シナモンが苦手な方でもいけるかなと思っていて。お茶でいただくのもいいですけど、お酒とかみりんにつけるのもおすすめです。

私は、梅ジュースをつくったあとの梅とこのお茶を煮出して、お砂糖とか蜂蜜を加えたものをジュースにしています。  
スパイスの効いた梅の甘露煮みたいになるので、これもすごく美味しいんですよ。

——結構な手間ひまがかかったんじゃないですか？

**みっち** はい。この形にできあがるまで、養生茶チームで何回も試作して、3年ぐらいかかりました。「商品つくろう」ということがベースにあるわけじゃなくて、楽しみながら丁寧に、収穫から加工まで計画をしてきた感じですね。

本当にいろんなものを試しているんですけど……、商品にするので手に入りやすかったり、加工しやすかったり、検査に出して菌が



「タルトメゾンハヤマ」の焼き菓子と養生茶のコラボクリスマスギフト。

季節の養生茶（春巡茶、枇杷葉茶、秋香茶、和ハーブチャイ）  
©Hiroshi Inomata



発生しにくいものを厳選して、最終的に季節ごとの4種類のお茶が完成したんです。

— そうか、季節の4種類なんですね。

みっち そうなんです。パッケージも完成して、販売もしていますので、ぜひご用命ください（笑）。

— 葉山のお土産の一つにもなりますよね。

みっち 葉山のふるさと納税品にも登録したいなと思うんですけど、大量につくれるものではないので、ハーブ摘み体験とセットで、参加者はお茶も楽しんでいただけるようなスタイルもよさそうだなって思いますね。

販売ということでは限定的ですけど、さまざまな人に「お裾分け」する気持ちでつくっていかたいですし、皆さんに楽しんでいただいて、はっぴや葉山を知っていただけたらいいなと思っています。

「逗子葉山常備菜研究所」とのコラボで生まれた「藍葉とひじきのふりかけ」



冬の養生茶「和ハーブチャイ」の茶葉。



養生茶は、葉山マルシェ、水曜堀市、HAPP STORE（オンライン）で発売中。

★HAPP STORE（オンライン）<https://happhayama.stores.jp/>

——逆に、貴重なお土産としていいかもしれませんね。

**みっち** そうですよ。私は薬膳師でもあるので、生薬のブレンドも意識するようにしています。

和ハーブティーということで、生薬の考え方とはちょっと違うとしても、エッセンスは入れているので、季節に合わせて身体を整えるお茶にしていたけると嬉しいですね。

——日常に取り入れていくと、すごく整いそうですね。

**みっち** そうなんです。秋のお茶は紅茶なんですけど、ケーキに入れたりしてもすごい美味しいんです。葉山の季節を感じていただけるひと時にしていただけたら。



——和ハーブの本をつくらうと思ったのも、いろいろなものを積み重ねていった結果なんですか？

**みっち** 手仕事をやっていくなかで感じてきたことだったり、はっぶの活動を知っていただきたい思いだったり……。それまで名刺代わりになるものが何もなかったもので、活動について説明するのがとにかく大変だったんですね。

——何かそれはわかるなあ。

**みっち** 「これもやっています、あれもやっています」って言うのが大変で（笑）。「何かひとつお渡しすれば、わかっただけのようなものがあつたらいいね」というのはありました。

あと、おじいちゃん、おばあちゃんたちから伺ってきたお話も皆さんにお伝えしたいという思いがあつて、「一冊の本にしよう」ということになったんです。

**春の息吹をいただく**

**土筆**  
ばあばのおやつ  
ツクシのお砂糖かけ

**繁縷**  
ハコグサの歯磨き粉

**滑見**  
スベリヒユの山形だし

**杉菜**  
スギナのふりかけ

**キリシヤ風ホリアアキサダ**

**ヨモギのボタージュ**

**フキノトウのオイル漬け**

**ハコグサのフチジュシー風**

**フキノトウとシラスのペペロンチーノ**

**母之草**

**いろいろな使える春ハーブ**

カキドオシの生春巻き  
ノビル味噌のおやき  
スベリヒユの山形だし  
スギナのふりかけ  
キリシヤ風ホリアアキサダ  
ヨモギのボタージュ  
フキノトウのオイル漬け  
ハコグサのフチジュシー風  
フキノトウとシラスのペペロンチーノ  
母之草

**春の里と子どもたち**

「春の里と子どもたち」の巻頭語を募集した。結果、多くの応募があった。その中から、いくつかの作品を紹介する。この巻頭語は、春の里と子どもたちをテーマに、春の里と子どもたちの生活や遊び、春の里と子どもたちの成長などを描いた。春の里と子どもたちの生活や遊び、春の里と子どもたちの成長などを描いた。春の里と子どもたちの生活や遊び、春の里と子どもたちの成長などを描いた。

**春の里と子どもたち**

「春の里と子どもたち」の巻頭語を募集した。結果、多くの応募があった。その中から、いくつかの作品を紹介する。この巻頭語は、春の里と子どもたちをテーマに、春の里と子どもたちの生活や遊び、春の里と子どもたちの成長などを描いた。春の里と子どもたちの生活や遊び、春の里と子どもたちの成長などを描いた。春の里と子どもたちの生活や遊び、春の里と子どもたちの成長などを描いた。

**春の里と子どもたち**

「春の里と子どもたち」の巻頭語を募集した。結果、多くの応募があった。その中から、いくつかの作品を紹介する。この巻頭語は、春の里と子どもたちをテーマに、春の里と子どもたちの生活や遊び、春の里と子どもたちの成長などを描いた。春の里と子どもたちの生活や遊び、春の里と子どもたちの成長などを描いた。春の里と子どもたちの生活や遊び、春の里と子どもたちの成長などを描いた。

「葉山和ハーブ手帖」より



—— コアのメンバーで分担を決めてつくっていったんですか？

みっち めちゃくちゃ大変なんです、本をつくるって。私の一年をほぼこの本に捧げたって感じです（笑）。

—— 制作は、結構大変だったじゃないですか？

ちっちゃい時の遊び方だったり、植物の活用方法だったり……、そういう知恵も伝えていきたいという思いが本をつくったきっかけになりましたね。

—— 知恵を受け継いでいきたいという思いもあったんですね。みっち おじいちゃん、おばあちゃんたちの知恵って本当にすごいですよ。「これはつないでいかなきゃいけないな」って、みんなも思ってきたんです。

皆さん、話すことのほどでもないけど遠慮されるんですけど、手仕事を通して心が開いていくと、本当にいろいろなことを教えてくださるんですね。

**みっち** そうですね。本当は、もっと膨大な感じだったんですけど、自分たちで編集して、私たち自身がつくりたい本を、私たち自身でつくるといって感じですね。

そういうふうにはやろうって決めてやりはじめたから、どんどん膨大になっていって、これは省けない、あれも省けないっていうものがいっぱいあって（笑）。予算の関係もあって、頑張ってコンパクトにはしたんですけど。

—— みんなで編集していったんですか？ それにしてはクオリティがすごく高いですね。

**みっち** それは、最高に嬉しいです。制作については、運営の大橋が取材と全体構成と編集、私は養生レシピのページ、同じく運営の丸野（＝丸野睦美さん）はお庭ページと……、それぞれ分担し、テキストは有志みんなが執筆しました。

ほかにも、イラストとデザインは、はつぷメンバーでスキルを持った方が担当してくださり、図鑑パートは、和ハーブ協会さんにご協力いただきました。個々の内容について、多くなって削ることはあ

ても、足りないから付け足してボリュームを出していこうということとは一切なかったです。

—— 雑誌をつくる時の印象に近いですね。必要な要素を盛り込んで、それをどう見せるか？ 雑誌は活字だけでなく、ビジュアルも大事になってくるので。

**みっち** そうですよ。見ていて楽しいものがいいますからね。

四季に分けて構成しているので、それぞれの季節になったら開いてもらって、いろいろ調べたり、できることを楽しんでもらったりすることをイメージして取り組みました。



—— 楽しみながら自然に積み上がっていくなかで、お茶をついたり、本をつくったり……。こだわるところにこだわって、いいも

のつくっていますし、すごいなって思いました。

**みっち** 結果として、みんなの力でいいものができたのだと思います。義務で関わっていると、何かの意図を持って関わるみたいなことって全然なくて。それって、自分たちが楽しむために活動しているからだと思うんですね。

——楽しいという理由だけだと、一時的に盛り上がって長続きしないことも多いですけど、うまくやってこれたのは何が良かったからだと思えますか？

**みっち** 私たちは植物をテーマの中心に置いて、高齢者の皆さんと多世代で集うというところをベースに「好きなことをやる」っていう感じなんですね。

そういう核、中心に引き寄せられるものがあるので、まとまってやってこれたのかな。

——みんなで共有できる普遍的なテーマがあったからなんですね。

**みっち** そうですね。ただ美味しいお茶をつくるのが目的でなくて、そこからいろんなことにつながっていくと思うんですね。

たとえば、一杯のお茶が呼吸を整えて、心をゆるめることにつながったり、自然と心身のつながりを意識したり……、私たちは、何かそういうものをつくりたかったんですね。

——お茶を介して広がる世界が大事なんですね。

**みっち** はい。「お茶をつくろう」ってなった時、コンセプトの共有をしていくなかで、そこを目指していくことが自然とできると思うんですね。逆にそういうものがないと、また違うお茶になってたかもしれないです。

——楽しいからつくるって、大きな制約がない分、みんなの気持ちを揃えることが必要になりますよね。

**みっち** 制約がないっていうことが、すごい大きいと思うんです

ね。はっぶでは、活動をご一緒する皆さまとの協力体制のなかでのフレームはありますが、基本的には、参加するシニアの方も、はっぶのメンバーも、その方の特技や思いを尊重して活動していくということを大事にしています。

—— 枠が強いと窮屈になっちゃいますけど、そうではない気持ちでやっているんですね。

**みっち** 基本的には、やりたい人がやりたいことを見つけて、スタートしているんです。そのなかで活動の軸がぶれていたら、「それ、こっちだよ」っていうことはあるんですけど、基本は「自由にどうぞ」という感じなんです。



—— あと、葉山という環境もはっぶの活動にすごく作用したと思

うんです。この土地をどんなふうに感じていますか？

**みっち** やっぱ「葉山ならではの」ものを感じますね。本当に土地の力ってすごいなって思うんですけど、秋谷と葉山でも違うし、逗子や鎌倉も違う。それこそ一つの海岸線でも全然違うなって感じることがあると思うんですね。言葉にはうまくできない「葉山ならでは」という感覚というか……。

—— 葉山という場のなかで出会った人がいて、その出会った人たちと一つのことできて、つくられたものが実際あって、生まれてくる活動があるみたいなの……。

**みっち** 葉山の人たちって、人とつながって何か起きるのが早いんですね。同じ空気感を持っている人が多いというか、波長が合いやすいのかもしれない。

こうした同じ波長がたくさんあるのが、葉山ならではののかな？秋谷は、同じ波長というより、もうちょっとリズム感があって。葉山は流れるような、循環している感じですよ。私、感覚の人のな



はっぶの活動のひとつ、「互近助ガーデン 葉山マルシェ」の舞台である、上山口の「葉山マルシェ」にて。オーナーの石井裕一さん（石井ファーム代表）は「はっぶ」の活動に賛同、畑の一部を解放している。



で、こういう言い方しかできないのですが……。

——調和が感じられるということなんでしょうね。

**みっち** そう、「調和」というと、やっぱり私のなかでは多世代で過ごした幼少期の感覚が思い浮かんできて、それが心地いいなっていう思いがすごくありますね。

だから、それを求めたい、そのなかにいたい。葉山では、そういう調和が感じられます。

——つながるのは自然だけじゃなくて、人もなんですね。

**みっち** 本当に自然を通してみんながつながっていくんですよね。子供たちも、私たちも、おばあちゃんたちも、自然を通して、植物を通して多世代でつながっていく感じですね。

——お年寄りが元気になっていくのって、すごくいいなって。

みっち そこにいるだけで、自然と元気になれるってすばらしいことですよ。私たちもパワーをいただいていますし、葉山の土地って、それを実現しやすいところがあるんじゃないですかね？

もちろん、どこでも可能だとは思いますが、葉山はとても実現しやすいというか……、自然が豊かで、調和しやすい土地だからかもしれないですよ。

——これからの新しいステップも、そういう土地の力を感じながら進んでいくのかもしれないですね。

みっち そうですね。どんな感じになるのか、すごく楽しみです。計画は未定なんです（笑）。

——それが素晴らしい。いろいろ追いかけていきたいですね、すごく興味が湧いてきました。

みっち ぜひ遊びに来てください。いらっしゃる時は、何か活動している時がいいですよ。畑でもカーテンでもいいし、集いの場

でもいいので、気軽にいらしてくださいね。

——はい。今日の対話は、これぐらいにしましょうか。じっくりお話しできてよかったです。

みっち こちらこそ、ありがとうございました。

(プロフィール)

萩原美智 Michi Hagiwara

一般社団法人「はっふ」理事。「養生」担当として、身土不二を大切にしてお茶や手しごとを通し、季節の養生法を伝えている。また、新しい命を育む母親のサポート事業「MOMAND」代表。アロマセラピスト、薬膳師としても活躍。日々の活動のなかで「多世代がまざり合い、季節の移り変わりを味わい、ともに楽しみ、学び、認めあう喜び」が「生命を養う」ことを実感。横須賀市秋谷に在住。三浦半島のおいしい産物と美しい夕景が大好き。<https://momand.jp>

(データ)

収録：2024年9月5日 @ハニカム出版スタジオ

編集：長沼敬憲 Takanori Naganuma

長沼恭子 Kyoco Naganuma

撮影：井島健至 Takeshi Jima @葉山マルシェ