



# ありが隊新聞

令和5年3月23日  
第119号  
編集：大石航平



## 三月の活動内容

## 天龍村の「魅力」を 観ずるには？

先日の休みの日のです。ふと手にした本（『小林秀雄の人生論』）に面白いことが書かれていました。その本の要約は次のとおりです。

「人や物の「魅力」を観ずるにはまず「惚れて」いるなくてはならない。「惚れる」「魅力」があつて、「好き」になることがあつても「惚れる」ことは決してない」。

例えば他人の魅力を考えるときに、その他の人に「惚れて」いなければ「魅力」は中々わかりません。むしろ悪いところばかりがふつふつと湧き上がつてきます。これは何も私がひねくれた人間だからではなく、皆さんもううであると信じます。たしかに先に「魅力」があつて後に「惚れる」ことは自身の未熟な経験上ありません。「魅力」があるから「惚れる」のではなく、「惚れる」から「魅力」を発見するという

順番になります。かなりややこしくなりました。「そんな細かいことをいちいち記事にするな。」と思つてゐる読者の方がいると思ひますが案外大切なことです。

私の場合、「惚れた」女性の全てが可愛らしく魅力的に見えますが、その「惚れ」の有効期限が切れるごとに夢から覚めたようにその女性の悪いところが見え始めます。そう考へると「魅力」を観ずるには、絶えず「惚れ」続けることが大切だと、いうことになります。では、「惚れ」続けるためには何が必要なのでしょうか。ここが重要なポイントになるので、ひとつエピソードを紹介します。

以前勤めていた会社で、いつもサンダーラスをかけてしかめつ面をしている定年間際の上司がいました。あるときその上司に「長く結婚生

活をするには何が一番大切ですか?」と聞いたことがあります。その上司はニッコリ笑つて「そりや妻に惚れ続けることだよ。」と若干顔で答えていたのを覚えています。その言葉を聞いたときに妙に納得をしました。その言葉には「一緒にこの先どんなことがあっても妻と生きていこう。」という決意と覚悟を感じました。結婚していく私のにとっては少しだけ(ほんの少しだけ)羨ましいと思いました。

記大石航平 すい続かたる直が来 こ決龍けや部とんじらて分あは中いとが終わ  
です「天私こん。まけらがつ」終た意村ては分い文るな、のらはそ途や  
し龍でんすたも、もとわと最初だやでいりもつ章のいつ文わま端「三年間の  
ま村もな。いづ今りんつきにと覚生る圧倒あり技成、章を見ます文氣いけら  
つに、ひ。とつでですたに天龍じが続は的もす文ちとつ返。章持つ任  
た「どねく。本思とはいららは三村まなけ、にすがな体ろ感まし自にちたいの期  
よ惚うく。当つ住こま」、でてみれしす正年にすいる天欠が、  
うれやれ。



いよいよ到来、花粉症の季節。今回はそんな悩みを少しでも和らげるための【お助けツボ】を紹介。気になるときに、ぜひ試してみてください。

昨年の十二月まで『集まれ！満島屋』という名前で開催していたイベント。今年一月より『みんなで よもやまの会』に名称を変更し、その第一回目の会として、二月二十五日（土）老人福祉センター 機能訓練室にて『本とふれあう』会を開催しました。

以前、別のイベントの際に村の方から回収させていただいた古本も、今回の交換会の主役として活躍しました。また、図書館にも「協力いただき本をお借りして、ゆつたり本を読んで過ごせる空間を作りました。今回は事前通知が不十分だったこともあり、「来場いただいた方は」「くわづかで」したがそれでも、本の交換や読書をして過ごしていただけました。足をお運びいただき、ありがとうございました。

『みんなで よもやまの会』第一弾 開催！

文前川 未来



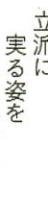
モモの天龍やんやんや

文 望月ひとみ



一  
二  
三  
四  
五  
六  
七  
八  
九  
十

●早春のモチ構想



立派に  
実る姿を



新たにスタッフを迎えて仲間が増えました。大変うれしく、ありがたいことです。キャンプ場へ訪れたみなさまの楽しみの一つとして、また来たいと思つていただけるよう、心地よい雰囲気づくりとサービスを目指します。



引き続きよろしくお願ひ致します。

## 二月からの活動

(文・篠田 大樹)



二月の梅花駅伝では役場チームとして出場しました。村民の多くの皆様のお陰で無事開催できました。ありがとうございます。私は五区走者でしたが一分十二秒遅れで惜しくも時間内に襷を受け取れず繰り上げスタートとなってしまったところは残念でした。しかし、そこから一人抜きでチームの順位を押し上げられたのは嬉しかったです。二ヶ月間毎日走つてトレーニングした成果が少しは出せたかと思います。

また、二月からは茶畑のバイオトイレ作りに着手しました。斜面での作業は大変ですが協力隊の皆様のお陰で形になつてきました。完成が楽しみです。三月一日からは茶畑の肥料撒きも開始しました。徐々に伸びてくる草や、咲き出した梅の花を見て春の訪れを感じています。あつという間に茶摘みの時期が来ると思いますがしっかりと準備しておいしいお茶をお客様に届けられるようにしたいと思います。



## 加藤まゆみ



### おそらく道⑪「スプリングクリーニング」



ピカピカに仕上げて春を迎えましょう！

日本では、大掃除といえば大晦日ですが、欧米では春を迎える今のタイミングで大掃除をするのが一般的なんです。スプリングクリーニングと呼ばれて、暖かくなる季節こそ、お掃除にぴったりなのだと思います。今回はこの季節にやつてほしいお掃除を紹介します。

①季節家電の手入れと収納

冬に大活躍した電気ストーブなどのホコリを落として収納。

②エアコンフィルタ

晴れた休日にエアコンフィルタを外して冬の間にたまつたホコリを落とす。

③冬仕様のファブリック交換

こたつ布団、クッションカバーや布団カバーを洗って交換。

④収納スペースのカビ予防

暖かくなると、湿気と温度でカビが出やすくなるので家電や衣類入れ替えのタイミングで、収納スペースのカビ予防。

⑤窓やベランダ

寒い冬にはなかなか手が出なかつた場所も春になれば日向ぼっこ気分で・

暖かくなってきたからこそお掃除・整理収納して頂きたい：

そこで：

使わなくなつた食器類を回収し蚤の市（交換・譲渡）を

4月に行いたいと考えています。

これを機会にお家で眠つてゐる食器類を一気に片付けて

スッキリしませんか？

詳細は別紙の回覧をご覧ください。



## ● 松川携帯

- 和知野川キャンプ場売店 営業日…土・祝 営業時間…午前十時～午後五時 ペイペイ使えます！
- 和知野川キャンプ場売店 営業日…土・祝 営業時間…午前十時～午後五時 ペイペイ使えます！
- 和知野川キャンプ場売店 営業日…土・祝 営業時間…午前十時～午後五時 ペイペイ使えます！



キャンプ場の薪ストーブ用の薪ですが、なんとなりました。

たくさん薪をくださりありがとうございました。

## 天龍村きりんちゃん月記 小幡厚子(季輪)



年休を利用して、初孫の初節句祝いに久しぶりに東京へ帰省し、孫の成長を見ることができました。天龍村を離れて、自分を客観的に俯瞰する時間を持てたので、とても有意義な休暇となりました。

村に戻り、今月は活動報告会や二十一日からカフェの営業も再開予定です。あわただしい毎日に戻りますが、自分を俯瞰する時間を持つことの大切さを忘れない活動して参りたいと思います。

さて、今月号から、以前よりお伝えしたかった「予防医学」について、こちらに連載させていただく事に致しました。「予防医学」とは、体の仕組みを知ることで、自ら病気を防ぐことです。皆さんの健康管理に少しでもお役に立てましたら幸いです。テーマ」と、3回くらいにわけてお伝えしていく予定です。よろしくお願い致します。

### ● 「予防医学講座 自分の体を知っておこう！」

#### ● 「血糖値について」

血糖値とは血液中の糖（グルコース）の濃度を指す値ですが、健康診断で糖尿病の判断基準としてなじみのある言葉だと思います。

糖は私たちの体にとって欠かすことのできない必須栄養素で、脳や体のエネルギー源、赤血球や白血球のエネルギー源、アルコールの分解、解毒、筋肉の材料、糖鎖や糖タンパクとして体の正常な働きを保つ役割もあります。

糖はどこから体の中に取り込まれるのでしょうか。実は皆さんが毎日摂っている食事からです。特に主食と呼ばれている米、小麦などの炭水化物やお菓子類に含まれる砂糖などです。

それらを食べると、唾液に含まれるアミラーゼ酵素と、主に小腸でマルターゼ、スクラーゼ、ラクターゼ酵素によって単糖類（ブドウ糖、果糖）に置き換えられ、小腸から体内に吸収されます。

吸収された糖は血液にのって、肝臓に運ばれ、そこからふたたび血液にのって全身の細胞に運ばれて行きます。

血液中の糖の量は恒常性維持機能（ホメオスタシス）によって一定になるように管理されていますが、食事で糖を摂取すると一時に血糖値が上昇します。

その時、体の中では脳の視床下部から血糖値を通常値に戻すようにという指令が自律神経にもたらされ、脾臍のランゲルハンス島からインスリンという血糖値を下げるホルモンが放出されます。これにより血糖値は下がりますが、勢い余って値が少し下がりすぎてしまうことがあります。食事後に「眠くなる」という症状として現れるのはそのためです。

## まつちゃんのホウレンソウ

〔二月中旬～三月中旬〕

報告者：松川友哉



●「報告  
お世話になります。平岡に家族で引っ越して一年が経とうとしています。我が子ながら時間が経つのが早くてびっくりします：三番目の子のつかまり立ちが始まりました。キヤンプ場の広報に利用しているインスタグラムですが、フォロワーが888人になりました。最近は、売店での販売品やカフェ営業のお客さんたちが増えてきました。今後も続けていきたいと思います。よろしくお願いします。

### ●「連絡

#### □ キャンプ場での「わちかふえ」営業予定です。

#### □ モーニング営業（予約不要）

・三月二十六日（日）七時～十一時

・四月十六日（日）七時～十時

お支払いにペイペイ使えます。



WACHINO.CAMP  
和知野川キャンプ場のインスタグラム  
フォローお願いします。

### ●「ご相談

ソロキャンプ初心者ですが、村内の色々なところでキャンプをしたいと考えています。キャンプ場以外の場所で、キャンプが可能な場所があれば教えていただけと嬉しいです。来たときよりも美しくしてお返ししたいです！