

スサの色 あしたは悠々倶楽部通信

2022. 12月 Merry Xmas No. 30



皆様、早いもので今年も残りわずか... 12月がやってきました。一年を重ねるほど時の流れが早く感じることはよく聞きますが、本当にキツキツ年々早く感じております... 不思議ですね。
12月はなんといってもクリスマスシーズン☆わがやでも、クリスマスツリーとアドベントカレンダーが、クリスマスのわくわくキラキラ感を増してくれています。
本年も「スサの色」をご支援いただきまして、誠にありがとうございました。2023年も、また心新たに、皆様の心と体の健康を願って努めてまいります。どうぞよいお年をお迎え下さい。

クリスマスまで

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

毎日1つおかしを食する

ササのママさん
とんちゃん
とんちゃん



あらためて腸内環境の調子はいかがですか？

この通信をスタートさせたのが2020年の7月号でした。2年半毎月、皆様の腸内細菌叢の調子はいかがかしら〜と思いたながら書いています。『腸活』という言葉が流行して、食物繊維を摂取することの大切さが言われるようになりました。さらに腸内環境が病気や体調だけではなく、心や性格にも影響しているということが、この2年半でテレビでもますます言われるようになりました。感じています。

さて皆様、12月のこの時期に少しふり返っていただいて、体調や心の変化などはあれば「スサの色」に教えていただければ、と思います。

私個人的な感想としては、『明日葉のおかげでめちゃくちゃ元気になった』

と思っています。以前は夕方になると、疲れて体が重かったのですが、明日葉、そして食物繊維スーパを継続して取り入れることで、腸内環境が変わったのだと思っています。毎日毎日少しずつの変化なので、なかなか気付きにくいこともあるかと思いますが... さて皆様、2年半前のご自分とくらべて、体調や心に何か変化はありませんか？！(笑)

「スサの色」の畑は新ステージへ

- ★「スサの色」でお貸りしていた畑の1号地を、持ち主さんの都合で、来年の6月か7月にお返すことになりました。と同時期に「スサの色」から車で数分の畑を購入することとなりました。その畑は30m×50mくらいの面積で、しっかり排水もできそうです。来年早々から作業を始められると思っています。
- ★油粕や竹炭を全面散布して、うちの小さな耕運機で耕運する作業は、ファームでは大変すぎるので、援農をよろしくおねがいしますね。
- ★すぐには無理かもしれませんが、ジャガイモやサツマイモやカボチャなど見守蔵期間の長い作物を多めに作って、引き取りに来てもらえるフードバンクさんがあれば、連携していきたいと思っています。栗や梅や桃や柿などの果樹も植えるつもりです。
- ★もちろん、ソルゴーやライ麦などのカバークロップ(被覆作物)を育てて、それを刈って土を覆い、不耕起栽培していく農法です。
- ★植物や土壌生物たちに祝福と感謝の気持ちを注ぎ、彼らと心を通わせあう共生の農法にチャレンジしていきます。



おしらせです

本年もありがとうございました。来年もスサの色「ジジ」は引き続きがんばります。皆様よいお年をお迎え下さい。



以前からお伝えいたしました通り、「食べる緑茶」の内容量が70gから60gへ変更されています。お値段は変わらず¥650での販売となっております。何卒ご了承くださいませ。よろしくお願いいたします。

- ※商品の発送業務は基本的には土日はお休みさせていただきます。
- ※3個以上商品をお買い上げの方へ送料調整を兼ねてサンプルをプレゼントいたします。

今年も一年ありがとうございました。来年はどんな年になるでしょうか。皆様にとって素晴らしい年となることを願っています。1月号からはこの通信もリニューアルしようかと考えているので、なにがとよあげてほしいことあれば、コメント教えて下さいね。よいお年を。作成日12/29. 作成者 藍子

スサの色
E-mail: info@shokumotsuseni.com
ごねわ・Fax: 079-506-2892
〒669-2346 兵庫県丹波篠山市西岡屋491
Instagram → Susanomuraa