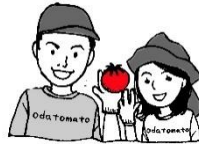

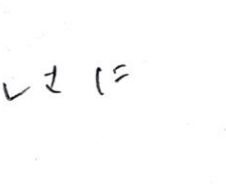



愛∞無限大！

織田トマト回覧板



2024年4月号

こんにちは。いつもありがとうございます。
織田トマトの織田です。 
暖冬の景の影響で、今年に桜の開花も早い
と思っていたが、意外にも遅い開花
と判明した。 
待ち望んだ桜、咲いた桜の美しさは
（おじい）と見入って（おじい） 

<高知・佐川町だより>

佐川町では、町内のあちらこちらで
桜の開花が楽しめるようになりました
(4/1 現在)。

今年は、高知県は全国トップで3/23に桜の開花宣言が出されました
が、佐川町の牧野公園では3/17に開花宣言が出ておりました。

私たちが暮らす集落やトマトハウス近辺でも、最近になってちらほら
桜が咲き、白やピンクの鮮やかな色の桜を見るたびに気持ちもウキウ
キしてきます。



牧野公園は、「日本さくら名所100選」にも選ばれており、高知を代
表する桜の名所のひとつです。

明治35年に東京にいる植物学者・牧野富太郎博士からソメイヨシノ
の苗が佐川町に届けられ、地元の方々が今日まで大切に育ててきまし
た。

今では、約30種、350本の桜が
公園内に植えられ、桜の咲く季節
になると、おのこの美しい花を
咲かせています。

桜の見ごろを迎えると、牧野公園は
連日、県内外から花見を楽しむ
多くの人々で賑わっています。



↑坂道を進むと牧野公園があります

牧野公園は「みんなで育てる公園」をテーマに町民が大切に愛で管理
しているんですが、その中でも中心的な存在を担う「牧野公園はなも
りC-LOVE(くらぶ)」というグループがあります。

今年の2月には国土交通省の「手づくり郷土(ふるさと)賞」に選ば
れました。

佐川町では、牧野公園だけではなく、町内の各施設や家庭で植物に触
れ植物を通して繋がる、「町まるごと植物園」という取り組みも行っ
ています。

里山の四季折々の植物や町民が手をかけ愛でた植物が
町内外を彩り人々を楽しませてくれています。



牧野公園

<今月のモリモリ元気が出る食事>

4月になり、すっかり春らんまんの季節を迎えました。
3月に引き続き、4月は季節においても暮らしにおいても変化の大きい時期です。

生命の息吹に満ちるこの時期は、私たちの心もからだも活動的になり、エネルギーに満ち溢れます。
けれど、そこに心とからだがついていけず、心身が疲弊し、バランスが乱れがちにもなります。

3月同様、肝臓の働きを助ける食材（山菜や貝類、酸味のあるフルーツなど）を日常の食事に取り入れたり、リラックス効果のある香りを活用したり。夜はお風呂に浸かるなどして張り詰めた心身をほぐしゆるめてあげてくださいね。

そして、併せてオススメしたいのが、腸内環境を整えること。

ストレスから便秘になる方も多い春。
発酵食品や消化を助ける食材（キャベツや大根など）で、腸から元気でいたいですね。

今月は、トマトを使った腸内環境を整えるレシピをご案内します。

『カレーで腸内環境を改善！
ヨーグルト&トマトでこくうま！チキンカレー』



レタスクラブ
WEB サイト

<ドラマーやちをおすすめ音楽>

『さくら（独唱）』 森山直太郎



卒業シーズンや桜の季節になると、この曲が頭に浮かんできます。

2003年3月発売のシングルで、
『世界ウルルン滞在記』のテーマ曲にもなりました。

歌詞の最後に、さくらの花びらを「舞い上がれ」と書かれています。
ただ散るだけと思われていた花びらが再び風に乗って動き出す、希望を感じさせてくれる歌詞に励まされます。

“さくら さくら いざ舞い上がれ
永遠にさんざめく光を浴びて
さらば友よ またこの場所で会おう
さくら舞い散る道の上で”



森山直太郎さん
YouTube 動画

あせびき
一気に暖かると、つい忘れがちなの
が水分補給です。
トコハウスでは既に初夏〜夏頃の
温度に合わせた、水の大事さを実感
します。みんなも定期的に水を摂って
ください。この水では、また次号でお会いします。

下のQRコードから
バックナンバー
(先月号) 公開中!

