



# 風和通信

213号 2021年1月1日発行

NPO法人 風和  
〒669-2414  
丹波篠山市宮ノ前 264  
TEL 079-556-2258  
FAX 079-506-1618  
<http://www.npofu-wa.net>

## 謹賀新年

新たな年もどうぞよろしくお祝い申し上げます。

2021年 元旦



### 2021年もよろしくお祝いします 熊谷喜美子

新型コロナウイルス感染症に悩まされた2020年。イベントもすべて中止になり、マスク不足になり、緊急事態宣言が解除された後、再開した風和手しごとサロンでは、みんなでマスクを作りました。ベーカリーカフェHIKOOKI（ヒコオキ）さんに置かせてもらい、販売もしました。社会福祉協議会に70枚、寄付できた事も嬉しく思います。

今は古いタオルをリサイクルして、雑巾を一針一針チクチクと縫っています。「100枚になれば、城東小学校の子どもたちに使ってもらおう！」と頑張っています。

今年も、体温測定、マスク着用、手洗い、消毒、3密に気を付けながら、手しごとを続けてきたいと思っています。サロンの開催はコロナ感染の様子を考えながら続けていきますので、お休みになる場合もあります。ご了承ください。

2021年も、みんなが安心して集まり、おしゃべりしながら、楽しく手しごとができる事を願っています。




### 風和18周年 おめでとうございます 中川政和

いつも、風和通信ありがとうございます。

また、18周年を迎えられたとのこと、本当におめでとうございます！市民活動団体がこのように継続して事業を展開し続けられていることに本当に敬意を表します。特に、今年は、私たちの世代が今まで経験したことのない厳しい年になりました。たぶんこの状況は容易に改善されるとは思いませんが、人と人、そして地域とのつながりは、ますます重要な時代に入るとお思います。風和さんのますますのご活躍に期待しております。

今年の冬は寒くなるとも聞きました。向井様はじめ、皆様にはお体にお気をつけください。



<p>黒住教 日置教会所 所長 藤木千皓 篠山市井上 251 Tel 079(556)2380</p>	<p>あなたの 〈もっと〉に、 こたえたい 中兵庫信用金庫 篠山市日置 412-6 城東支店 556-3151</p>	<p>民間車検工場 株式会社 <b>城 東</b> 篠山市日置 914 079-556-2180</p>	<p>老いと介護に つどい場 <b>お茶の実</b> お気軽に・・・ 篠山市住吉台 92-1 090-7109-6734</p>	<p><b>床 屋</b> <b>ヤマグチ</b> 篠山市日置 477 <b>079(556)3828</b></p>	<p> 協賛広告 募集中！</p>
---	---	--	--	---	--

## 【お茶のある暮らし】Tan-te 中尾真紀子

「急須でお茶を淹れて飲む」これは、毎日の暮らしに欠かせない習慣と思っていました。ですが、現代の食卓にはペットボトルから注ぐお茶が増えてきたようです。お茶講座を行っている、急須の持ち方からお伝えする場面が少なくありません。急須の良さを知っていますか？一番はお茶を効率よくおいしく淹れられるという点にあります。ペットボトルに比べると栄養成分が濃く、約5倍です。お茶の栄養成分とは、代表されるカテキン類に含まれる身体のサビをきれいにする作用（抗酸化）、血液をサラサラにする作用があります。他にも乾燥の季節に大切な水分補給ができる上に、ノンカロリーでノンシュガーというダイエットの味方にもなります。気になるのはカフェインです。お茶にはカフェインの他にうま味成分のアミノ酸が含まれます。その成分テアニンがカフェインの作用を緩やかにするという報告があります。脳からα派を出す癒やし効果も期待できます。「茶は養生の仙薬」と平安時代に栄西が伝えたことが現在の最先端の研究でも実証されているようです。薬ではないので、過信は禁物ですが、もっと急須でお茶を積極的に活用してみましょう。もちろん美味しさを忘れてはいけません。お茶は1種類ではなく、番茶、煎茶、玉露、抹茶、釜炒り茶、ほうじ茶、和紅茶などがあります。そのときの気分に合わせて、ほうじ茶をミルクティーにしてスパイスを少し効かせて身体を温めることもオススメです。お茶と合わせるお茶請け選びも楽しいものです。ほっこりと温かに自宅カフェを楽しみましょう。お茶に含まれるビタミンCや殺菌作用で免疫力アップ！風邪やインフルエンザウイルス予防をして暖かな春を待ちわびたいものです。みなさま、急須のお茶で健やかに過ごしてください。

### ◆イベント案内◆

令和3年2月6日／丹波の冬仕事「寒茶づくり」体験・丹波並木道中央公園  
5月中旬／「新茶摘み体験」

\*タンテ茶園の見学も歓迎します。外の空気に触れながら気分転換しませんか？お茶の相談もお気軽にどうぞ。

〔日本茶を楽しむ会 Tan-te / 中尾 tanbateverde@gmail.com〕

### ◆インフォメーション◆

「後川の寒茶作り」今冬も開催予定です。(1月下旬予定) 詳細は、フェイスブックなどで随時お知らせします。

令和2年度 NPO法人風和賛助会員、  
協賛広告ご支援よろしくお願ひします。

賛助会員 1口 1000円(3口以上幸いです)

協賛団体 1口 3000円

協賛広告 12回分 5000円

※郵便振込または風和までお申し出下さい。

振込先(郵便局)名義 NPO法人風和番号 14380-70801431

## 1月の予定

8日(金) 1時30分～手しごとサロン

15日(金) 1時30分～手しごとサロン

22日(金) 1時30分～手しごとサロン

24日(日) 10時～ かやのみカフェ

(中立舎)

29日(金) 1時30分～手しごとサロン

\*マスク着用の上、お越しください。

## ふうわな暮らし145

風和の小さな庭に、もみの木があります。風和を始めた18年前は屋根くらの高さでした。それが、剪定もせず、放ったらかしのままだったので、幹も枝もどんどん大きくなって、たくさんの野鳥たちも住む森のようになっていました。それを昨秋、エイツと思い切って植木屋さんに剪定してもらい、すっきりとしました。ちょうどクリスマス前だったので、切った枝はクリスマスツリーとして、たくさんの方々の元に行くことになりました。鳥たちには悪かったかな？とも思っています。

今年は丑年。丑年生まれ人は天才肌の人が多いとか・・・？のっしのつと、ゆったり、ゆっくり着実にゆく一年となりまように、どうぞ19年目の風和をよろしくお願ひいたします。(千尋)



世の中を明るく

心あたたかく

マツモト電化

サービス

篠山市安口 884

079(557)1064



〒669-2441

篠山市日置 37

丹波ささ山特産品

販売・卸し

やき栗直売

丹波ささ山

森本

篠山市河原町 206

079 (552) 4792