



# 農時通信

加須市油井ヶ島の農園から

vol.04

2019.8-9

## 大地と人がつながる農カフェから

繭久里カフェ料理長コラム

### 熱中症と温暖化

子供たちが、夏休みに入りいつもと変わってにぎやかな毎日を過ごす方、梅雨が明け気温も上がり熱中症が猛威を振るう時期になりました。自分は大丈夫とは思わずに気を付けてお過ごしください。

では、熱中症と地球の温暖化が、似ているお話をしますね。温暖化の原因は木材供給・家畜の放牧の為に森林伐採の環境破壊と大都市の土壌がコンクリートである為にヒートアイランド現象が加速していることが原因と言われています。熱中症も実は人間の体内の熱が循環しづらくなったり、身体にお置き換えれば野菜を食べ地球の森林伐採は、身体にお置き換えれば野菜を食べなくなったりすることが原因で焼き肉、焼き魚などの火で焼き尽くした食品の食べすぎも原因の一つです。

なので、一番の対策としては、熱中症が多い時期にとれる野菜、例えば茄子、胡瓜、ピーマンなどを冷やしてくれる食材ですので、冷房や冷たい飲み物ではなく、夏野菜をたくさん食べて、熱中症対策としてください。

最近、カフェでも定着しつつあるテンペの効能について書いておきます。コレステロールゼロ・高たんぱく低カロリー・動脈硬化予防・生活習慣病予防・整腸作用・更年期障害予防・骨粗しょう症予防・抗がん作用・美肌・肌の水分保持・アンチエイジング・中性脂肪を抑え血圧をコントロール（GABA）などです。



### 夏メニューも充実

昨年大好評だった夏の定番「カキ氷」。天然水から作った氷と、こだわりの果実シロップをぜひご賞味下さい。その他、カフェでは初めての試みになる爽やかな冷たい麺類も提供していきます。

### カフェイベント・出店情報など

- 8/6~8/8 一部改装の為臨時休業
- 8/14~8/16 繭久里カフェ夏季休業
- 8/19 第五回ミートフリーマンデー
- 8/21 cucuri cooking school(平日) 10時~13時
- 8/24 cucuri cooking school(土曜) 17時~20時
- 8/25 cucuri cooking school(日曜) 17時~20時
- 9/09 第六回ミートフリーマンデー
- 9/18 cucuri cooking school(平日) 10時~13時
- 9/21 cucuri cooking school(土曜) 17時~20時
- 9/22 cucuri cooking school(日曜) 17時~20時
- 7/10現在 \*ホームページも是非ご覧ください。

### 繭久里ワークショップ第2段 PC/スマートフォン教室

繭久里ワークショップ第2段として、暮らしに役立つPC/スマートフォン教室が始まりました。詳しくはホームページをご覧ください。



Tel : 090-3204-9961  
Instagram / Facebook : [ cucuricafe ]  
LINE@ / web検索 : [ エシカルパーク ]

### Cucuri cooking school

人気の繭久里料理教室。

8月のメニュー

枝豆と茗荷の夏の梅酢ちらし・じゃがいものヴィシソワーズスープ・バーニャカウダ風〜酒粕ソース〜荒布と人参の蒸し煮・ひよこ豆のフムス

9月のメニュー

丸ごとかぼちゃのプリン・ベジミートソースの Pasta・カボチャ味噌のスープ・カボチャのソイサラダ・カボチャのペペロンチーノ

参加費

5000 円\*レッスン料\*材料費\*テキスト代込  
予約制定員10名

日時 左記のイベント情報をご覧ください。

タイムスケジュール

講師によるデモンストレーションと実習(2時間)  
料理の試食(1時間)

問い合わせ・申込み窓口

繭久里カフェ店舗 090-3204-9961

\*ご質問はランチタイム以外でお願いします。

\*カフェでも直接お申込み頂けます

お席確保、材料手配の都合上、3日前のキャンセルはレッスン料の半額、当日のキャンセルはレッスン料全額をお支払いとなります。

# 農ある暮らし

農を暮らしに取り入れて、より良い暮らしを

## 半農半Xライブキャンパス

農園で半農半Xを実体験。「楽しみ、学び、創る」の為のキャンパスがスタート！

暮らしに小さくても生産活動を取り入れる事と、自分の好きなことでも稼げるようにするのが半農半Xライフスタイル。農と暮らしの距離を近くすることで、より安心して楽しい暮らしが実現できるという思いが農園のテーマにあります。

半農ライフ体験

半Xスキル講座

健康プログラム



### 長期滞在フリー体験プラン

1週間から4週間月間、農園に自由に滞在をするフリー体験プランです。体を癒す時間、学びの時間、ライフスタイルを考える時間など、様々な目的での滞在ができます。農園のひとつきの住人になれるプランです。

### ワークスタイルデザイン講座

自分の好きなことでも稼げるようにする半Xの為のビジネスプランニングを学ぶ週末講座です。実際に役立つ思考法やスキルは、自分自身のライフスタイルを構築するのにとても役立ちます。



詳細・問い合わせは「半農半Xライブキャンパス」特設ホームページをご覧ください。

### 8月25日いちじく畑で夏祭り開催

農園で夏祭りが開催。さまざまな露店が並びワークショップ開催も開催されます。メインイベントはカラオケ大会です。久喜駅からの送迎バスもございます。夏の楽しみにぜひともご来場ください。(詳しい情報は別紙がございます。)

開催時間 ; 15:00~20:00

入場無料(カラオケ大会参加費1500円)

●問い合わせ TEL0480-48-7332 Gサルース加須店

### 朝採りいちじくの季節です

無農薬で大切に育てたイチジクの実りの季節です。自然の甘味が美味しいバナナネですが、最高に美味しさが溢れる時間は、早朝収穫した直後。日持ちがしないバナナネのまさに最高の瞬間の味覚を、少し早起きして楽しんでください。

開催期間 : 8月中旬~10月上旬予定(なくなり次第終了)

時間 : 7:00~ 9:00 (定休日 毎週水曜 第1木曜)

料金 : 200円/100g 収穫後に量り売り

: 2000円/食べ放題(1パック付き)

### 農園の風景(7月)



イチジクの収穫期はそろそろです。

### 9月から自然栽培の会冬野菜コース

第5期を迎えている自然栽培の会。9月から冬野菜コースが始まります。冬野菜コースは畑での実習が少なくなる分、1月2月は特別授業を設けています。

無肥料、無農薬で育つ自然栽培は家庭菜園にピッタリです。

●問い合わせ TEL080-6785-2255 エシカル事務局

### 近日の農園イベント・出店情報など

8/25 いちじく畑で夏祭り

9/8 佐藤嘉風LIVE「無花果の頃」

n.u

農業生産法人誠農社

Tel : 0480-53-4651

Facebook : [ seinousha ]

twitter / web検索 : [ seinousha ]

## 農園に宿泊

癒しの一棟貸し宿泊から、団体様向け特別研修パックまで



夏の農園の魅力は、青々とした田んぼの風景が一带に広がり、様々な夏野菜が収穫期を迎える事です。とても美しい風景の中をゆったり歩くと、気持ちが爽やかになってリラックスできます。



一棟貸しの離れで、こだわりの食コースと共に、ぜひ農園を堪能し気持ちをデトックスして元気になって欲しいです。



母屋では団体様向けの宿泊パッケージを用意。様々な施設や農園サービスと関連したプランも用意できます。夏の農園は一つの交流の場としてとても良い場所だと思います。

### 一棟貸しの離れで贅沢な癒し空間

#### 宿泊サービス

対応日： 木金土日月(一組様限定 定員4名様)  
料金： 1泊12000円(2名様より受付) 3名様より8000円  
食事： 前日までに相談。(コースメニューは3日前)

#### 時間貸しサービス

対応日時： 水・土曜以外 9:00 - 16:00  
料金： 3時間8000円 6時間12000円

### 母屋で団体様向けの宿泊パッケージ

#### 宿泊サービス

対応日： 木金土日月(3部屋 定員12名様)  
料金： 1泊6500円(4名様より受付)  
パック： 宴会・バーベキュー・特別研修パックなど  
\* パック割引き有り。ご相談下さい。

### 半農半Xライブキャンパス

080-6785-2255 (エシカル事務局)

<https://school.seinousha.com>

## 住デザイン

365日を豊かにするデザインを住まいに



### カフェ風キッチンで楽しい日常

お住まいの一面をカフェ風キッチンにリフォームすることで、日常のひとつきがより楽しい時間になります。8月上旬の繭久里カフェの改装ではサブカウンターが出来ますので、実際のイメージも是非ご覧になって欲しいです。

楽しい空間と好きな道具が作りだす贅沢な日常を、ぜひとも一緒に作っていきたくと思っています。

イメージ写真などありますとお話もスムーズにいきますので、ぜひともスマートフォンにしたためて、気軽にお話ください。



### 低温乾燥の杉床で夏を爽やかに

木材を低温で乾燥させると、その木の本来の良さが保たれます。無垢の杉材は呼吸をすることで調湿効果や消臭効果があり、人がリラックスする森林浴成分が残る事で、爽やかな空気感を作ってくれます。その適度な柔らかさは身体を緩ませ負担を軽減してくれます。

床は住まいの中でも特に長い時間触れ合うもので、面積も広いものです。住宅環境や、生活の快適さに大きな影響をあたえます。永く快適な暮らしをお考えなら、無垢の杉材は、大変効果的でエコなりフォームになります。

暮らしデザイン Cucuri home&Life

080-6785-2255 (エシカル事務局)

### スタジオインストラクターから

#### 身体が硬いからヨガは無理？

多くの人が「自分の体は硬い」と思っています。それは誰と比べてでしょうか？「柔らかい？」「硬い？」と考えるよりも「柔らかくなったかな？」と自分の体に問いかけることがヨガの楽しみの一つです。実は、最初に体が硬い方が伸び幅が大きいので、練習を重ねることで成長が見えて面白い、という側面もあります。「体が柔らかくても硬くてもどっちでもヨガは楽しい！」のです。  
A8Yoga kai



#### 朝活!!身体にスイッチON!!

朝から身体を動かす事で頭も身体もリフレッシュされその日1日を有意義に過ごす事ができます。継続することで代謝up、美姿勢、美Body、不定愁訴の改善などに繋がります。レッスンは和気あいあいと楽しみながら進めております。朝からピラティスとストレッチ！始めてみませんか？  
Reiko

#### 断食道場 Repark

健康宿泊プログラムとして断食道場を準備中です。詳しいお知らせはホームページなどに載せていきます！

### スタジオククリ 基本スケジュール (詳しい月のスケジュールは別紙がございます。)

|                  | 月  | 火     | 水     | 木  | 金     | 土     | 日 |
|------------------|----|-------|-------|----|-------|-------|---|
| 8:30<br>±8:15    |    | ピラティス | ストレッチ |    | ストレッチ | ピラティス |   |
| 10:00            | ヨガ | ヨガ    | ヨガ    | ヨガ | ヨガ    |       |   |
| 19:00<br>(20:00) | ヨガ | ヨガ    | ヨガ    | ヨガ | ヨガ    |       |   |

### A8Yoga Studio & Aroma School

会員制/通い放題月額制度

健康にかかわる8つのエッセンスを組み合わせるという想いでA8と名付けました。「アロマヨガ」や「体が硬い人向けヨガ」など様々なバリエーションのヨガを受けられます。

詳細はホームページ「A8 Yoga Studio」

#### 朝ピラティス45 料金：1200円/回

深い呼吸に合わせて身体を動かして45分間集中。『姿勢改善』『インナーマッスル強化』などに効果。

#### オリジナルストレッチ 料金：1200円/回

普段頑張っている身体を気持ちよ〜く緩めていきます。深い呼吸を入れながらのストレッチでリフレッシュ！

ご予約は「ククリカフェまで」 080-3204-9961  
\*お電話でのご予約はランチタイム以外でお願いします。



#### 農園へのアクセス

347-0026 埼玉県加須市油井ヶ島1393番地1

東武伊勢崎線「花崎駅」から車で5分  
JR東北本線「久喜駅」から車で15分

蕨久里通信限定クーポン

2019/7/25~9/25

定食をご注文の方

カキ氷50円引き

印