



健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72-0221 ●来島診療所 電話76-2309 ●保健福祉センター 電話72-1770

●**ダイオウグミ**(ビククリグミ) 実を付けないため受粉樹としてナツグミを追加購入。

●**フィンガーライム** なかなか実をつけません。

●**野イチゴ** クサイチゴとモミジイチゴの苗を購入

●**とうもろこし** 種からポット栽培を行い、自宅の畑に25本植え替え終了。



ジベレリン処理後のシャインマスカット

●**飯南病院** 飯南病院の竹田です。全国的に新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言も解除されましたが、引き続き感染予防を心がけながら生活されていることと思います。私も不要不急の外出を控えながら、趣味の家庭菜園を頑張っています。いろいろな作物を育てているので紹介したいと思います。

●**アスパラガス** 平成29年5月に種を植えプランターで栽培。たくさん収穫できるようになり、毎回バター炒めにして食べています。夜の良なおつまみです。

●**さくらんぼ** 佐藤錦、香夏錦の2本を育てていましたが、1本枯れたので佐藤錦・高砂を追加購入。

●**安納芋** 近くの親戚の畑に25本を植え、順調に育っています。

●**落花生** ポットに種をまいて育苗中。

●**シャインマスカット** 平成27年9月から自宅の駐車場にぶどう棚を置いて育てています。雨よけの屋根を手作りするも、昨年の突風で崩壊寸前。自作の屋根を解体し、カーポートを新調。1回目のジベレリン(種なしにする薬処理)が終了。これから夏の収穫に向けて粒を揃えたり、袋をかけたります。先日入院した患者さんともぶどう栽培の話をする機会があり、良いアドバイスをもらえました。夏、秋の収穫が今から楽しみです。他にもおすすめ作物があれば、病院で声をかけてください。

飯南病院 便り

Dr.竹田の家庭菜園近況報告



飯南病院 医療技術部長 竹田和希

保健福祉センター 便り

夏場のマスク 熱中症に気を付けて!

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクを着用しての外出や運動の機会が増えています。感染拡大予防とともに、熱中症にも注意が必要です。

顔の半分ほどがマスクで覆われることで、熱がこもりやすく発散しにくくなるのに加え、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなると言われています。

熱中症を防ぐために、こまめに水分をとることが最も大切です。例年以上に注意しながら、暑い時期を上手に乗り越えましょう!

「熱中症対策にレモンの栄養素」

レモンに含まれるクエン酸が熱中症の予防に良いと言われています。熱中症対策にぴったりのレモンジュースでこの夏を乗り切りましょう!



お好みでレモンの輪切りを加えてもOK

●材料

- レモン果汁……………大さじ2分の1(A)
- はちみつ(または砂糖)……………大さじ1(A)
- 塩……………ひとつまみ(A)
- 水(または炭酸水)……………250ml

●作り方

- ①グラスに(A)の材料を入れてよく混ぜます。
 - ②①に、水(炭酸水)を注いで軽くかき混ぜたら完成です。
- ※はちみつを使用して作った場合は、1歳未満の乳幼児に与えないでください。

こんにちは 中山間地域研究センターです。

クロモジの薬用原料向け試験出荷

●中山間地域研究センター 電話 0854-76-2025 <http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

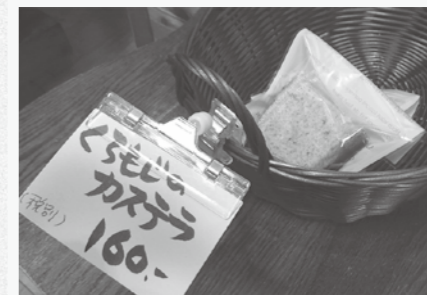


スギ林内に生育しているクロモジ

まちのおもちゃ箱



用途別出荷のイメージ



クロモジを使った洋菓子

町内の森林に多く自生するクスノキ科の樹木「クロモジ」。枝葉に爽やかな香りがあり、この香りを活かしたお茶やお菓子などの特産品が製造されています。

今年度、飯南町などをモデル地域にして採取者を募り、自生株の山採りによる出荷に取り組むことにしています。広い山を歩き回って枝葉を剪定して集めるのは、時間や労力がかかります。3~4メートルの大きなクロモジを

幹ごと採取すれば効率的に枝葉を集められます。

この時採取した幹は、生葉「烏榊」として薬用に利用できます。また枝葉を単価の高いお茶や菓子原料向けに、幹を薬用原料向けに無駄なく販売できると考えています。これまで県内で例がない薬用原料出荷に取り組むことで、需要に対して不足している香り商品用原料の増産が期待できます。

薬用原料を出荷するには、最低口

とされる2トン以上の幹を集める必要があります。地域の協力が不可欠です。また資源が無くならないような生産計画も必要です。関係者や地域の皆さんと協力して出荷を実現させたいです。

■問合せ
きのこ・特用林産科
電話0854-76-3815

赤名地区集落支援員の金藤です!

瀬戸山城ハイキングのススメ

今月は、「瀬戸山城ハイキング」の素晴らしさを紹介します。

赤名小学校登山口から頂上まで1キロのコースは約30分で登れ、コース脇には草木の案内もあり、自然を楽しみながらハイキングできます。本丸に着くと、額にうっすらと汗が…。



鎖場=ロープを張って歩きやすくしてあるところ



武名ヶ平山山頂への最後の登り



住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

「ステイ・ホーム」で運動不足の人は、新型コロナウイルス感染予防のルールを守りながら、心身の健康管理のために「瀬戸山城ハイキング」にチャレンジしてみたいかがですか。