



ふれあいの駅 うりぼう

2年5月号

No.187



明けない夜はない 新型コロナなんかには負けないぞ！

連日、連夜コロナウィルスの暗いニュースや緊急事態宣言、経済状況の悪化など世界中に暗い影がかかっています。さらに休業要請、外出自粛、休校などが広がり先行きへの不安が募っています。今のところ最適な感染予防方法がないコロナ対策ですが、今回は、予防のひとつである免疫力アップの秘訣についてお伝えします。免疫力をアップするには体内時計を整えることで効果が期待できます。まず初めに毎朝同じ時間に起き、すぐに光を浴びると良いとされています。同じ時間に起床し、朝日の刺激が目に入ることで脳の体内時計が動き始めます。そして、毎朝起床後2時間以内に朝食を摂るとより効果的です。朝食にはご飯などに含む炭水化物、肉や魚などに含むたんぱく質を摂ることで内臓の体内時計が正しく動き始めます。日中はなるべく活動的に動くことで、交感神経と副交感神経を交互に繰り返すことで体内時計が正常になります。また、入浴時間は就寝する90分前が最適な時間帯とされており、入浴後90分後に体温が急激に下がり、自然と眠気がきて、心地よい睡眠ができます。このように体内時計を正常に整えることで免疫力アップでき、菌に対抗できる強い身体を作ることができるので、ぜひ実践してみてください。

「明けない夜はない 止まない雨はない」と言われます。目に見えないウイルスとの戦いは本当に怖いですが、今は辛くとも耐えきる事により、この難局を力を合わせ乗り切っていきましょう！

イベント情報



5月の定休日は26日(火)です！

おかあさんいつもありがとう！

母の日プレゼント！

5/10(日)

千円以上お買上げの方

先着 200名様にプレゼントを！



コロナになんか負けるもんか！

お客様感謝祭！

5/30(土)～31(日)

うりちゃんポイントカード

**ポイント
2倍！**



会員紹介



(株)エーワイファーム

加藤 久豊
山中 浩市
近藤 隆行



問1 トマト栽培を始めたきっかけは？

弊社の社長がトマトが大好きで、関東の農園で「プリとまっ」を食べて感動しもっとたくさんの方に食べて欲しくて栽培を始めました

問2 どこで作っているの？栽培面積は？

北勢町西貝野にて880㎡のハウスで栽培しています 今後も規模を拡大していく予定です

問3 栽培方法は？

ハウスにて袋に入った土(袋培地)に苗(ポット苗)を置き、日差しの制御と土壌水分や施肥の制御システムを組み合わせ、出来るだけ省力化しています

問4 「プリとまっ」の特徴は？

見た目はサクランボのような艶があり、皮が薄いので口の中に皮が残りにくく、とても糖度が高いフルーツのようなミニトマトです
野菜が苦手なお子様やトマトの皮が苦手な方におすすめです

問5 最後に自己PRをどうぞ

トマト栽培に挑戦してもうすぐ1年になります これからも地域の方に喜んでいただけるように、美味しいトマト作りに邁進していきます