

5月に入り、中井侍のお茶摘みや、田植えの準備、田んぼやブルーベリー畠の草刈り作業、林業女子研究会の活動など、あわらこちらと飛び回る日々が続いています。今年はいろいろな方に教えて頂きながら、稻苗から育てて、ビオトープ田んぼで不耕起栽培での稲作にチャレンジしています。

ヤマアカガエルのオタマジャクシで溢れかえる田んぼでの田植え作業もお陰様でプレワーク・ショッピング形式で開催できました。主食を自分で作るということは、里山では可能ですが、都会では到底できない」と。

お米つて自分で作れるんだ!という感動を伝えていける場所作り、それも自然の摂理に沿った生き物と共に存共栄の形でのチャレンジです。私も無謀な挑戦を暖かく見守り、冬の間も田んぼに水を入れさせて頂き、本当に感謝しております。どんなお米が実るのか、ワクワクしながら毎日管理していきたいと思います。

恒常性の維持には、自律神経系、内分泌系(ホルモン)、免疫系の3つの働きが大きくかかっています。この3つは関連して働いており、一つが狂うとすべてが狂ってしまいます。

3つの司令塔は脳の視床下部というところで、脳がストレスをうけると、視床下部にストレスが伝わり、上記の3つも影響を受けて正常な働きが出来なくなります。つまり血糖値もストレスの影響を受けてしまうわけです。日常生活からストレス(刺激)をなくすことは不可能なので、自律神経系、内分泌系、免疫系を強化していくこと(食物繊維や発酵食品を摂って腸内環境を整える。ビタミン、ミネラル、たんぱく質を十分に摂取する。軽い運動する。質の良い睡眠、入浴、深呼吸。食品添加物を避ける。環境化学物質を避ける。自分に合ったストレス解消法を見つける。など)でストレスに負けない体を作りをする。それから、自身の考え方のくせ(ついマイナスに考えてしまう)などを知って、上手にストレス対策をすることも血糖値のコントロールには大切になります。

## 予防医学講座 自分の体を知っておこう! 「血糖値について」Part -3

血糖値は、本来、元々私たちの体に備わった恒常性維持機能(ホメオスタシス)によって常に一定になるようにオートマチックにコントロールされています。恒常性維持機能とは、「外界がたえず変化していたとしても、体内の状態を一定に維持できる能力のこと」で、このホメオスタシスが常に正常に働いていれば、健康な状態が維持されるわけです。

私たちはホメオスタシスという本当に素晴らしい機能を本来持って生まれているので、それがうまく働いてくれるようにするにはどうしたら良いかを知ることも健康に生きていく為には大切なことだと思います。

私は無謀な挑戦を暖かく見守り、冬の間も田んぼに水を入れさせて頂き、本当に感謝しております。どんなお米が実るのか、ワクワクしながら毎日

管理していきたいと思います。

## 日々こっしん

文 前川 未来

五月の三・四・五日の三日間、中井侍のお茶工場のお手伝いに行かせていただきました。ありがたいことに、協力隊になつた年から毎年声をかけていただき、三年目のお茶工場となりました。とはいってくわざかな期間のみお手伝いとなるため、毎年初日は少し緊張します。それでもお茶の葉に触れて、葉が蒸されるととも、とても贅沢なひと時を過ごさせてもらっていることを実感します。今年もお世話になり、本当にありがとうございました。

五月の三・四・五日の三日間、中井侍のお茶工場のお手伝いに行かせていただきました。ありがたいことに、協力隊になつた年から毎年声をかけていただき、三年目のお茶工場となりました。とはいってくわざかな期間のみお手伝いとなるため、毎年初日は少し緊張します。それでもお茶の葉に触れて、葉が蒸されるととも、とても贅沢なひと時を過ごさせてもらっていることを実感します。今年もお世話になりました。

四月末になりますが、和知野川キャンプ場で営業しているWACHI CAFE(わちかふえ)に、スタッフとして入らせていただきました。一ヶ月ほど前から、カフェで提供できるようパンケーキを焼く練習をしていました。当日は、天候の影響もありカフェのご利用客が少なくはありませんが、パンケーキを焼いたり焼き菓子を盛りつけたりし、訪れた方々にゆつたり過ごしてもらえてよかったです。今年もお世話になりました。

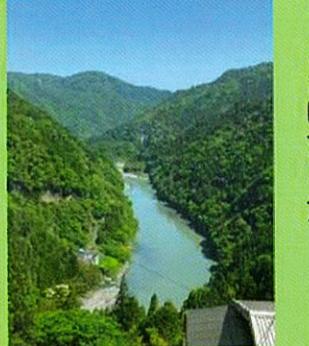
●ご連絡 口夏休み・お盆のご利用いかがですか? 村民の方のキャンプ場日帰り・川遊び利用無料です。キャンプやコテージの予約方法が分からぬ場合は、直接松川携帯にご連絡ください。親戚のご利用お待ちしております。口ソロキャンプ地候補・1箇所お声掛けいただきました。現地を1回訪問してキャンプしたら楽しそうな場所でした、一度キャンプが出来ないか調査中です。

●ご相談 キャンプ場で販売可能な薪を買取させていただけませんか? 目安として、現在向方里山協議会さんから収穫コンテナ1箱千円で買わせていただいている。どんな形でも構いませんので可能な方は、ご連絡いただけると幸です。よろしくお願いします。

●和知野川キャンプ場売店 営業日…土・祝(事前連絡でいつでも開店) 営業時間…午前十時~午後五時 ベイベイ使えます!

●松川携帯 村内の物産と南信州の美味しいもの販売中

工場からの眺めを写真に収めるのが毎年恒例となりました(笑)



出番は少ないかも知れませんが、次からの機会も頑張ります!!



子どもとキャンプ場でピクニック早いもので立ち上がりはじめました。食欲旺盛な彼の成長が楽しみです!

## まつちゃんのホウレンソウ

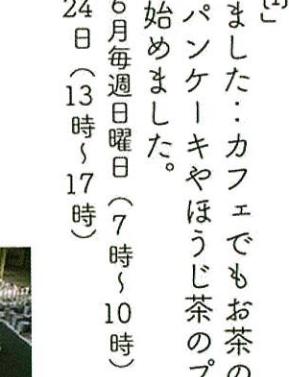
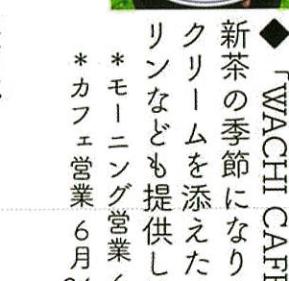
【四月中旬~五月中旬】 報告者: 松川友哉

お世話になります。ゴールデンウイークの営業は大きなトラブル無く終わることができました。料金改定と予約制により来場者の客層も良くなりました。お客様から楽しかったまた来るよ。と嬉しい声掛けをいただき安心。ですが:ワチカフェは想像していた忙しさではありませんでした。それでも認知される為にも続けていこうと言つてくれる仲間に感謝しつつ、自分にできることは何か試行錯誤しています。今できることは、掃除、環境整備、SNS。インスタグラムは、フォロワーが950人まで増えました。

◆「天龍村片付け大作戦!!」

新茶の季節になりました:カフェでもお茶のクリームを添えたパンケーキやほうじ茶のプリンなども提供し始めました。

\*モーニング営業 6月毎週日曜日(7時~10時)  
\*カフェ営業 6月24日(13時~17時)



◆「WACHI CAFE」  
新茶の季節になりました:カフェでもお茶のクリームを添えたパンケーキやほうじ茶のプリンなども提供し始めました。

◆「天龍村片付け大作戦!!」

新茶の季節になりました:カフェでもお茶のクリームを添えたパンケーキやほうじ茶のプリンなども提供し始めました。

◆「天龍村片付け大作戦!!」

新茶の季節になりました:カフェでもお茶のクリームを添えたパンケーキやほうじ茶のプリンなども提供し始めました。



◆「郷土料理を学び味わおう」の第1回は20名の参加者を迎えた。当司と「とじ豆」の講習。皆さん熱心にお話を聞きながら村外からの参加者も交え、村の方々とも交流が出来て、とても楽しく賑やかな会になりました。

次回は9月に「ていざなす料理」の講習を行う予定です。

