



うりぼう



風薫るさわやかな季節の訪れは、新茶の香りも運んできたよ！

全国的に新型コロナ「第4波」が、今までの波をはるかに上回るスピードで急拡大しています。その最大の要因の変異株(変異ウイルス)は感染力が極めて高く重症化する可能性も高いと言われています。全国各地に出された緊急事態宣言やまん延防止等重点措置などにより5月11日までの外出や不要不急の外出の自粛などで感染拡大を食い止めることが急務となっています。

さて、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。

うりぼう周辺の田んぼでも代かきや田植えが始まり、麦の穂も風にしなやかになびいて、風薫る爽やかな季節となってきました。うりぼう店内もわらびや山ウド、山ぶきなどの山菜やタケノコ、新玉ねぎ、エンドウなど旬の野菜も出揃ってきました。また、いろんな春の花も色鮮やかに咲き誇り、店内を香りと共に賑わしてくれています。店頭でもいろんな種類の野菜苗、花苗が出番を待っているところです。

また、清々しい煎茶の香りが楽しめる新茶の季節がやってきました。一年間手塩に掛けた茶畑から新芽の摘み取りやら製茶にとお茶農家にとって大変忙しい時期になります。この時期しか味わうことができない新茶の香味はいかがですか？新茶を飲むと無病息災で過ごせると伝えられていますよ。

イベント情報



5月の定休日は25日です

おかあさんいつもありがとう！

母の日プレゼント！

5/9(日)

千円以上お買上げの方
先着 200名様にプレゼント！

母の日



コロナになんか負けるもんか！

お客様感謝祭！

5/29(土)～30(日)

うりちゃんポイントカード

**ポイント
2倍**



チビっ子あつまれ～！

子供の日プレゼント！

5/1(木)～5/5(水)

先着 200名様にプレゼント！



貴方だけのインテリアフラワー

ハーバリウム教室

5/13(木) AM10:00

体験料 2,000円



美味しい蕎麦を打ちましょう！

そば打ち体験教室

5/22 AM 9:00～

体験料 2,500円

講師 そば打ち同好会秋白花



自分の心のままに

描きましょう！

己書教室

5/17 PM1:30～

体験料 2,200円

講師 粥川 明子



楽しくお寿司巻いてみませんか？

飾り巻き寿司教室

5/17 AM10:00～

体験料 3,500円

講師 花村 明日香



イベント及び体験教室は新型コロナウイルス感染拡大などの理由により中止になる場合があります