

「北の国から 家族4人で幸せ自給生活」

(タイで学んだ)



遊暮働学とは
遊び、働き、学びと一体となった暮らし

我が家の食や服の
自給レシピも大公開!



三栗 祐己
Yuki Mitsukuri!
自給自足の専門家。
タイでパーマカルチャーを
学んだ後、北海道の山奥
で、暮らしや仕事の作り
方を教える「遊暮働学」
の暮らしを実践。

三栗 沙恵
Sae Mitsukuri!
東日本大震災を
経験し、電気を使いす
ぎない暮らしに興味を持
つ。発酵食品をはじめ、
服作り、石けん作りなど、
手作りの暮らし全般
を研究中。

農文協