

☆☆ お客様からの「お便り」ご紹介コーナー！ ☆☆☆



当園 HP にて、しらかば通信、スタッフブログ等を随時更新中です。ぜひご覧下さい！

<http://www.sirakaba.site>

毎年大好評の『採れたて野菜プレゼント』では、今年も多数のご応募を戴きました。誠にありがとうございます。コロナ禍の制限のある生活の中、心と体の健康維持にたいと今年も多数の感謝のお言葉や、応援メッセージをいただき、良い製品を作りたいと思います。

● 今年の応募テーマ ● 「コロナ禍での健康維持の取り組み」

神奈川県 T・H 様

今は多くの方がコロナの収束のきざしがない中で生活している、体や心のバランスを失っている時ではないでしょうか。

こんな時こそ意識して体の中に摂り入れる物を吟味したいものです。季節の変わり目に体調が落ちているのは、定期的に飲んでいいる野菜スープのお蔭で、はと実感します。これまで体温が低く心配した事もありました。が飲み続けているせいか、いつの間にか36℃台になっていました。

今こそ免疫力を上げて、コロナやインフルエンザに負けない体をとって行きたいです。今までの様に定期的に飲み続けて、野菜スープで免疫力を強く保ちたいと思います。

心も体に依存しています。私の好きな本に「喜びに満ちた心は治療薬として良く効き」とありますので、前向きな明るい考え方をしても元気にしていきたいものです。体と心を同時に鍛えて健康に生活して行きたいと思えます。どうぞ、皆さまお体に気を付けられ、お米や野菜づくりに励まれて下さい。

愛知県 H・T 様

大きく2つに分けて取り組んでいきたいと考えています。一つ目は「心」の問題です。

人と会って話が出来なくなり、愚痴をこぼすこともなく、雑談も出来ません。特に高齢者は時間を持て余しています。一人で出来る趣味を増やすしかないと思います。楽器、絵画、習字、ウォーキング等です。私は油絵を始めました。キャンバスに赤い絵の具を塗った時は感動しました。

二つ目は感染症対策です。免疫力を上げたいと思っています。睡眠、運動、食事が大切だと言われていますが、「野菜スープ」が免疫力アップに有効であり、これからも継続してゆきます。

大阪府 Y・H 様

私達は老夫婦(82歳)で生活しています。今年にはコロナ禍で大変な病気が流行して来たと思っていました。娘が来て「お母さん、外出しない様に」と言われました。外出で近くのスーパーへ買い物に行く程度では足腰が弱くなつては困ると思ひ、気分転換に一時間程、夫婦で歩きに行き、その時に野菜スープを50ccのペットボトルに入れて飲んでいきます。また、毎食後にコップ一杯飲んでいきます。お蔭で私達はコロナにかかる事もなく、元気に過ごしています。

愛知県 T・M 様

免疫力を上げるために食事をバランス良く摂取することをしました。特に野菜の種類を多く取ることに心掛けました。そして、やはり野菜スープです。

東京都 K・I 様

コロナ禍の世の中、外出するのも怖く、大好きなテニスも三ヶ月余りプレーする事も出来ませんでした。家の中に居る事も多く、体の免疫力だけは落とさないうよう、毎日の野菜スープとストレッチは欠かさず、体重もベストを維持して体調も万全です。また、手洗い、うがいを励行する事も身を守る事と思っています。野菜スープを飲んでいれば大丈夫とたくく信じています。

大阪府 Y・H 様

朝、野菜スープを頂いてから一日が始まるのですが、最近テレビで「ももクロゲッタマン体操」というのを見て続けています。1日5分位なのですが、以前はパンツの上のついていた浮輪のようなお肉が少しずつ空気を抜く様に減ってきました。なんとなく調子がいいのです。やっぱり食事だけでなく体操も続ける事が大切と感じています。

大阪府 K・N 様

お互いに高齢(82歳、77歳)になり、腰痛や膝痛もあり、以前のように多くは歩けません。が、早朝4時に起床し朝食(野菜スープ)を済ませて、ウォークしています。4千歩程で、1〜2回休憩しますが、毎朝行動しています。また、お互いに日々家に籠らないようにマスクをして外出するように心掛けています。

(編)お便りを拝見しますと、様々な制約がある中、不安やストレスを抱えながらも、心と体の健康維持に工夫して取り組み、前向きな考えでいらつしやいます。さすがに健康意識の高い当園のお客様だとして誇りに思えました。また、野菜スープが免疫力向上にお役立ていただいております。大変嬉しく思います。共通のキーワードは「心と体の健康」。コロナに負けない免疫力向上に励んでください。人は何も活動しないと、どんな心の元気が無くなってしまうのです。心の健康を保つには、コロナ禍でも今できる範囲で少しでも楽しさや達成感を感じられる活動を増やす事が大切だと言われます。小さな目標を立てて、その目標を達成させる、趣味や運動を通じて、今出来る楽しみを増やす。人とのコミュニケーションが制限される中、自分で出来るストレッチや体操は実践しておられます。大変心強く思いました。また、しっかりと感染予防をした上で、の外出やウォーキングを始め運動不足にならないように努力しておりました。私は新しい趣味(トレッキング)を始め、滝めぐりや山登りで大自然に恵まれた地元の良さを再発見しています。山頂に到着した達成感と心地よい疲労感。は本当にストレス発散になります。免疫力向上には運動、質の良い睡眠、バランスの良い食事、ストレス発散、体温を下げない等、日々の生活習慣を丁寧にしましょう。後は毎日の「野菜スープ」は欠かさずにです。

年末年始のお知らせ

12月29日(火)〜1月4日(月)

この期間に配達希望の方はお早めのご注文をお願い致します。年末は28日15時まで注文を承ります。