

美味しい冬野菜どっさり！

岩陰FC野菜収穫体験



十二月一日は岩陰ファンクラブの収穫体験でした。お天気にも恵まれ絶好の収穫日和でした。

まずは山と星の家で開会式、お決まりの岩陰のお米一〇キロをプレゼントです。ずっしりと詰まった米袋に皆様大喜びです。

そして、畑に移り、野菜収穫へ向かいます。大根や白菜、ネギを収穫してもらいました。

収穫体験の後はトラクター乗車体験もあり、お子さんたちはとても楽しそうでした。

岩陰の美味しい野菜とお米を味わってもらい、また岩陰に来てもらえると嬉しいですね。

やはり冬は王道をゆく鍋系ですか。



京都市文化市民局地域自治推進室北部山間かがやき隊
岩陰・水尾地域担当 五明 昇祐
京都市右京区嵯峨嵯原宮ノ上町二―五 岩陰出張所
電話 〇七七一 四四 〇三一四

昔ながらのお餅つき

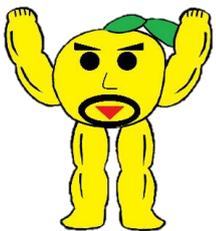
十二月二十九日は近所のお餅つきでした。昨年飛び入り参加させてもらったことで、今年も呼んでいただけました。

カマドで炊いた餅米を臼と杵でつく昔ながらのお餅つきです。しつかり蒸して、最初にしつかり餅米を潰すのが肝心です。杵を振り上げてつくときは、力でやるというよりは、重力で杵を振り下ろすイメージでやります。

一日仕事でしたが、つきたてのお餅はとてもおいしくいただくことができました。ごちそうさまでした。



もう体中筋肉痛や



日の要慎

▽健康診断で異常が出たので精密検査・保健指導に行ってきた。心臓については、完全右脚ブロック・大動脈弁不全症。ヘモグロビン量が少ないことによる貧血症状とのことだ。

▽いずれの症状も運動をする人にはよく見られるもので、特に健康上問題はないとのこと。ただ、貧血は深刻だ。マラソンが追い打ちをかけ貧血症状が重症化して献血ができなくなった。

▽鉄分不足の対処として鉄瓶で沸かしたお湯を飲む。加えて日々の食事には裏庭で取れたゆずを使う。ゆずに豊富に含まれるビタミンcは鉄分の吸収を良くすると思う。今の自分に必要なものが自分の周りに用意されている。実にありがたい。

▽出張所前に京都マラソンの看板が掲示され、何かしらの緊張感を感じながら日々マラソンの練習に精を出す。プレッシャーをかけず温かく見守っていただきたい。

みんなので語ろう右京のミライ

右京かがやきミライ会議



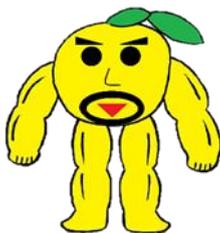
十二月八日「右京かがやきミライ会議」に参加してきました。右京区の今後の計画を策定するに際して、宕陰・水尾地域の実情や人々の想いを反映させるために行きました。

宕陰を知らない方も多かったですが、宕陰のことに興味を示して下さった方も多かったです。少し喋り過ぎたかなあ...少しでも山間地域と街中を繋げられたなら良かったと思います。街中に山間地域を知ってもらうのも大切ですが、逆も大切です。お互いの実情も知ることからが第一歩です。多くの人と繋がることのできたので、まずは良しとしましょうか。皆さまありがとうございました。

ゲア太郎・ゆず郎が望む右京区のミライ

嵐電に俺らのラッピン
グ電車や。

俺らが右京区の
公認ゆるキャラ
になるぜ。



*ないです。

隊員レギュラー出演
「京の田舎暮らしだより」
京都三条ラジオカフェ
FM 79.7MHz
毎月、第2、第4火曜日
12:00 ~12:06

1月は14日と28日です！

<http://radiocafe.jp/2019010001/>

↑ここから聴けます！



活き活きとした活動を！

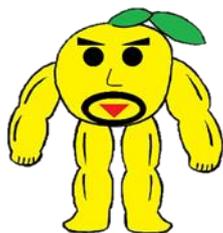
地域おこし協力隊大阪ミニサミット

十二月十五日は梅田のスカイビルにて、地域おこし協力隊ミニサミットに参加してきました。協力隊のOB・OGが集い、経験や思いを語る場でした。

OBの方のお話で印象深かったのは、カネにならない仕事でもするとそれが後々何かに繋がっていく、ということでした。プラス楽しんでやるということもセットでやることですね。皆さん、活き活きとされています。

ラジオ放送のレギュラー番組を持っている人も割りといるんですね。私も「京くら」のサブパーソナリティ兼放送作家としてがんばっていきましょう。

みんな聴いてくれないと打ち切りになるぜ。



後番組は「ゆず郎のアンニュイな日々」や。

*ダメです。