

2022年

クイーン倶楽部だより 7月号

第233号

ERIN 有限会社エコ・ライス新潟
 新潟県長岡市協川新田町字前島970-100
 TEL 0258(66)0070
 FAX 0258(66)0447
 URL <http://www.eco-rice.jp/>
 E-mail office@eco-rice.jp



祝 2002年6月 ⇒ 2022年6月

お陰様で設立20周年 会員の皆様へ感謝



クイーン倶楽部だより 2月号

今年のお陰様、誠に感謝の意を込めてお祝いいたします。今年のお陰様で、皆さまが喜んで、活動が活気づいたこと、心から感謝いたします。今年も、活動が活気づいたこと、心から感謝いたします。

有難きお礼状をいただきました。お礼状をいただきました。お礼状をいただきました。お礼状をいただきました。お礼状をいただきました。

クイーン倶楽部だより 2月号

・お祝い状
・お祝い状
・お祝い状
・お祝い状
・お祝い状

第1号 (2003年2月) 最初のお便り

クイーン倶楽部だより 11月号

中越地震

中越地震の被災地支援活動の様子を掲載しています。被災地支援活動の様子を掲載しています。被災地支援活動の様子を掲載しています。

中越地震

第23号 (2004年11月) 中越地震

クイーン倶楽部だより 1月号

Dr.中村の連載スタート

Dr.中村の連載スタート

第49号 (2007年1月) Dr.中村の連載スタート

クイーン倶楽部だより 4月号

東日本大震災で被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます

東日本大震災で被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます

第100号 (2011年4月) 東日本大震災

クイーン倶楽部だより 6月号

学校田をつくろう!

学校田をつくろう!

第148号 (2015年6月) 学校田をつくろう!

クイーン倶楽部だより 7月号

コロナに負けず世界へ!

コロナに負けず世界へ!

第209号 (2020年7月) コロナに負けず輸出

その 36

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

健康寿命には発奮が必要

寿命には、平均寿命と健康寿命があります。健康寿命は、「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」とWHOで定義されています。寿命計算は複雑な式もありますが、本人に「自分で生活できますか」と聞いて第三者が判断するのが最正確でしょう。厚生労働省の発表では、最新版は、令和元年(2019)年で男性72.1歳、女性74.5歳です。男女ともに世界第1位です。同年の平均寿命をみると、男性81.0歳、女性87.1歳で、男性は世界第2位、女性は世界第1位です。両寿命差は男性8.9歳、女性12.6歳でかなり長いものです。裏を返せば、不健康となっても寿命が尽きるまでは長期に時はあるといえます。まずは、健康寿命が尽きた人、尽きかけている人は次のセルフチェックしてみましょう。

持病で安静や外出控えしている、特に体力増加を意識していない、仕事・趣味・ボランティアはやっていない、仲間との付き合いがない、コンピューターや携帯など技術革新をしていない、の項目です。全部該当では健康寿命の短縮と認知症が同時にやってきて危険です。インシュリン注射やがん治療中でもあろうとも体力維持や向上の意識が必要です。これにはこころ(生きがい)が最重要で、食事(適正体重)、運動(外出)も必要です。この三者を満たすには、仕事か趣味を毎日し、生きがいを持つことが肝要です。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。

東京の小学校、リモート田植え3年目！

ペットボトルの横側を切り、土と水を入れ米を育てることができます！



コロナの影響で、残念ながら今年も小学校での直接の田植えが行えませんでした。

しかし、コロナに負けずにオンラインで行いました！ペットボトルでの田直の方法やお米の説明をし、良い話ことができました。オンラインでも繋がること、伝えることを途切れさせないことが大切です。



地球に優しいマガモ農法！



マガモ農法をご存じますか。無農薬の米づくりはとても手がかかり、人の手では大変な作業です。そこで、マガモにもお手伝いしてもらい、田んぼの雑草や虫を食べ、泳ぐことで土に空気が入り、よい土になります。また、稲の根も丈夫になり元気に育ちます。

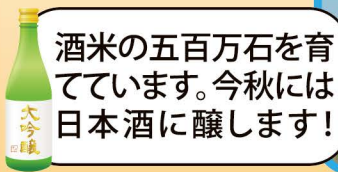
地球にやさしく栽培されたお米となります！



マガモの赤ちゃんは米と共に成長します。



山崎哲志さん



酒米の五百万石を育てています。今秋には日本酒に醸します！

夏にピッタリ！



今年も、笠原さんの人気がある枝豆を！



今年はフレッシュな「とうもろこし」も発売！



夏の特産品パンフができ、おすすめ商品をご紹介します。

バーベキューにピッタリ「とうもろこし」や暑い日には水分の多い「スイカ」、「とろける甘さのメロン」などをぜひ、お試しください。（詳しくは「ふるさと特産品夏」をご覧ください。）

虫の予防にお使いください！



梅雨や夏の暑さは、お米にとって大敵です。殺虫剤などを使用してはいないので、デリケートなお米に虫が発生する場合があります。お米と一緒に「米びつ当番」を順次同封しますので、どうぞ活用ください。

夏季休業のお知らせ

8/11(木)、13(土)、14(日)はお休みとさせていただきます。お届け予定日にご不在にされる場合は、お早目にご連絡をお願い致します。

