

TAKE  
FREE

創刊号

# EM WELLNESS 通信

地域と観光が育む アロハの心

ハワイ州ホノルル市

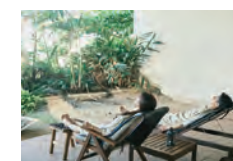


日々までつづく。

癒しの旅は、



東シナ海と太平洋を一望できる丘の上。  
海から遠い、もう一つの沖縄旅がここにある。  
大切な人とのんびり過ごす癒しの時間。  
木々のこずえを渡る風の声、きらきらと地面にそそぐ木漏れ日。  
自然に寄り添うわたし、あなた。  
心と体が喜ぶごはん、ケミカルフリーの空間、癒しのお風呂。  
いい旅は疲れない。いい旅は明日に続く。  
「ここだね」の旅を、沖縄で。



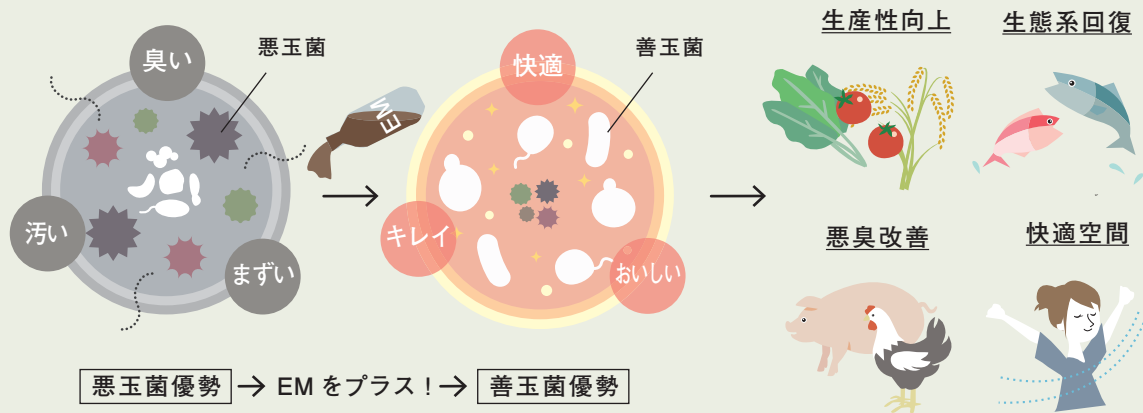
EM WELLNESS  
暮らしの発酵  
LIFESTYLE RESORT



# EMとは

EMは1980年に琉球大学名誉教授 比嘉照夫氏によって開発された乳酸菌や酵母、光合成細菌など有用な微生物を共生させたバイオ技術です。微生物の発酵と蘇生の力を活かし、農地の再生や水環境の浄化など、世界中で様々な課題解決に役立てられています。

EMの働きがよくわかる動画  
「小さな微生物の大きな力」



暮らしに、地球に、  
微生物のチカラを

微生物は目には見えないけれど、土や水を整え、私たちの心と身体にそっと寄り添う存在。暮らしと地球に健やかさをもたらしてくれる小さな応援団です。

EM（有用微生物群）は、自然が持つ浄化力を引き出し、土と水と生命のめぐりを豊かにしてくれます。

EMと共に生きる暮らしで、心と身体が自然と調和するライフスタイルへ。

定期発送のお申し込みで

「EM WELLNESS通信」が  
無料で家やお店に届きます。

個人様に  
最新号 1冊

店舗様に  
最新号25冊



定期発送の申し込みは  
こちら！



## EM WELLNESS通信 創刊号

p2 地域と観光が育むアロハの心  
～ゲンキ・アラワイ・プロジェクト～  
ハワイ州ホノルル市  
EM ハワイ

p16 花が繋ぐ森のガーデン  
山形県長井市  
森のガーデン花・花  
代表 遠藤かつゑさん

p22 自分らしさを紡ぐ  
ご縁が集うカフェ〈クロシェ〉  
沖縄県北谷町  
Okinawa LIFE Plus 株式会社  
副社長 米須奈々さん

編集・文	葛山佳代子	企画・発行	株式会社EM生活 愛知県名古屋市中東区極楽 5丁目148番地
写真	鈴木綾		株式会社EM研究機構 EMウェルネス暮らしの発酵 ライフスタイルリゾート
デザイン	宮城クリフ	協力	
表紙イラスト	山里美紀子		





# 地域と 観光が育む アロハの心

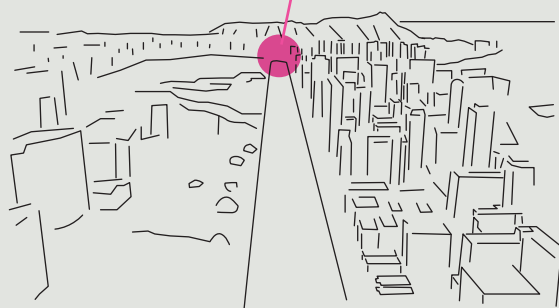


Genki Ala Wai Project  
ゲンキ・アラワイ・プロジェクトの  
アラワイ運河浄化活動

「常夏の楽園」として、大自然や癒しのイメージが多く、海外ウェディングや家族旅行でも人気の高いハワイ。しかし、そんなハワイでも環境問題が深刻化している。

オアフ島ホノルルにあるアラワイ運河は、世界でも有数の観光地であるワイキキビーチを囲うように掘られた人工の運河。湿地帯であったワイキキ一帯の洪水対策として1920年代に造られた運河で、ワイキキビーチ周辺に半円を描くように、海から海へと貫通させる計画だった。しかし、観光の主軸であるワイキキへの環境懸念などで東側の運河の工事は海まで貫通せず、水が滞留する構造になってしまった。子どもたちが泳ぎ、魚釣りをして遊ぶことができたアラワイ運河だったが、急激な観光地化と人口増加により水質汚染が深刻になり、1990年に遊泳禁止となってしまった。特に山側の地域から東側に流れ込む川の水やゴミは、出口がないために汚染が進む一方であった。

海まで貫通せず水が滞留するポイント



写真：Terelyuk/Shutterstock.com

この問題を解決するために、非営利団体ハワイ・イグザンプラリー・ステイト基金が設立された。地域住民や商業施設・ホテルなどのアラワイ運河流域に関わるすべての人々で生態系の復元と洪水の軽減に一斉に取り組もうという動きが生まれた。

ゲンキ・アラワイ・プロジェクト (Genki Ala Wai Project) は、その財団の中の一団体として2019年に結成され、アラワイ運河をEMで浄化する役割を担うことになった。当初は親元となる財団がそれぞれの団体の活動を支援する形を予定していたが、新型コロナウイルスの影響で財団の活動が中断してしまった。

しかし、ゲンキ・アラワイ・プロジェクトメンバーたちは支援がなくとも自力で活動をスタート。近隣の小学校や住民と共に始めた活動は、現在200以上の学校や企業、ホテルなどの観光施設やハワイ観光局などの協力を得て大きなうねりを見せている。地域社会と観光客が協力して共に自然を再生する試みと、そこに込められた「アロハの心」を追う。





## 自然を蘇らせるのがぼくの使命

2019年から活動を始め、5年間で約26万個のEMゲンキボールを投入しました。その結果、川底のヘドロが分解されて悪臭が軽減し、水の透明度も高くなり、ボラ、サヨリ、カモなど多くの生物が戻っています。2023年にはマンタ、シュモクザメ、ハワイモンクアザラシも観察されました。

20代の時に自分のルーツである沖縄で働く機会を得たので、EM開発者である比嘉先生の講演会に参加し、比嘉先生の著書『地球を救う大変革』も読みました。本を読んだ時に「自然を蘇らせることが自分の使命だ」と思いましたね。ハワイに活動拠点ができると(株)EM研究機構



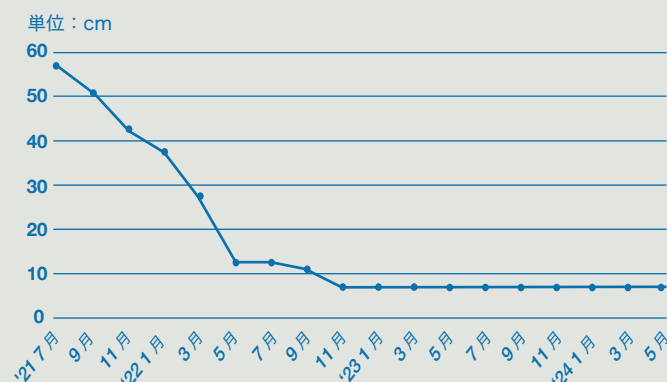
EMハワイ  
なご  
代表 名護宏道さん

ハワイで20年以上にわたりEM活動を推進し、ゲンキ・アラワイ・プロジェクトでは技術を担当。沖縄生まれ・ハワイ育ちの日系3世で、幼い頃から沖縄文化が身近な環境で育つ。20代後半には英語教師として沖縄で働き、自身のルーツと深く向き合う機会を得る。自然農法でEMを使っていた両親の影響と、EM開発者 比嘉照夫氏との出会いをきっかけに、ハワイでの環境再生への道を歩み始めた。

## ヘドロが1年で1/6に減少！

2021年7月～2024年5月にかけて、アラワイ運河に堆積したヘドロの深さを計測。EMゲンキボールを投入したことで約60cmもあったヘドロは1年間で1/6に減少し、現在は10cm以下になっている。

(ゲンキ・アラワイ・プロジェクト調べ)



から話があり、研究員としてお手伝いさせてもらうことになりました。その後、EMハワイの代表が退職されて私が引き継いだのが約20年前です。ハワイで最初にEMを取り入れたのはホノルル動物園のカバの池でした。悪臭がなくなり、とても良い効果が出て16年ほど続きました。方針が変わり現在は中断していますが、ホノルル動物園もアラワイ運河同様ワイキキビーチの近くにあり、ゲンキ・アラワイ・プロジェクトが活発になってきているので、また導入について話を進めてみようかと思っています。

それと動物関係というと、イルカとの触れ合い体験が人気の「ザ・カハラ・ホテル&リゾート」のイルカが泳ぐ湖で、EMの導入を試験的に始めています。結果は良好で、今後はスタッフの方々が自分たちでEMゲンキボールが作れるように指導をしていく予定です。

ゲンキ・アラワイ・プロジェクトが本格的に動き始めたタイミングで妻も息子もこの活動を主にして

くれることになりました。EMハワイの立ち上げの時に私は数ヶ月間沖縄でEM技術の研修を受けましたが、同じように息子も数ヶ月間EM事例見学や技術講習で日本のEM仲間たちにお世話になりました。多くの仲間たちに支えられてきたからこそ、20年間活動を続けることができています。

アラワイ運河の底に溜まっていたヘドロが減少したことにより戻って来た生き物たち。ウミガメや在来魚のボラ、水鳥などが観測され、2024年にはプロジェクトが始まるまで見ることがなかったハワイモンクアザラシが泳ぐ姿が住民たちによって撮影されている。



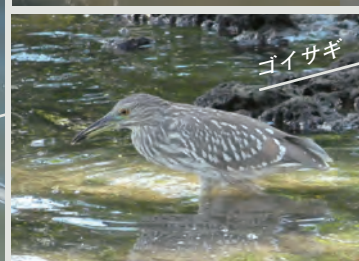
ボラ



ハワイモンクアザラシ



アオウミガメ



ゴイサギ



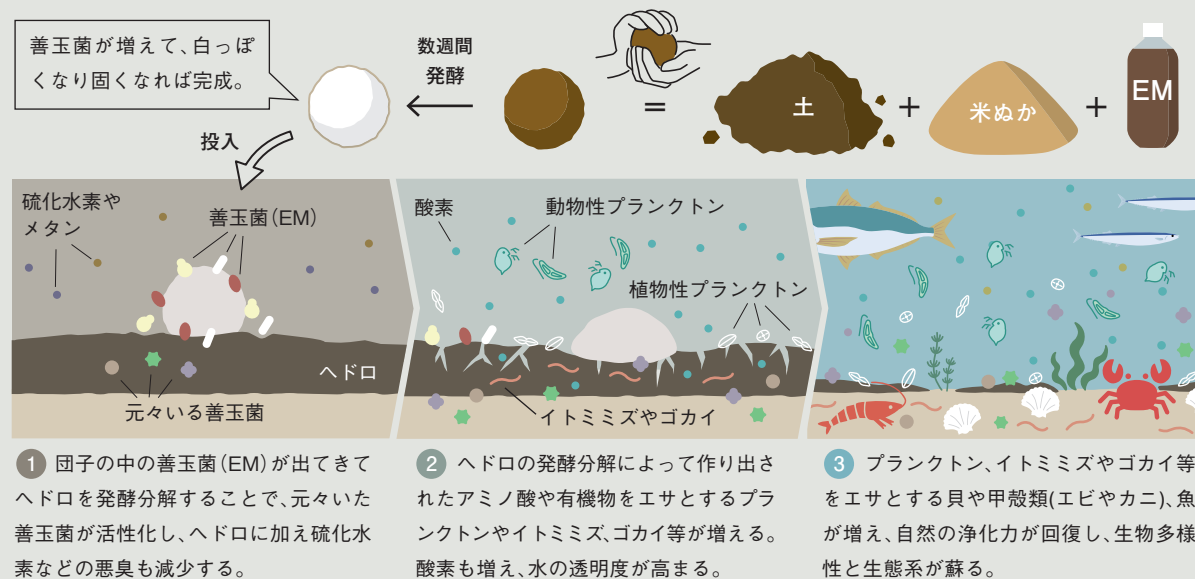


土をむすぶ未来をひらく

マラマ・アイナ

ダイヤモンドヘッドを臨める公園に老若男女100人程が集まり、みんなでEMゲンキボールづくり。

## EMゲンキボール(EM団子)の作り方と働き



イルカの健康と海の環境を守るため、湖には化学薬品を使用していません。安全で自然な方法を探す中で、EMゲンキボールを知りました。試験運用の結果、湖の底に溜まった有機物が減少し、イルカたちの健康にも悪影響は見られませんでした。イルカのためにも、イルカとの触れ合いを楽しむにしてください。さっているお客様のためにも、海のためにも、EMを継続的に活用していく予定です。

イルカの健康と海の環境を守るため、湖には化学薬品を使用していません。安全で自然な方法を探す中で、EMゲンキボールを知りました。試験運用の結果、湖の底に溜まった有機物が減少し、イルカたちの健康にも悪影響は見られませんでした。イルカのためにも、イルカとの触れ合いを楽しむにしてください。さっているお客様のためにも、海のためにも、EMを継続的に活用していく予定です。

## Genki Person 03 02

ザ・カハラ・ホテル&リゾート  
ドルフィンクエスト・オアフアシスタント  
ライアン・ラゲルシアさん  
ドルフィンクエスト・オアフ統括責任者  
ジェイド・ホーギアンさん







沖縄生まれ・沖縄育ち。英語教師やラジオパーソナリティ、航空会社勤務など、多彩なキャリアを持つ。数年前に航空会社を退職し、夫である宏道さんと共にEMハワイおよびゲンキ・アラワイ・プロジェクトの運営に携わるように。豊かな経験と温かな人柄で、ハワイと沖縄をつなぐ活動を支えている。

## EMゲンキボールは ユニバーサル・デザイン

日本では「EM団子」と呼ばれていますが、ハワイでは「EMゲンキボール」と呼んでいます。ハワイで浄化活動を始めるとあって、日本で最も交流を深めさせてもらったのが大阪市漁業協同組合の皆さんでした。大阪市漁協さんは道頓堀川の浄化活動の際に「元氣玉」と呼んでいたのが、彼らへの敬意とハワイでの普及を考え、私たちは「EMゲ

ンキボール」という名前と呼ぶことにしました。EMゲンキボール講習会をする時には大阪市漁協さんたちの取り組みを紹介しています。

ハワイでは日系の方が多く、「団子」と呼ぶと食べる団子を想像してしまいます。また、ハワイの公園や幼稚園には日本のような砂場がなく、いわゆる泥遊びを経験したことがない子どもがほとんどです。

日系とはいえ、ハワイ生まれハワイ育ちであれば日本語を話せない人も多いし、土団子や泥団子と言ってもピンとくる人は少ないと思います。「ボール」という表現を使えば「投げるもの」というイメージができますよね。

大きさに握っていきます。足が弱ければ椅子に座りながらできるし、年齢も性別も関係なく難しい知識も必要なく、言葉が通じなくても一緒に同じ作業を通じてその場を分かち合える作業です。

新型コロナウイルスの影響を受けつつも細々と活動をし始めたのが2020年、本格的に取り組めるようになったのが2022年です。そのタイミングで私も本腰を入れて活動に関わるようになり、この数年間で「EMゲンキボール」の名前はほとんどの方が知っているものになりました。ハワイの地元のTVや新聞でもたくさん取り上げてもらっています。お陰様で小学校や教会、お寺、老人ホーム、地元のカヌーグループなど様々な施設や団体から依頼を受けています。

年齢や性別、文化の違い、障がいの有無によらず、誰にとってもわかりやすく使いやすい設計でつくられた建築や製品、情報やサービスのことをユニバーサル・デザインと言いますが、まさにEMゲンキボールはユニバーサル・デザインな環境保全活動だと言えますね。

私はご高齢の方と一緒にEMゲンキボール作りをすることが多いですが、土をふるう人、米ぬかを入れる人、EMを注ぐ人に分かれ、全部混ぜたらみんなでおしゃべりをしながら丸くテニスボールほどの

息子さんも  
がんばってます！



ゲンキ・アラワイ・プロジェクトのSNS担当であり、宏道さん、千賀子さんの息子の洸利さん。現在は、企業などからの新規の依頼を受けてプロジェクトを広めている。前職はザ・リッツ・カールトン・レジデンス・ワイキキビーチに勤務していたことにより、ホテルとプロジェクトの架け橋となって協力体制を築いた。取材をした場所には洸利さんの小学生時代の先生も参加され、時を経て「ハワイの環境を取り戻す」という同じ思いを持った仲間として、新たな交流が生まれていた。







〈ポケモンワールドチャンピオンシップス2024〉では、モンスターボールに模したEMゲンキボールがアラワイ運河に投入された。日本のアニメと技術がハワイの環境再生の一助となった。

## 8月8日 世界EM団子の日 ワールドフェスティバル

水を通じて世界が一つになる8月8日

2009年にマレーシアで活動する団体が主催したEMによる浄化イベントを機に、世界のEM活動家の中では8月8日が「世界EM団子の日」となっている。それぞれの国で水環境の浄化活動が進められる中、2024年にはEMハワイと沖縄の地域応援団おとり会が主体となり「世界EM団子の日ワールドフェスティバル」を開催した。日本とハワイをリアルタイムでつなぎ、EMゲンキボールを一斉に各地域の川や海、運河に投入した。2025年はハワイから2団体、日本からは約20団体が参加し、その他10ヶ国以上が録画を通じて参加。それは、水を通じて世界中の心がひとつになる瞬間。大地と海、そして人々の想いが響き合い、地球というひとつの故郷を守る祈りとなって広がっている。

世界EM団子の日  
ワールドフェスティバルの  
動画はこちら ▶



ゲンキ・アラワイ・プロジェクトのメンバーを中心に日本とのつながりを感じながらアラワイ運河へEMゲンキボールを投入。



沖縄会場参加者のみなさん。日本では沖縄をはじめ全国で同時開催された。

写真提供元：地域応援団おとり会



Genki Person

07



ハワイ州観光局  
地域交流部マネージャー  
エリック・モックさん

Genki Person

06



ハワイ州観光局  
地域交流部シニアディレクター  
カレン・ワタル・  
ナカオカさん

日本のEM技術が  
ハワイと日本の架け橋に

ハワイの観光が持続可能であるためには、この土地を美しく魅力的にしているハワイの自然環境を守らなければならない。しかし、観光客が増えることで様々な環境が悪化し、地域住民と観光客の間に溝が生まれることもあります。そんな中、観光客が地域住民と共に環境保全活動することはとても大きな意味があります。観光客は地域とそこに住む人々との心の交流が生まれ、よりその土地が好きになり、地域への責任感が生まれま

す。地域住民は観光客が活動に参加したことにより良い環境の中で暮らすことができます。

国際大会や大型イベントの主催者からは「せっかくハワイに行くのだから、何か島のためになることがしたい」という声が多く寄せられます。その時に私たちはゲンキ・アラワイ・プロジェクトを紹介しています。例えば、アニメ「ポケットモンスター」由来のゲームの公式世界大会（ポケモンワールドチャンピオンシップス2024）がハワイで開催されましたが、世界各国のトッププレイヤーが参加し、激しい競争が行われました。

ハワイは日本の人々と長年にわたる友好関係を築いてきました。日本で開催されたEM技術がハワイの環境保全に役立っていることは、両地域を結ぶ力強い架け橋となっています。アラワイ運河周辺のホテルや日本の旅行会社でもEMゲンキボールによる浄化活動が広がってきていて、日本の観光客の皆さんがゲンキ・アラワイ・プロジェクトに関われる環境が整ってきています。日本の皆さんには特に、単なる観光客としてではなくハワイを愛する同じ家族のような存在として、ハワイの未来を共に築いていく仲間としてぜひハワイに来ていただきたいと思っています。

これからの観光は、地域とそこに暮らす人々の双方に利益をもたらす「再生型」であるべきです。ゲンキ・アラワイ・プロジェクトはその好例で、自然環境の再生だけでなく、地域社会と訪問者との間に心のつながりを築いています。





ザ・リッツ・カールトン・  
レジデンス・ワイキキビーチ  
広報部長  
フィ・ヴオさん

## 人間が動くことで自然が蘇る

ゲンキ・アラワイ・プロジェクトはあえて人間が行動することで自然環境を蘇らせることができる活動です。ゴミ拾いや植林などの環境保全活動は世界中で行われていますが、生態系そのものにアプローチをして復活させるという活動はなかなかありません。とても独自性があるプロジェクトだと思います。

リッツ・カールトンには「お客様に心あたたまる思い出に残る体験を提供する」という使命があります。当ホテルには世界中を旅しているお客様が宿泊されるので、「どこにでもある体験」ではなかなかお客様の思い出には残りません。ですが、お客様自身がEMゲンキボールをつくって投入することで、「またハワイに来た時にはアラワイ運河がさらにきれいなっていますように」と願いを込めて活動に参加した」という体験が深い思い出となります。

また、私たちが大切にしている3つの価値(教育・環境・地域経済)においてもゲンキ・アラワイ・プロジェクトは合致しています。EMゲンキボールをつくりたり運河に投げ入れたり

することを学校教育でも開催している。それが環境保全活動につながる。そして、観光客の方々がその体験にお金を払って参加することで活動が継続でき、観光業界が盛り上がり、地域経済も活性化します。

前支配人のお母様は、子どもの頃にアラワイ運河で泳いだりカヌーをしたりして遊んだことがあるそうです。当ホテルはアラワイ運河から徒歩2〜3分のところにあります。泳いだり魚を釣って遊んだりできるアラワイ運河を取り戻すために、今後一緒に活動が続けていきます。



ハワイには「Ola ika Wai(オラ・イカ・ヴァイ・水は命であり、命は水である)」という言葉があり、ハワイ(Hawaii)という地名は「Ha(息) + Wai(水) + 「魂」からできています。海の水が蒸発して雲となり、それが山に降って川となり海へ再び戻っていきます。山に降った雨は50年の歳月をかけて私たちを生かす水となります。そうした水の循環と恵みをハワイに住む私たちは感じて生きていきます。

また、私たちが大切にしている3つの価値(教育・環境・地域経済)においてもゲンキ・アラワイ・プロジェクトは合致しています。EMゲンキボールをつくりたり運河に投げ入れたり



オラ・イカ・ヴァイ

水に祈りいのちがめぐる



リッツカールトンのゲンキ・アラワイ・プロジェクトの取り組みを動画で見る ▶





Genki Person

09



ゲンキ・アラワイ・プロジェクト  
教育機関担当  
マリリー・アン・コバヤシさん

私は中学校で科学の教師をしていました。ゲンキ・アラワイ・プロジェクトでは教育機関を担当しています。現在、プロジェクトには40校以上の学校が参加していて、教育機関との橋渡しや学校での出張講座をしています。

学校からEMゲンキボールづくりの依頼があった時は、その学校の形態や先生たちの意向を聞くことを大切にしています。こちらが押し付けてしまつては長く続きませんから。先生たちがやりたいと思う形が作れるようにお手伝いをしています。

Genki Person

10



ゲンキ・アラワイ・プロジェクト  
コミュニティ&メディア担当  
フミコ・サトウ・チュンさん

ゲンキ・アラワイ・プロジェクトのスタート時から応援してくれている。プアさんは8月8日の世界EM団子の日のオープニングイベントとして水に祈りを捧げてくれた。

フミコ・サトウ・チュンさんはゲンキ・アラワイ・プロジェクトのコミュニティ&メディア担当。メディア関係で働いていた知識と経験を活かし、プロジェクトがTVや新聞に取り上げられやすいように発信している。

Genki Person

11



ハワイの文化伝統継承者  
プア・カマ・ホアホアさん

ハワイでは「アロハ」という言葉が日々飛び交う。しかし、「アロハ」は単なる挨拶ではない。人を慈しみ、心を開き、互いに尊重し合いながら生きる姿勢を示す生き方そのものを表す言葉だ。

「アロハ (Aloha)」は「Alo (目の前にあるもの・存在) + Ha (息・生命)」から成り立つ。古代ハワイでは日本人がお辞儀をするように、お互いに呼吸をし合うという挨拶があった。相手と自分の息(存在・生命)を交換することに通じ、「相手と生命の息吹を分かち合うこと」の意味が含まれている。「相手」とは、人間だけではなく、鳥や虫、山や川、海とも生命を尊び合える存在であることがアロハ・スピリットなのだろう。

ゲンキ・アラワイ・プロジェクトは私たち日本人観光客を「単なる観光客」ではなく、共にハワイを愛する仲間・家族として受け入れ、アロハの心を伝えてくれる取り組みである。日本で生まれたEM技術が20年以上も前から日本とハワイに美しい架け橋を築いてきた。自然、地域、心と心が通い合うアロハの旅へ。

EM Hawaii LLC  
560 N. Nimitz Hwy #217A  
Honolulu, HI 96817  
Email: info@emhawaii.com

ハワイを訪れる際に、  
ゲンキ・アラワイ・プロジェクト  
の活動に参加してみたい方も  
ぜひお問合せ下さい。  
日本語対応可。

EMハワイ  
公式英語サイト



@em.hawaii.llc



ゲンキ・アラワイ・プロジェクト  
の活動の様子はこちらから

プロジェクト  
公式英語サイト



@genkialawaiproject





# 花かつなぐ 木林のガーデン



森のガーデン花・花  
代表 遠藤かつゑさん

この場所を開墾したのは地主さんの亡きお父様でした。地主さんから「母は父との思い出の場所だから手放したくない気持ちがあると思うので、母には内緒でお願いします」と言われていました。売買契約を結ぶ日にお会いしたら、「今朝、母から『あの山がお花でいっぱいになってる夢を見た』と言われました。母には何も話していいのに…」と言われたんです。もう二人ともビックリ！きつと、苦勞して開墾されたお



右端の建物は取り壊さずにリフォームし、保護猫と遠藤さんの休憩スペースとして活用している。

株式会社遠藤建築 取締役。EMを活用して古民家と庭を再生させ、自宅に600種の草花が咲くブリティッシュナチュラルガーデンをつくる。その活動が話題となり、長井市「花いっぱいコンクール」最優秀賞や国土交通大臣賞など受賞多数。山形県内各地でガーデニング指導や花壇管理を行い、花と緑あふれるまちづくりに貢献。環境活動にも力を注ぎ、7年間でEMインストラクターを400名以上育成した（現在は育成活動を行っておりません）。

私は幼い頃から花が大好きで、祖母と一緒に仏壇に供える花を摘みに行くのが楽しみでした。以前は自宅前にブリティッシュナチュラルガーデンを造り、どなたでも見られるように庭を公開していました。2007年に「花と緑・環境の会長井」を結成して、地域の花友達と協力して花のまちづくりを続けてきました。しかし、新型コロナウイルスの影響でみんなで活動することができなくなり、会の活動を休止せざるを得ませんでした。

山形県で住居が全くない今のこの土地を見つけたので、知人を頼って地主さんを紹介してもらいました。地主さんからは「ゴミを捨てるためだったらダメだけど、花を植えるためなら亡き父も喜んでくれると思う」とすぐに良いお返事をいただきました。ここは戦後に開墾された7軒ほどの集落で、スキー場になるために退去されたそうです。その後、スキー場は別のところに移り、40年放置されていた場所でした。「こんなところに花を植えてどうするんですか？」とも言われましたけど（笑）。

土地の売買契約を進める中で、とても不思議なことが起こりました。

夢のお告げ？！  
「山がお花でいっぱい…」

も花たちがそのまま自然の中で咲き続けられるような場所を探していました。

荒れた土地をブリティッシュナチュラルガーデンに蘇らせ、入園料は保護猫活動に充てている遠藤かつゑさん。花とEMが土地や人との「縁を繋いでくれているという。」

BEFORE



AFTER







花が森を彩るのは春～秋。しんと雪が降り積もる冬は、雪の下で花と野菜がじっと春の訪れを待つ。



入園料は保護猫活動に充てられています！  
ガーデン来園者には、料理上手な遠藤さんから季節のおもてなし。

古いものに新たな命を吹き込むことが好き

建築会社として、これまでたくさんの古民家を改装してきました。新しいものは時が経つにつれて古くなるしかないけれど、古いものは新しく生まれ変わらせることができます。私は古いものを蘇らせたり、いら

なくなつたものを生まれ変わらせたりすることが好きなんですよね。

元々ここにあった小屋は基礎と柱を残して立て直し、44本切った木もできる限りお庭の装飾に利用しました。ほとんど毎日庭の手入れをしています。枯れた花や雑草などにはEMを使って庭の肥料にして土に還しています。この庭からはほとんどゴミが出ないんですよ。花の手入れができない冬の間は古布を使ってお人形を作っていますが、これもい

自宅から車で10分という近さだし、森の中の作業がますます楽しくなつてきて、花がどんどん増えていっています。また、お花以外でも楽しんでもらえるように、庭の向かいの千坪の土地を新しく買いました。ここでは野菜を植えてベジガーデンにし、農業講座なども開催しています。

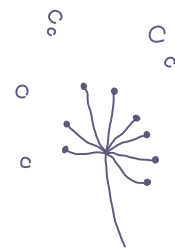
「好き」をギュッと詰め込んだ森のガーデン

私は元々別の地域で美容師をしていました。その時のお客さんで生け花の先生が何人かいらしたので、お付き合いもあつて生け花を習いました。それまでは花屋さんから花を買っていましたが、2人目の孫が育てていきたいと思うようになりました。



花の残さもEM技術を使って炭にし、土に還す。庭からとれたもので捨てるものは何もない。





森のガーデン花・花  
山形県長井市川原沢1425  
一般公開は5月～11月 9:30～16:00  
※要予約  
入園料350円 駐車場あり  
※入園料は保護猫活動費に使わせていただいています。(現在猫が12匹います。)



オープン  
ガーデンの  
お問い合わせは  
instagramの  
DMから

ずっと憧れていたブリティッシュナチュラルガーデン、特にコテージガーデンを実現するためには、広い土地と古民家が必要でした。そして、孫のことを考えて小学校が近くにあり場所を探しました。そんな条件にぴったりだったのが長井市で、ここに移り住んで27年になります。

自宅にしている場所は250坪の土地に築78年の家、敷地には大木の杉や松、もみの木などが20本以上生えていました。木陰から、やせ細ったピンクのプリムラが4株咲いているのを見つけ、その姿がとても愛らしく、「この子たちを大事に育てよう」と誓いました。プリムラは私にとって思い出深い花の一つです。今ではそのプリムラが千株以上増えたので庭全体に植えて、春の庭を明るく輝かせています。

を植えたんですが、EMを水やりに使ったら私の区画だけはいつまでも花がイキイキしていたんです。私は常に花を観察しているから、EMをあげた時の変化がとてもよくわかります。「良いものを教えてもらった！これをみんなに広めなきゃ！」と友人に声をかけて「花と緑・環境の会長井」を結成して、EMを使った花のまちづくりを進めていました。長井市に引っ越してきた時は親戚も友達もいなかったんですが、花とEMのおかげで友達が増えて楽しく過ごすることができています。

森のガーデン花・花での庭づくりは私の人生の集大成となる活動です。花も飾りも、私が大好きなものばかりを詰め込んでいます。孫からは「山で一人で作業していて、怪我したり急に倒れたりしたらどうするの」と心配されますが、私はずっと花に包まれていたんです。花とEMが好きな人が訪ねてきてくれて、好きなものと人に囲まれてとても幸せです。

## 水で薄めて野菜や花にかけただけ！ ガーデニング用発酵液

天然  
素材

EM Garden(イーエムガーデン)は、天然素材100%のガーデニング発酵液です。日々の水やりに使うだけで植物の育ちやすい環境を簡単に整えることができます。スプレーやジョウロにうすめて入れて、植物や土にかけただけなので使い方も簡単！



EM Garden  
500ml 1,650円(税込)

商品詳細は  
こちら ▶



花以外でも楽しめるように、  
仲間と共に野菜を植えるベジ  
ガーデンをスタート。



クレマチス



アルストロメリア



キョウガノコ



アンジェラ





# 自分らしくさを紡ぐ

## この縁が集うカフェ

沖縄県北谷町 crochê(クロシェ)



2018年まで沖縄県内の小学校の教員を  
こめす  
していた米須奈々さん。20年間の教員生  
クロシェ  
活を辞め、カフェ(crochê)を運営してい  
る。米須さんはクロシェがお客さんに  
とって「自分らしくいられるための場  
所」でありたいという。



### 教員からホテル・ カフェ経営への転身

夫婦共々ずっと教員をしていまし  
た。20年目にさしかかる頃、親の介護  
や子育てについて、これからの生き  
方を考えるようになりました。そん  
な時に北谷町の土地が売りに出され  
ていました。キッチンや冷蔵庫を  
とにしました。

完備した、北谷町で暮らすように泊  
まることができるコンドミニウムホ  
テルです。事業なんて手がけたこと  
がない元教員2人が無謀ですよ  
(笑)。夫と二人三脚で始めましたが、  
立ち上げからオープンまでの数年間  
は人生の中で一番忙しい時間だった  
と思います。

ホテルをオープンして2年後、順  
調に進んでいたところに新型コロナ  
ウイルスが流行り始めました。空港  
は閉鎖するしホテルの予約は90%減  
少してしまいました。収入がないの  
に経費は出ていく一方で、通帳を記  
帳するのが怖い…そんな状態でし  
た。そんな中でも常連さんが応援し  
てくれたおかげで、夫婦二人で何と  
か続けることができました。

でも、コロナ禍があったことで改  
めて立ち止まって「考える」というこ  
とができたんですね。「経営するた  
めに大切なことって何だろう?」「み  
んなを守るために私にできることつ  
て何だろう?」ということを自分に  
問い続けました。

### 楽しくて健康に良い店を 始めよう!

クロシェは海が近い外国人住宅街  
にあります。このお店は以前は住居  
として貸し出していました。空い  
たので店舗にすることにしました。  
コロナ禍だったので、楽しいことや  
先が見えることをやらないと気持ち  
が沈みっぱなしになってしまうか  
ら、カフェにするか、物販のお店にす  
るのか業務形態が定まらないまま  
「楽しいこと・健康に良いことをや  
る」とだけ決めて改装を始めました。

そうしたら※ローフードという食  
のスタイルがあることを教えてもら  
い、夫婦でローフードマイスターの  
スクールに通いました。そこでの経  
験を元に、ローフードのサラダと  
ピーカンナッツをメインにしたお店  
をすることにしました。(北谷のピー  
カンタルト)は私が試行錯誤の上完  
成したメインスイーツです。

同じくピーカンナッツを使用して  
黒糖ピーカンナッツを作ったんです  
が、それが令和4年の北谷町商工会  
町産品コンテストで優秀賞を受賞し



厳選されたオーガニックのピーカンナッツ  
にEMを活用し、雑味やえぐみの少ないや  
さしい味。ピーカンナッツの味を損ねない  
ほんのりとした黒糖の甘味とのバランスが  
絶妙な〈黄金のナッツ〉。

Okinawa LIFE Plus 株式会社

副社長 米須奈々さん

20年間小学校教員を務めた後、起業。現在はOkinawa  
LIFE Plus 株式会社としてコンドミニウムホテルとカ  
フェ(crochê)を運営し、ガーデナーとしてガーデンメン  
テナンス事業も展開。クロシェではローケーキや発酵ラ  
ンチを提供し、2024年より新ブランドコンセプト  
「be yourself」を掲げ活動領域を拡大。教育現場での経験  
を活かし、経営者に寄り添ったコンサルティングやマイ  
ンドアップナビゲーションを行い、多方面で活動中。







自分らしさをこぼせる場所へ

「人と自然」や「ローフード」をテーマにこの3年間はお店をしてきましたが、クロシェの第二章は「自分らしくいることをこぼせる場所」「心が満たされる場所」でありたいと思っています。

というのも、クロシェには商品を買に来るというよりも、何か話したり相談したりしたくて来る人がとても多かったんです。「話し過ぎたから、ついでに何か買っていくね」って(笑)。それなら、相談しに来る人が相談しやすいような場づくりをしようと思って、クロシェを「あなたらしく生きることを応援する場所」にする決めたのが2025年です。現在はまんびつ堂さんによる※グリーンフケアカフェやエンディングノートワークショップ、ぽっぶん龍さんによる心の整理をするためのセッションやヒーリングなどにもクロシェを使っています。

※死別や離別によって深い悲しみを抱えた人々が、悲しみを乗り越えて再び力強く生きていくためのサポートのこと。

EM乳酸菌発酵液キレイやEM陰で素敵な空間になりました。

ていだの生塩、EMX GOLDを使 うことによって、ピーカンナッツの 雑味やえぐみがなくなりました。 すよ。困ったことがあると「僕でき ますよ」と助けてくれる人が現れた 程度に黒糖を絡めるのが一番のボー イントです。

また、金曜日と土曜日に黄金の ナッツにも使っているEM乳酸菌発 酵液キレイを使った10食限定ラン チ をご提供しています。発酵とロー フードで、楽しく・おいしく・健康に なっていただければ嬉しいです。

クロシェの内装には、廃材を活用 しています。リフォームを担当して くれた(k) a p o kさんは沖縄で 出る廃材を利用して、彼らは 「旬の廃材」という表現をしますが、 「ある場所で使わなくなったもので も、活きる場所はある」という 想いを持った素敵な会社です。お店 の形態が定まらない中でも「大丈夫 ですよ、決まるまで待ちますから」 と言って心を寄せてくださって、本 当にありがとうございました。彼らのお

最初は「ローフードを販売する店」 にしようと考えていたんですが、そ んなご縁に恵まれたことでコンセプ トが変わりました。「人との縁がつか がる場所」「人との縁を編みこむ場 所」をコンセプトにしようと決めて、 名前を(croche(クロシェ))にしまし た。クロシェはポルトガル語で「かぎ 針編み」という意味です。夫がブラジ ル生まれなので、何かに名前を付け る時はポルトガル語にしたいと思っ っていました。

## クロシェの発酵ランチや 〈黄金のナッツ〉でも使用！ EM乳酸菌発酵液キレイ

〈キレイ〉はEM乳酸菌を豊富に含む「発酵のタネ」。料理をする時に〈キレイ〉を使うことで、いつもの食事でも多くの善玉菌を補給することができます。野菜や果物の栄養や酵素をより良いカタチで摂取して健康をサポートします。



◀ 〈キレイ〉を使った  
レシピが満載！







①生の有機ピーカンナッツの中から形の良いものを選別する。



②EM乳酸菌発酵液キレイを入れた水に一晩浸す。



③低温でじっくり24時間乾燥させる。



④沖縄県の波照間産純黒糖とEMていだの生塩を合わせ、EMX GOLDで溶かし、蜜をつくる。



⑤④の蜜に③のピーカンナッツを加えてからめる。



⑥一粒一粒バラバラになるように並べ、再び低温で12時間乾燥させる。



⑦ナッツを袋詰めして完成。



／〈黄金のナッツ〉はクロシェ  
店内でも購入できます。／

crochê

住所：沖縄県中頭郡北谷町宮城3-231-1  
シーサイドタウン17

電話：080-1743-8575

営業日時はインスタグラムで配信



〈北谷のピーカントルト〉は厳選したオーガニックのピーカンナッツを贅沢に使用。クロシェの看板ロースイーツ。



毎週金・土曜日、各日10食限定のローフード×発酵ランチ。EM乳酸菌発酵液キレイを使って、カラダがよるこぶ素材をたっぷり取り入れた、見た目にも鮮やかなランチプレート。乳酸発酵アドバイザーのEAT POSITIVE TAMMY 古謝朝美さん監修。

クロシェが主催して毎月開催している手話会もその取り組みの一つです。手話会には手話を習っている大学生やろう者の方、手話を教えている方など、手話に興味があれば誰でも参加できます。性別も年代もバラバラだけどみんな自由に手話での会話を楽しんでいきます。参加している方が悩みや不安などを共有できる場所にもなっています。手話ができなくても「みんなと交流したい」という気持ちだけでもいいんです。

色んな方がそれぞれの話をして、その人らしく心が満たされて帰っていくのを見るのがすごく嬉しいんですよ。この場所に来て人生が変わっていく人たちがいました。人はそれぞれ不安や悩みを持っていますが、そういう弱さをさらけ出せる場所ってなかなか少ないですよ。でも、悩んでいる内容もそこから選んだ行動も「自分らしいかどうか」という基準で見れば、良いも悪いもないんですよ。失敗したと思っても、その失敗すら自分らしいと思えたら心が軽くなります。



カフェのメインキャラクターであるクロシェちゃん。クロシェちゃんは自分らしく楽しく日々を生きている女の子。

人は誰でも、生きていけば辛いことや苦しいことがあります。辛いことや苦しいことには目を伏せたくありませんが、私自身これまで辛いことがあった時は、しっかりと自分自身と目の前の現象に向き合うようにしてきました。それを丁寧に繰り返していったら、今はこんなに素晴らしいご縁に結ばれて生きています。ここからのクロシェでは「自分らしさを思い出して豊かに生きるきっかけになる場所」を提供していきたいと思っています。



