



すずしろは大根 それは大地の豊かな恵の象徴 22 世紀につなげる農のあり方を 共に考える会

援農状況

5 月援農時間 1,752 時間（昨年同月 1,469 時間、283 時間増）、
受入農家 19 軒（昨年同月 17 軒）、参加会員 57 人（昨年同月 47 人）、
累計援農時間 7,428 時間（昨年累計 6,944 時間、484 時間増）

5 月は 3 回目の緊急事態宣言発令の中ではありましたが、学校や道の駅、スーパー等の営業は通常通りとなり、援農活動も活発となりました。じゃが芋、大蒜、玉ねぎ、ハウスのトマト・きゅうりの収穫作業、雑草の伸びも進み、草取り作業も忙しくなってきました。真夏日(30 度超え)の日も観測され、もう暑い夏は始まっています。前回話題とした「暑熱順化*」がまだできていない方もいらっしゃるかと思います。



熱中症に警戒が必要です。こまめな休憩、水分・塩分の摂取を心がけましょう。援農窓口の方には、各メンバーの健康管理、安全管理にはご注目、並びにご指導をよろしくお願い致します。（北尾）

理事会報告

6 月度理事会（6/17(木) 18:00~20:30 高尾梅の郷まちの広場管理棟にて。8 人出席）

- ・ 7 月開園の久保山農園・・・6/1：八王子市より最終承認された。6/9、10：区割り作業と、水槽・農機具置き場の設置を行った。近隣へのチラシ配布。近隣地区への新聞折り込み（1,500 部）を行った。
- ・ 東京都農業普及センターと今後連携する・・・八王子市農業塾卒業生にすずしろ 22 の紹介をし、援農に参加していただくことを目指す。また農家情報を教えていただき、援農の拡充を図る。
- ・ 援農の車同乗を認めてほしいという要望があるが、会としては責任を負いかねるという結論に至った。
- ・刈払い機使用のニーズはとても高いので、刈払い機講習会開催を今後進めていく。他

援農体験記

「丸いズッキーニとコールラビつくってみました」 日野市 安田卓哉

すずしろ 22 に今年 5 月に入会しました。よろしくお願いいたします。

以前から家庭菜園をやっていますが、何年か続けていると店頭ではあまり見かけない野菜を試してみたくになります。その中で、この春に作ってみた野菜を 2 つご紹介しようと思います。

1 つめは丸いズッキーニです。通常のズッキーニの手順を参考にし、少し早めに苗をつくり、開花後は朝の受粉はやるようにしたところ、沢山とれました。外側からわかりにくい実の中心部の傷みができることがあるので、萎んだ花は早めに取り除いたほうがよいかもしれません。通常の長いズッキーニより果肉部分が厚くてやや水分が多く、その分少しうまみを感じます。私自身は料理はしませんが、厚切りにしてオリーブオイルでのソテーや、癖が無いので炒め物やスープに加えるなど応用範囲は広いようです。



2 つめはコールラビです。タネ売り場でたまたま目にして、コカブより少し大きい位だろうと何株もやってみたところ、予想以上に大きくなり、間引きをしても通路が狭くなりました。防虫ネットさえ張っておけば、特に手間もかかりません。そのまま食べるとキャベツの葉の芯のようで、味として特徴に欠け「美味しい」とは言えませんが、やや甘味があり癖が無く歯ごたえが良いので意外に消費できます。加熱してもよいですが、薄めにスライスして、酢漬けより生のままマヨネーズ・その他を和えてパリパリと食べるほうが好みます。



イベントのお知らせ

《番場農園のブルーベリー摘み取り体験》

ブルーベリーを3パック(約1.5kg)摘み取り。2パックは農家さんへ、1パックは援農のお礼として頂く。という摘み取り援農体験です。1時間～1時間半位で摘み取れます。収穫したブルーベリーは小中学校の給食で使いますので、商品として出荷できるものを摘み取ってください。雨天中止。各日30名。

◎体験日：8月7日(土) 13:00～16:30

8日(日) 13:00～16:30

9日(月) 9:00～13:00

◎品種：ティフブルー(酸味と甘味のバランスが良い品種)

◎参加費：すすしろ22会員 100円 会員外 200円(保険代含)

小中学生 100円(申込は小学生以上)

◎場所：下恩方町番場農園

(聖パウロ学園高等学校手前左側)

バスでのご来場をお勧めします。

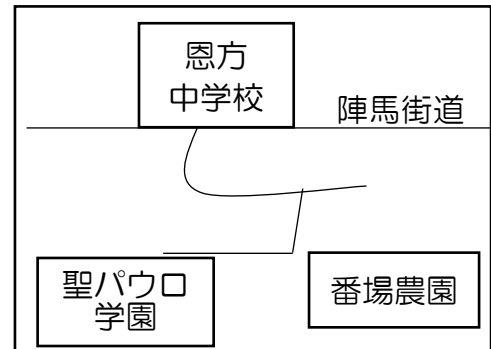
高尾駅北口①大久保又は陣馬高原下行き

「大久保下車」徒歩7～8分

◎持物：飲み物、手提げ袋等、帽子

◎申込：mizue06230415@yahoo.co.jp

ショートメール 09049122117 佐藤 まで



久保山農園利用者募集

市民農園「久保山農園」の利用者を募集しています。

1区画 30m²。水道水ストック方式。共用農具あり。

日当たり良好。トイレなし。

住所：久保山町 1-33-1～2 (宇津木台南公園(トイレ有り)隣)

利用料：18,000円/年

申込・問合せ：清水(akkait@ymobile.ne.jp、080-3347-6491、042-651-8907)

お知らせ

- ① 農家会員の中村農園・小林農園でブルーベリー摘み取り、買い取りが始まります。
 - ・場所：上恩方町 1809 岡部鉄工所 奥。夕焼け小焼け農園より手前。大きな駐車場有
 - ・摘んだブルーベリーは 1800円/kg で買い取り(購入)(500g以上の摘み取り)
 - ・7月下旬から8月中旬頃まで。詳細については農園に直接お問い合わせ下さい。
 - ・定休日：小林農園 月曜日、中村農園 火曜日 予約は必要ありません
- ② 農家会員さんから不用農機具類の提供のお申し出がありました。ご希望の方は、清水(akkait@ymobile.ne.jp、080-3347-6491) または 若林(yucatan@vanilla.ocn.ne.jp、080-2022-1304)まで。
 - ・品目：支柱(2.1m) 200本、支柱(2.4m) 200本、アルミ製三脚(幅1.6m、長さ4.5m) 1台、アルミ製三脚(幅1.5m、長さ3.6m) 1台、木製梯子(長さ4m) 1台、一輪車 1台(タイヤ交換要)、よしず(2間)



野草あれこれ

トキンソウ(吐金草)

キク科トキンソウ属

アジアやオーストラリアの熱帯から温帯までに広く分布している一年生草本。北アメリカに帰化した。庭や道端、畑にごく普通にみられる。あまりに小さく、邪魔になることは少ない。茎は地表を這い、長さ5～20cm、所々から根を下ろす。葉は互生し、くさび形で長さ7～20mm、縁に粗い鋸歯がある。花期は7～10月。頭花は、葉腋から出て、径3～4mm、緑の丸い塊にしか見えない。頭花を指で押しつぶすと、中から黄色い瘦果が吐き出されるように出てくることからこの名が付いた。(飛田)



熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分を取っていますか？

- ✗ のどの渇きを感じない
- ✗ 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

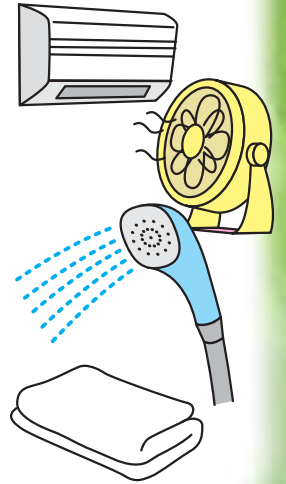
また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



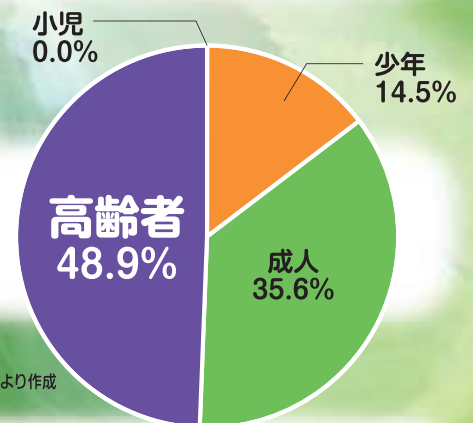
エアコンを上手に使っていますか？

- ✗ エアコンは体が冷えるから嫌だ
- ✗ エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です



熱中症患者の年齢別割合

「消防庁/熱中症による救急搬送者の状況 2017年」より作成

暑さに強いから大丈夫？

- ✗ 暑さをあまり感じない
- ✗ 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりすぎているか確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- ✗ 部屋の中では熱中症対策をしていない
- ✗ 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。



【高齢者は特に注意が必要です。】

①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

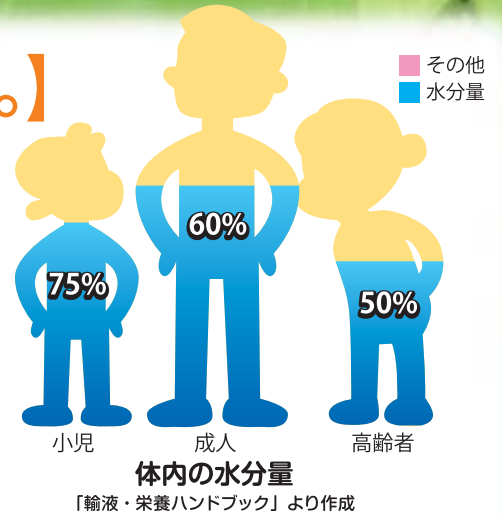
②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調節機能が低下します

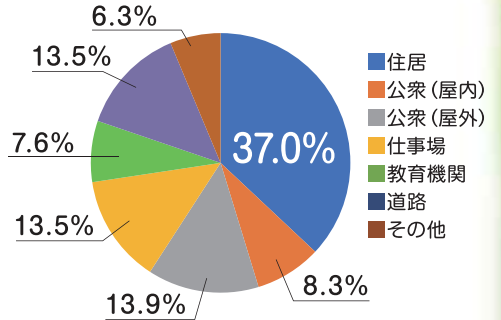
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



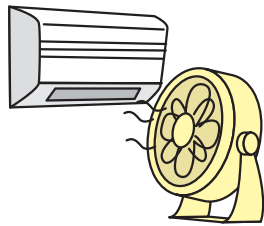
熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

熱中症の発生場所 (2017年)
「消防庁・熱中症による救急搬送者の状況 2017年」より作成

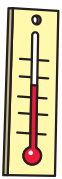


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう。

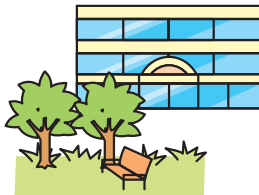
- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



📌 予防法メモ

- ▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- ▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょ。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。

メモ欄
