

自然食品の店



エコマルシェ

エコマル通信 2007年3月号

Spring has come ♪



3

MARCH



松井堂のパン
今月も毎週木曜日に入荷します

あの鴨川あんぱんの松井堂のパンですが、今月も毎週木曜日に入荷します。



名物・鴨川あんぱん

魚屋くりちゃんの 魚市 開催

日時:3月17日(土)10時位~12時(売切れ迄)

1週間位前から今回の予定商品のご案内をお店に用意しておきますので、お気軽にお声をおかけ下さい。あとブログにもアップしますので、そちらも参照のほど。



オーガニック市・開催予定(山菜、魚、フェアトレードetc)

まだ先ですが、5月26日(土)、27日(日)にエコマルシェ店舗と隣りの店舗を使って、おいしいもの、フェアトレードなものがたくさんイベントを行うことが決定。ご期待!

エコマル・ブログ見てね

エコマルシェのブログ、好評更新中。

アドレスは <http://ecomarche.cocolog-nifty.com/blog/> です。

BLOG

店長 見聞録



二月初めに「天太鼓」のワークショップに参加した。前々から興味があつてチャンスがあればやりたいと思つていたところ、地元の東京芸術劇場でワークショップがある。大鼓集団 夫邪鬼あまのじゃくさんから頂き、参加させてもらった。もちろん有料、三時間のワークで八千円。

いや、無茶苦茶きつかった。半径一メートル弱の大太鼓にバチを両手に叩き込む、叩き込む。だいたい三分で一ラウンド。三分間、ダッシンするかのよつな無酸素運動。途中で両手の小指の下の皮が裂けたつて、ちゃんと小指でバチを握っている証拠、よいか、よいか、な感じの先輩方。さらにきつのは、下半身で限界近くまで腰を落とし、足を開き、下から見上げるよつに太鼓に向かう。一ラウンド終わると、

脚の筋肉がすりすりになる。参加者は二十名近く。皆、苦悶の表情で一心不乱だが、最後の方は気合の雄たけびを叫び、顔にうすらと笑みが。私もそうでした。

先日ニユースで、ある大学の研究機関が「和太鼓で脳機能が活性化すること」を発表した。ま、何やつたつて努力邁進すれば脳は活性化するとは思つが、あのかい太鼓から響くバイブレーションは凄く、体全体がざざめきた。最後には思わず笑みがこぼれるよつな。何かを解放、崩壊かもする作用もあるに違いない。ひきこもつているよつな人も、ひきこもつている場合ではないかならう。

最近ではテレビゲームとかで脳トレのソフトも流行っているよつだが、それはちよつと違つてないのかなとも思う。実際あーいう端末の電子信号にさらされること、脳細胞の低下につながるという本も読んだことがある。

だからゲームを捨て、バチを持って! 私も時間をなんとか作つて、今後も続けていきたいと思つます。

by 深野弘之 エコマルシェの代表(店長)。オーガニック検査員も少しやっています。

エコマルシェで取扱っている商品は

野菜、米、調味料、乾物、肉製品などの食品、洗剤などのエコロジー雑貨や書籍、そして安心な素材を使い、丁寧に作ったオリジナルの焼き菓子など厳選して扱っております。

ぜひお気軽にお立ち寄り下さい!

〒164-0002

東京都中野区上高田1-2-41 コホ シイフ

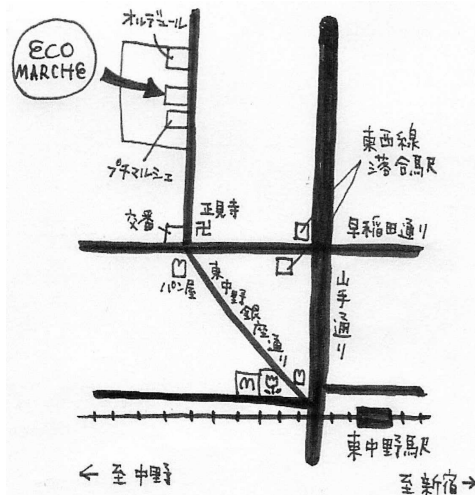
Tel / Fax: 03-3369-1856

E-mail: ecomarche@mbh.nifty.com

WEB: <http://ecomarche.jp>

営業時間: 月~土 10:30~18:00

定休 日曜 祝日



地下鉄東西線落合駅出口1より徒歩5分
JR総武線/都営地下鉄大江戸線
東中野駅西口より徒歩6分