



すずしろ 22 2023 6 月報

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 月の援農集計

	援農時間 (h)	参加人数 (人)	参加延べ人数 (人)	農家数 (軒)	累計援農時間 (h)	累計参加延べ人数 (人)
2023 年 5 月	1,829	63	514	23	8,728	2,438
2022 年 5 月	1,787	59	491	21	7,889	2,149
増減	+42	+4	+23	+2	+839	+289

5 月の援農は、1,829 時間となり、前年比で 42 時間の増となりました（年間累計では、839 時間の増）。なお、4 月の援農時間より 65 時間減少し、4 月までのいそがしさはやや落ち着きました。5 月の作業内容は、草取りの他、大根・かぶの収穫・袋詰め、里芋・八頭の植え付けに続いての鶏糞まきや長芋の支柱立てなどでした。そして今は、玉ねぎ、ジャガイモの収穫作業の真っ最中です。

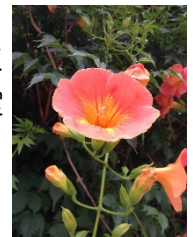
『熱中症に注意』しましょう。汗で体から排出されるのは、水分の他に塩分等もあります。それらを補うのはスポーツドリンクが最適ですが、甘すぎて苦手という方も多いかと思えます。水で薄めるなど「マイスポーツドリンク」を愛用する方法もあります。お試しください。『気象病』にも注意。天候や気温、気圧、湿度の変動によって起こるさまざまな体の不調の総称です。気象病の多くは自立神経の乱れによって表れやすくなると言われていています。「八王子産の新鮮野菜を食べ、十分な睡眠をとる」ことが『熱中症』や『気象病』の予防となり、安全援農に結びつくように思います。（援農サポータ北尾）



理事会報告

6 月度理事会 (6/15(木) 17:30~20:30 台町市民センターにて。8 名)

- ① 今後のイベントの詳細を決めた（ホテル鑑賞会、料理教室、じゃがいも掘り、ブルーベリー体験援農、NPO フェスティバル出店）
- ② 夏場の桑の葉収穫・ブルーベリー収穫の援農について
- ③ 子ども食堂への野菜の提供：今年度残り 6 か月、会の活動として試験的に行う事とする（傷害保険の対象とする）。1 人が月に 2 か所の子ども食堂に、野菜を収穫・運搬すると、半年の保険料は約 500 円の支出となる。
- ④ 2023 年 5 月~2024 年 4 月の傷害保険掛け金：援農 145,971 円、援農以外の活動 7,232 円、非会員のイベント 9,036 円



桑の葉収穫作業(援農)のご案内

すずしろ 22 夏の恒例援農、桑の葉収穫作業は、今年も 3 農園で実施します。桑の葉は、健康飲料として注目されている桑の葉茶の原料で、桑都八王子の特産品です。作業の詳細は別途ご案内しますが、本年も会員の皆様の収穫作業（援農）への参加・ご協力をお願いいたします。

- ・期間：7/18(火)~8/4(金)の 14 日間（土日・祝日除く、平日の援農作業）
- ・作業時間：6 時~11 時(集荷の都合で、農家ごとに終了時間が異なります) 8 時~10 時まで等、各自の都合の良い時間で開始・終了も可能です。
- ・作業内容：桑の葉の収穫作業(桑の葉を枝から切り落とし、集荷袋に収納)
- ・農家・日程・作業時間



谷津農園(梅坪町・道の駅滝山そば)、7/18(火)からの 14 日間、11 時終了
 村内道子農園(加住町、富所農園そば)、7/18(火)からの 10 日間、10 時半終了
 松本農園(美山町、美山小西交差点そば)、7/18(火)からの 13 日間、10 時終了

- ・申込・お問合わせ：

援農サポータ北尾 (090-9834-5683 / tkitao@ac.auone-net.jp)

イベントのお知らせ



① 「ジャガイモ掘り」 7/1(土)10:00~12:00 雨天の場合、8(土)同時間

詳しくは5月報参照。

申込：nijiro.happy.happy.everyday@gmail.com ヨ-トメ-ル 09022188892 糠信栄里

② 「ブルーベリー摘み取り援農体験」

『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時間から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ります。6パック、9パックご家族で頑張りませんか！

◎日時：8/4(金)、5(土)、6(日) 9:00~12:00 ※受付時間10:00まで

◎雨天：中止 各日先着30名

◎参加費：すすしろ22会員無料、会員外100円(保険代)

(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)

バスの場合 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 ヨ-トメ-ル 09049122117 佐藤瑞恵



野草あれこれ

コモチマンネングサ(子持ち万年草) ベンケイソウ科ベンケイソウ属

多肉植物の多年草。乾燥に強く管理が容易なので、園芸や緑化に用いられ、逸出して雑草化している。原産は中国・朝鮮半島。マンネングサには様々な種類がある。初夏に5弁の黄色い小さな花をつける。光合成の方法が多肉植物は特殊である。ふつうの植物は、昼間気孔から、CO₂を取り込んで光合成を行うが、気孔から水分が逃げてしまう。一方多肉植物は、夜間気孔を開いてCO₂を取り込み、葉の水分中にCO₂を溶かし込んでおき、昼間光合成を行う。



名前の由来は、葉腋に肉芽を作り、地に落ちると新苗になることから「子持ち」、生命力が強くいつまでも枯れないことから「万年草」となった。科名のベンケイソウは、引き抜いて炎天下に放置しても根を出す剛健さを武蔵坊弁慶にたとえたことから。

イベント報告

6/17(金)夕方より、高尾梅の郷まちの広場でホタル観賞会を開催しました。参加者は、大人24人、小学生3人の計27人。あいにく小仏川にホタルは見られませんでした。室内で、一人一人自己紹介をし、会員同士の交流を図りました。



6/25(日)大横保健福祉センターで「地場夏野菜の料理教室」を開催しました。参加者は14名。参加者の感想は、簡単に作れて、見た目は目新しい料理で教わってよかったとのこと



会員の声

ホタル鑑賞会で、頂いた意見等

- ・退職し家にいると迷惑がられるので、援農をやっている。
- ・80代。3農園で援農をしている。出かけるところがあるのが、ありがたい。
- ・週3日援農し、時々日本の各地でも援農をしている。
- ・農家会員。会員さんがお手伝いしてくれて助かっている。
- ・援農窓口をしているが、援農依頼を流しても反応がない。援農参加お願いします。
- ・不登校児のために小学校の門に花を植える活動をしている。さらに広めていきたい。
- ・援農とはどういうものですか(農園利用者)。

会員の声(つづき)

「ボランティアは楽しい」

みつ台 加藤詠二

2月すずしろ22の総会に出席した翌日の朝刊の投書欄に「民生委員の定員割れが拡大し担い手不足が深刻化している」という投書がありました。「活動が正しく理解されておらず無報酬のボランティアという位置づけに一因があるのでは」という指摘でした。私はすずしろ22の総会で会の活動について質疑に参加でき、また投書を読み、日頃考えているボランティア活動についての考えを投書しました。要約を記しますと、

「私は現在自治会活動として交通安全、防犯防災活動をしています。無報酬です。すずしろ22の援農活動は報酬制であり、B級品扱いの農産物を受け取れるなど、参加者に評判が良く、参加希望が年々増えています。ボランティア活動を考える際に、活動の重要性と活動の関心、興味を持てるようにすることと、活動への報酬をどう融合させるかがポイントであり、無報酬の活動だけでは多くの参加は難しくなると思います。また定年が延びリタイア年齢が70代になるようであれば、ボランティアへの参加自体が難しくなるのでは」という内容でした。因みに投書のタイトルは「ボランティアは楽しい」としたのですが、掲載時のタイトルは「ボランティアにも報酬を」となっていました。新聞社の意図が入ったのだと思っています。



「ボランティアは楽しい」としたのですが、掲載時のタイトルは「ボランティアにも報酬を」となっていました。新聞社の意図が入ったのだと思っています。

「タンパク質足りていますか？」

管理栄養士 佐藤瑞恵

先日、2年ぶりに友人と会いました。別人かと思うくらい、顔の皺が増え、のど元も腕も皺だらけ、全体的にやせ細りびっくりしました。思わず「どこか具合悪いの？癌検査した？」と聞いてしまいました。「どこも具合悪くないけど、どんどん痩せてくる。ダイエットしてないんだけどね」という返事。もしかしたらと思い、毎日どんな物食べてるか聞いたところ、やっぱりそうでした。彼女の食事はタンパク質がとても少ないのです。朝はトースト、珈琲、ヨーグルト1個、りんご。昼は野菜サラダ、ウインナー2本、卵焼き位。夜は玄米1杯、おかずを少しつまむ。毎日こんな感じだそうです。

◎**タンパク質の働き** タンパク質は筋肉や骨、臓器、髪の毛や爪など体を作る栄養素です。またホルモンバランスを整え、体を守る為の免疫体をつくる材料にもなります。年齢を重ねると食欲が落ち、一度に沢山の食品を食べられないようになりがちです。

◎**食べ方を考えて** 糖の吸収を抑える為に、ここ数年は最初に野菜や海藻、次に主菜である肉や魚等のタンパク質源、最後に主食であるご飯や麺類、パンなどの炭水化物を食べるように勧められますが、食欲の落ちている人は最初に魚や肉や卵などのタンパク質源を食べて、次に野菜や海藻、最後に米やパンなどの炭水化物を食べて、一食で25g前後のタンパク質を摂取できるように努めて下さい。

◎**タンパク質は一日どの位摂取したら良いのか** 高齢になると、吸収率も悪くなるので、一日70g~75gを目安に摂取したいです。どんな食品にどのくらいのタンパク質が含まれているか、参考までに列記します。1回を目分量で計算しました。

鶏卵1個6.2g 鮭の切り身1枚(80g)17.8g 鱈の干物(100g)22.9g
牛乳コップ1杯5.9g 豚ロース生姜焼き用3枚(70g)13.5g 鶏むね切り身(70g)15g 木綿豆腐1/4丁(90g)6.3g ウインナー2本5.2g プレーンヨーグルト(80g)2.9g チーズ(20g)5.8g 納豆1パック(40g)6.6g ツナ缶(30g)5.4g
油揚げ1枚4.7g ご飯1/2合分2.6g 食パン6枚切1枚5.4g みそ(20g)2.6g

ご自分が昨日食べた一日分の食品のタンパク質を合計してみてください。私は、かなり意識して毎日の食事を作り食べていますが、昨日はおおよそ68.5gのタンパク質でした。一日2食では到底足りなくなります。

◎すずしろ22の会員の皆様、健康寿命を延ばす為には、筋肉を落とさないように、しっかりタンパク質を取って、一日8000歩を目安に歩きましょう。若々しく、はつらつと過ごしたいですね！

