

第15回ふれあいスタディin氷川で大空町生徒を受け入れ

毎年恒例となっている大空町からの生徒の受け入れを、立神峡公園でも実施しました。羽田空港での事故の影響が予想されましたが、無事スケジュール通りに公園に到着。龍神橋の吊り橋を渡る時には、ビクビクしたり歓声を上げたりと大盛り上がりでした。管理棟に到着後は、テレビで放送された氷川町や立神峡の概要を伝える番組を見てもらいました。その後、この日のために残っていたデコポンの収穫体験を実施。木になっているミカンを見たのは初めてとのことで、子どもたちは興奮した様子で収穫していました。河原では火打石も体験。石を嗅ぐと火薬のにおいがするため、こちらもとても楽しんでもらえたようです。これらの体験を通して、氷川町の子どもたちともすっかり打ち解けた様子でした。



RKKラジオのミミー号が取材 昨年に続き2回目

最近報道関係の取材が多く、今回は氷川町で大活躍している「火劇屋」さんの取材。火を使うパフォーマンスのために、火の広場が最適のことで、快く受け入れました。ラジオ放送でその現状を表現するのはなかなか大変だとは思いましたが、たまたま宿泊していた子どもたちの歓声が聞こえる中であつたため、臨場感があり、ラジオを聞いている人にも良く伝わったのではないかと思います。氷川町を盛り上げてくれる人たちがもっと増えることを期待したいと思います。



正月恒例のどんどやの竹を提供しました

正月が明けると、正月の飾りつけのしめ縄などを燃やし、鬼火だきとも呼ばれ無病息災を願う、どんどやが行われますが、最近ではこれらの伝統行事も無くなりつつあるのが現状です。毎年、竹を取りに来る地区があるので、喜んで提供しています。公園にとっても、整備の手間が省け、きれいになるためにお互い助かる次第です。竹林の整備を進め、面積も半分になるほど駆除してきましたが、旺盛な竹はそれでも毎年生えてきます。他の地区でも欲しいとのことであればぜひ連絡ください。



伐採したクヌギの木や丸太を無料で差し上げます

公園内で伐採したクヌギの木々を、シイタケの駒打ちにしたり、薪ストーブの薪にしたりしたい人に無料で差し上げます。今までは、処分した木を有効活用して薪などにして販売していました。また、処分費用が高いため公園側で受け入れていましたが、景観が悪いとの指摘がありましたので処分することにしました。



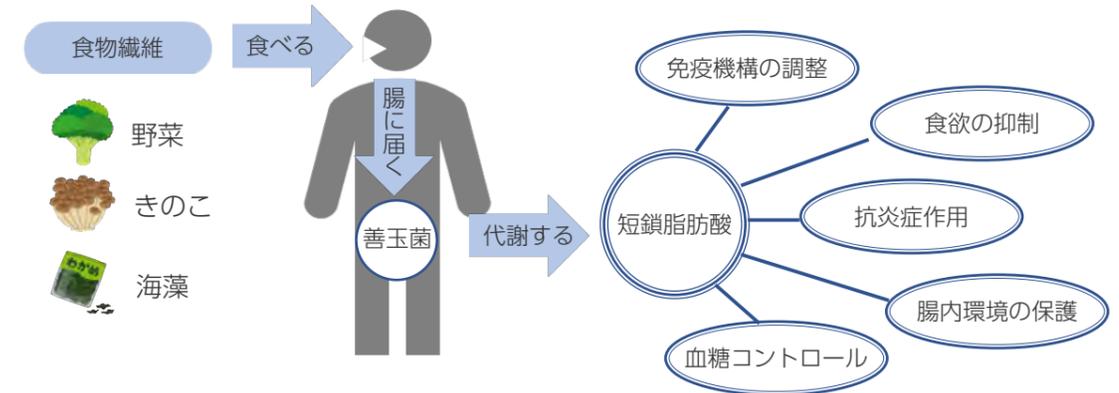
巷でよく聞く短鎖脂肪酸って何???

皆さん短鎖脂肪酸という言葉は聞いたことがありますか？短鎖脂肪酸は私たちにとても良い効果をもたらしてくれます。例えば、痩せたいけどなかなか食欲が抑えられないことはありませんか？そんな時、短鎖脂肪酸が体にいると食欲を抑える働きをしてくれます。結果として短鎖脂肪酸は肥満の予防、解消に役立ってくれるのです。他にも短鎖脂肪酸は、腸内環境を改善したり、抗炎症作用もあつたりと何役もこなしてくれるのです。凄いですね短鎖脂肪酸。



短鎖脂肪酸はどうしたらできるの？

短鎖脂肪酸は私たちの腸内にある善玉菌が生成してくれます。そのため、腸内の善玉菌が活発に働けるようエサを与えることが大事です。逆をいうと、腸内に善玉菌がいてもエサが無ければ短鎖脂肪酸は作られません。善玉菌のエサになるのが野菜などに含まれる食物繊維です。特に水溶性の食物繊維（ブロッコリー、ほうれん草、オクラなど緑の濃い野菜）は短鎖脂肪酸を作りやすいので積極的に食べると良いですね。



ステップ1

冷凍ほうれん草ともやしを耐熱容器に入れ電子レンジで(600wで5分)チンする



ステップ2

好きな味で味付けする(オススメはポン酢)



ステップ3

ちくわを入れるとおいしいので、ハサミで切って入れる



3ステップで簡単

野菜レシピ

【材料】冷凍ほうれん草
もやし
ちくわ
ポン酢

