



まつかわの活動

【七月中旬〜八月中旬】

松川友哉

●和知野川キャンプ場
 ・七月の状況…総売上、来場者共に、昨年を上回りましたが、キャンプサイト売上と川遊び来場者が昨年に比べ減となりました。これは、前半二週が雨続きだったことや、川の事故が全国的に相次いだり、猛暑により入浴の減少が起ったことと考えます。川遊びができるキャンプ場としての認知不足を感じました。来年の教訓とします。

7月	売上	
サイト	123組	36.9万
コテージ	30組	30万
デイ	26組	3.9万
シャワー		2万
	合計	72.8万
昨年7月	合計	69.4万
来場者	今年	800人
	昨年	759人

・スズメバチ
 今年は蜂が多いなと思っていたら…コテージの草刈中に、スズメバチに六箇所刺されました。コテージの床下に大きな巣が有りました。お客様に被害が無くて本当に良かった…次に刺された時のアナフィラキシーショックが心配でしたが二週間後にアシナガバチに刺されましたが今のところ無事です…

・コワモテの常連さん
 毎年お盆に来てくださるコワモテの常連さんグループがいます。昨年はゴミの投棄や、火の点いたままのゴミの口ひっくり返して帰るなどマナーが悪く…今年は受付の際に勇気を出し、ゴミ投棄が悲しかったこと、火事になる可能性があるのでは今年も絶対にやめて欲しいことを伝えました。結果ゴミの投棄も無く楽しく過ごして帰られました。今回はこちらの意図を上手く伝えられたのかなと思います。今年もお客様であっても、最初の対応で笑顔で応対することの重要さを改めて感じました。上を見上げると売店の近くの木の枝に、スズメバチの巣を発見…一難去ってまた一難…刺激的な毎日を楽しんでいます。



■和知野川キャンプ場 営業中
 売店…毎週土曜日10時〜17時
 ワチカフェ…毎週土曜日13時〜17時
 モーニング…毎週日曜日7時〜10時
 ※天龍村生活支援商品券使えます！



WACHINO.CAMP

キャンプ場のインスタグラム
フォロワー1000人達成しました！
最新情報はコチラからご確認を

七月からの活動 (文：篠田大樹)

ていぎなすの出荷は例年より遅く七月十七日から始まりましたがその後は調子良く八月中旬時点で毎日十五本ほど出荷できています。去年は八月に雨が続き、調子を落としてしまいました。今年は今までの所、病気も出ず害虫害もあまりなく順調にきています。この調子で最後までいきたいと思っています。



お茶は紅茶用の収穫を行いましたが生葉で百九十キロほど獲れました。今年雨が少ないせいもあるか伸びがイマイチな気がしますが製枝や夏の肥料撒きも完了しました。少しひと段落した所ですがまた八月末から忙しくなるので頑張ります。



加藤まゆみ

◆CM大賞撮影
 7月半ばから各地区へ伺い撮影させて頂きました。暑い中での呼びかけだったのでなかなか集まって頂けない地区もありましたが多くの方に協力頂き「がんばれ！」の映像を撮らせて頂きました。また今年も、撮影にまわっている私たちの元気がいっぱい頂く企画だなあと感じながら、良いCMを作らないと！というプレッシャーも感じつつ締め切りまであとひと踏ん張り楽しみながら制作いたします。楽しみにお待ちください。



◆WACHI CAFE
 天龍村産や南信州産の果実でかき氷ソースを作っています。お陰で好評です！9月いっぱい夏メニューの提供を行いますのでカフェ利用だけでもぜひお越しください。
 【9月】
 カフェ 毎週土曜 13時〜17時で営業。
 モーニング 毎週日曜 7時〜10時営業。

おそうじ道 ⑩「洗濯機掃除のススメ！」
 ぜひぜひ、やって欲しい掃除です。
 掃除した後の洗濯がとっても気持ちよくなります。

①汚れをふやかす
 汚れを浮かすために、40〜50度のお湯を洗濯機の中に注ぎます。満杯まで入れ、洗濯槽全体がお湯に浸かるようにします。最高水位までお湯が入ったら、5分程度回して水流で汚れを揺すります。お湯の力で汚れを柔らかくふやかして、洗剤が効きやすい状態にします。

②洗剤で汚れを浮かす
 酸素系漂白剤(粉タイプ)を500〜600グラム程度又は洗濯機掃除用洗剤などをお湯の中に注ぎ入れます。すると、洗剤がお湯に反応してシユウシユウと音を立てながら泡がでます。この発泡する力で、汚れを剥がしていきます。15分ほど洗濯機を回して、洗剤が隅々まで行き渡るようにします。排水が始まる前に洗濯機を停止させ、2時間以上そのまま放置して浸け置きします。洗濯機の二オイが気になったり汚れが酷い場合は、5時間程度浸け置きしてみてください。

③汚れをすくい取る
 浸け置きが終わったら、再度10分程度、洗濯機を回します。すると、洗濯槽の裏側に付いていた汚れが水の中に浮いてきます。茶色や黒っぽいカスが、洗濯槽の裏側に付いていた汚れです。

④汚れが出なくなるまですすぐ
 汚れがすくい取ったら、脱水します。新しい水に入れ替えて再度洗濯機を回し、まだ汚れが出てくる場合はすすぎ取りを繰り返して汚れが出なくなったら完了です。



日々いっしょ

文：前川 未来



黄色のコスモス!

第三弾 ガレージセールを開催しました!

七月二日(土)〜三日(日)、『第三弾天龍村ガレージセール』を開催しました。
 今回はおきよめの湯のエントランスの一面をお借りしての開催となりました。本来は保管している食器すべてを見てもらいたいという思いではありましたが、さすがに全部を会場に運ぶことが難しかったため、加藤隊員とともに、数ある食器の中から「来てくれた人が手に取ってくれる食器を!」と厳選しました。両日とも天候に恵まれお出掛け日和。「ガレージセールを見に来た!」という方ももちろん、おきよめの湯に訪れた方がフラッと立ち寄り下さり、村内や県内外から二日間合わせて九十名を超える方々にお越しいただきました。

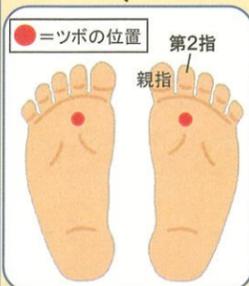
特に一日目はイベント開始早々から、想像を超える数の食器を持っていただいたため、一度食器の補充をしに保管場所まで戻ってきたほどでした。来ていただいた方々が並んでいる食器たちを見て、とても楽しそうに、そして懐かしそうにされているのを見て、開催できてよかったと思います。村のお家に眠っていた食器が、いろいろな場所で新たに活躍しているといいなあと思います。



おかげさまで今回も、予定していたガレージセールを全て無事に終了しました。ありがとうございました。これに伴い、「第三弾ガレージセール開催」のチラシでもお知らせをさせていただきましたが、食器の回収の受付も終了させていただいております。ご了承ください。

【湧泉(ゆうせん)】

★足の第二指の骨をかかと側にたどるとある、少しくぼんでいるところ。
 親指の腹でくぼみの縁を足先に向かって押し上げるようにする。



【湧泉】は命(生命力)の「泉が湧く」という意味。足は「第2の心臓」と言われています。

新陳代謝を促して体調を整えスタミナアップ! 全身の疲労を回復させる、まさに万能ツボ。

(参考文献) 加藤雅俊 『ホントのツボがちゃんと押せる本』 高橋書店

八月の活動内容



八月に入り酷暑が続く季節となりました。自身の活動としましては、先月に引き続き天龍村の歴史書籍の制作に向けた原稿の作成を行いました。

故郷の塊、寅さん

山田洋二監督、渥美清主演の映画『男はつらいよ』シリーズに出てくる、主人公、寅さん。まるで故郷の塊のような寅さんを取り上げて、故郷とは何なのかを書いていきたいと思ひます。

寅さんの故郷は葛飾は柴又で、的屋を商売とするやくざな渡世人です。実家は団子屋で寅さんは叔父と叔母に育てられました。寅さんは一作目では二十年ぶりに故郷に帰ってくる設定ですが、その後郷に出たり入ったりを繰り返します。

この映画で重要になってくるキーワードが「故郷」です。寅さんには故郷があります。

です。お金がなくても何とか生きていけるのは寅さんが顔パスをもっているからです。

故郷II居場所

故郷は居場所ともいえません。自分がここに居て良いのだ、ここで生きていて良いのだといった感覚は人間が人間として生きていくうえで必要になります。

その感覚はいくらお金(富)があっても獲得できるものではありません。長い年月その土地で暮らし、周囲の人々と人間関係を結びながら共に生きていく努力を重ねなければなりません。周囲からの信頼関係といった財産がなくては、故郷は獲得できないのです。

お金(富)ではなく財産(人間関係など)が豊かな生活を送るうえで重要になっていきます。しかし、現代では財産よりもお金(富)を重視する価値観が広がっているように見えます。その結果、居場所を失った人が

増えたのではないのでしょうか。インターネットを介した人とのつながりもありますが、面と向かった人間関係よりも脆弱です。天龍村には面と向かい合う人間関係があります。こうした事は天龍村にとつての大きな魅力で、天龍村はたくさん人の故郷II居場所になっている事でしょう。

お金では買えないものII財産

寅さんの話に戻ります。『男はつらいよ』シリーズは四十八作あります。一作目は一九六九年で、最後のシリーズが一九九五年です。最初のシリーズの方では、お金がない寅さんが他人様の情にすがって頼み事をするときに、「しようがねえなあ。今回ばかりだけだぞ。」と人間味溢れる温かい返事をもらうことができません。しかし最後のシリーズの方になつて

くると、そうはいきません。「決まりですからお金を払っていただかないと困ります。」の一点張り、冷たい返事しか返ってきません。26年間で日本は大きく変容したようです。商品経済が高度に発達し、消費社会となった現在では、ほとんどのものがお金で買えます。特に都市ではその傾向が顕著にみられますが、天龍村をはじめとした農村ではその傾向は緩やかであると感じます。お金で何でも買える都市が便利かつ豊かで、そうではない農村を不便で貧しい地域と考へがちですが、そうも思いません。お金の価値観こそ貧しいのかもしれない。でもお金の価値観を捨てた寅さんは豊かな人生を送っていたのかもしれない。

記 大石 航平

天龍村きりんちゃん月記

小幡厚子(季輪)



ビオトープ田んぼの稲たちも「いもち病」を乗り越えてどうにか元気に育ってくれています。昨年は「穂いもち病」に結構やられてしまったので、今年は気を付けて管理をして行きたいと思っています。

ブルーベリーは収穫が終わり、今は小梅の梅林に広がってしまっている特定外来生物の「オオハongoソウ」の駆除に取り掛かっています。

私の背文をはるかに超える2m越えのオオハongoソウに初めは気持ちが悪くみましたが、来年はこの梅林の梅も活用できるように、ビーバーや手鎌で少しずつですが、せつせつと刈っています。

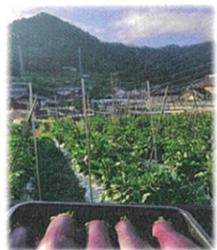
カフェもお陰様で1周年を迎えることが出来、看板メニューになった向方地区のブルーベリーを使ったアイスクリームも大変好評で、近隣の道の駅にポスターを張らせて頂いた事も有り、カフェを目指して来てくださるお客様がいらしてくださったり、とても励みになっています。(感謝)

予防医学講座 自分の体を知っておこう！
「タンパク質の話」Part-2
毎日の食事で食べた「タンパク質」は「アミノ酸」という最小単位まで分解されて、血流に乗って各細胞に運ばれ、さまざまに利用されていきます。私たちが体に必要な「アミノ酸」は21種類と言われ、どれかが掛けても上手く働かせません。そして「ビタミン」「ミネラル」などの栄養素もそこには欠かせません。パート1でお伝えしたように、体の構造や働きは様々な場所でタンパク質は使われるので、たんぱく質の摂取量が少ない場合、私たちの体は、日々絶えず再生を繰り返していますが、新しい細胞がうまく作れなかったり、必要なホルモンや神経伝達物質がうまく作れなくなり、その状態が続いていくと、少しずつ不具合が起き始め、いずれ疾患や症状として現れてきます。例えば、肌の細胞(コラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸など)も毎日代謝(再生)をしています。新しい肌細胞を作りたいとあなたの体が思っても、もし必要な材料がなかったらどうなるのでしょうか？仕方ないから古い材料をリサイクルして使って、あと足りない分はどうしようもないので、残念ながら不完全な細胞しか作れません。そんな状態が日々続いていくとしわ、たるみ、しみ、くすみをリセットできず、肌老化が促進されていくわけです。厚生労働省の指針では、1日に必要なたんぱく質量としては、60gと言われています。アミノ酸21種類がまんべんなく摂れる食材として、卵、肉、魚、乳製品があげられますが、卵1個に含まれるたんぱく質は約6g、お肉やお魚100gには約20gと、1日に必要な60gを満たす事はなかなか大変なことです。それでも足らせる意識をしていくことが日々の健康にはとても大切な事となります。Part-3に続く。

モチコの天龍やんやんや

文 望月ひとみ

猛暑の八月。ていざなす出荷・栽培と、和知野川キャンプ場業務(カフェ・受付等)に明け暮れる日々。あっちへこっちへ、落ち着きのない日々ですが、周囲の方のご理解と支えがあつてこの夏を乗り切れそうです。いつもありがとうございます。九月一日で着任から一年。至らぬ点多いかと思ひますが、二期目もどうぞよろしくお願ひいたします。日本における中山間地域の目指すべき姿は、観光商業中心でなく、農林業を軸とした暮らしではないかと最近改めて感じています。農林業あつての観光業、商業。今年度からはじまった、農業振興協議会(仮)にも参加させていただきます。



ていざなす栽培

天龍村の限られた畑地を活用して、栽培は難しいとされているなすを、長年の経験から工夫をこらして同じ畑地で生産量を下げずに、今年もどんどん出荷されています。私はずいぶん早く(数年ぶりに)使い始めた畑地という

★取り扱い店

- 満島屋
- 小梅の会
- ゆずすけ
- 和知野川キャンプ場売店
- ツメモガキ(ウェブサイト)
- ※随時取り扱い店様募集中

★一枚一六五〇円

●天龍村名物ていざなす「第一弾」ていざなす「好評発売中」

たくさんの方のご購入ありがとうございます。望月個人へも直接ご注文いただけます。デザインや色がよいとお声がけいただけます。ていざなすと一緒にご贈り物にも最適です。ぜひご利用ください。

