



厳しさも  
和らぐ昼や  
雪えくぼ  
(白兔)

この頃、夜になると屋根の方から「ドスッ、ドン、ド、ド、ド、ドゥー」と雪が滑り落ちる大きな音がして、目が覚めます。

「あれは、雪ダルマがジャンプ大会をしている音」とお姉ちゃんが笑っています。・・・まだ予選だね!!

ぼくは昼間に弟とそりすべりをしに坂の上まで行きます。

雪ダルマくん、今度はそりあそびだよ!!



麦からつくるパン屋のお知らせ

# Shokuko News



## 新年のごあいさつ

新しい年が明けました。  
 2025年、この一年が、皆さまにとって幸多き一年となりますようにと、願っております。  
 その願いを形にすることが、食工房の仕事の大きな目的の一つと考えています。  
 具体的には、皆さまの健康の維持、増進に資する「食」を提案、提供することです。  
 食工房のパンと焼き菓子の、そしてそのバックグラウンドとなる麦畑、それらはすべてその目的を達成するために、長い時間をかけて辿り着いた結論です。  
 これからも、ずっと先まで、この仕事は続きます。私も、一生現役を誓っていますが、その後は娘たちが後を継いでくれるでしょう。  
 新しいお客さまとの出会いも、楽しみに待っています。  
 どうぞ今後とも、食工房をよろしく願っています。



## 雪の下、麦畑は春を待っています

ただ今、麦畑は真っ白な雪の下で休息の時間を過ごしています。  
 雪の下でも、葉の色もハリも失わず元気に生き延びている麦たちの姿に、心震える私です。

## 真冬のサプライズ

真冬の寒さの中をご来店くださる方に、感謝の気持ちを含めて、店頭にてコーヒー一杯差し上げます。  
 併せて、パンや焼き菓子の試食品も召し上がっていただきます。  
 また、少しでも降雪のあった日は、ポイントカードの点数を既定の2倍差し上げます。  
 ※500円毎に1点のところ、2点加点されます。



## 柚子きんとん丸 再開!



去年は獣害にも遭わず、また雑草に負けることもなく、さつまいもが泥山とれました。  
 この冬は、柚子きんとん丸を泥山つくれます。  
 もう多くの方がご存じの柚子きんとん丸のはずですが、まだ召し上がったことのない方もいらっしゃると思いますので、店頭で試食を召し上がっていただけるよう用意いたします。  
 ぜひご来店の上お試しくさいますよう、ご案内申し上げます。

## 柚子きんとん丸 1個 280円



## 高齢者の健康維持



私も含めて高齢者にとって一番の関心事は、何と言っても「健康」でしょう。

体の健康、心の健康、どちらもないがしろには出来ませんが、今回は体の健康に絞って思うところを述べてみましょう。

と言っても、私が自分のこれまでの経験から感じていることをそのままお伝えするだけですが、何かの参考になれば幸いです。

まず、健康と言う時、一つは快適な体の感覚があること、そして体力でしょう。

これが70代ともなると、人により大きな個人差が存在します。

それはとりあえず置いて申し上げますが、健康維持に重要なのは、一に運動、二に運動、そしてその次に食生活だと私は思っています。

運動と言っても、若い時のようなトレーニング志向ではありません。

どちらかというとりハビリ志向の体の動かし方になります。

高齢になると日々体は固まっていくものであるということ、そこで抵抗せずに楽な過ごし方に流れると、体の中に老廃物が滞留して、やがて痒みや痛みを生じるようになる、一方そこで気が付いて思い直せば、まだ何とかなるということ、強く実感しています。

そして運動するに当たって大切だと思うことは、運動の三要素である柔軟性、筋力、心肺能力それぞれにバランス良く留意することです。

例えば私の場合だと、農作業は筋力や心肺能力を維持するにはプラスですが、柔軟性を高める方向には全くプラスになりません。

柔軟性維持のためには、ストレッチ体操を別にしなければなりません。

また冬の間、外で作業することもなく、食工場の作業台の上で手だけ動かしていたのでは、やはり運動不足です。

忙しさの中で、ついつい休息を求めてしまうことも、体を固めてしまう結果につながります。

事程左様に、高齢者は、いつも老化に抗って戦い続けなければならないと思っています。

その気力がなくなったら、その時は覚悟の時だと思っている私です。

長くなりそうなので、次回に続けます。



## 通販ご利用のご案内



いつも通販をご利用いただき、ありがとうございます。ただ今、1月から3月(末日まで)の間、定額(600円)割引キャンペーンを実施中です。

ご購入商品代合計が4,000円以上につき、600円割引が適用になります。

期間中何度でも、この特典をご利用いただけます。

★食工房オンラインストアをご利用の方

期間中、ページにアクセスすると、クーポンコードのご利用をお知らせする告知ボードが表示されますので、それに従ってご購入手続きを進めてください。

★ハンドメイドマーケット”Creema”をご利用の方  
ご購入手続きの途中、ご購入商品代合計が4,000円以上の時、お支払い画面にて指定のクーポンコードを入力してください。

クーポンコード [FrtJnMar31](#)

600円割引が適用されます。

※入力をお忘れのないようご注意ください。



★直接通販をご利用の方

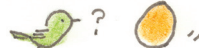
お電話、ファックス、メール、あるいは封書やお薬書等でのご注文は、商品代合計が4,000円以上であれば、600円割引した金額を請求申し上げます。

それに従って、ご送金ください。



★定期便ご利用の方

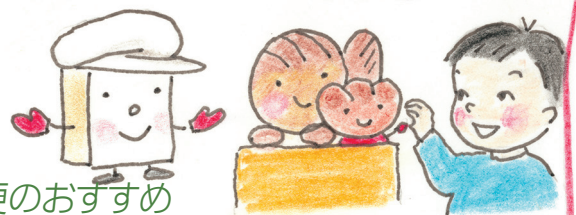
定期便ご利用の方には、割引特典はございませんが、別途サプライズを考えておりますので、どうぞお楽しみに。



商品価格値上げ改定に伴う変更について

今回の商品価格値上げ改定に伴い、送料無料ラインも変更になります。

ご購入商品代合計9,000円以上で、送料が無料となります。(従来 8,500円)



定期便のおすすめ

一年間、毎月一回、定期的に商品をお届けする企画です。

送料のうち500円分を食工房が負担いたします。

一回分(商品代、送料込)5,000円以上から承ります。代金のお支払いは、各月後払いと一年分一括前納のどちらかを選んでください。

一括前納の方には、年末にシュトレンのプレゼントがあります。

※各月払いの方には、シュレン1/2カットを1個プレゼント。

また、折々に別途サプライズもあり、大変お得な企画となっております。

お申し込みは随時受け付けております。

お電話、ファックス、メール等で、まずはご連絡ください。ご利用をお待ちしております。

## コーヒーの部屋



## 2024クローフ 新豆が入荷します

東ティモールより、2024年産のコーヒー豆が入荷します。

コーヒー豆の収穫は、北半球では夏の終わりから秋ですので、今回新豆の入荷ということになります。

一昨年、昨年とご好評いただいております、東ティモールのレテフォホ地区で生産されるコーヒー豆を、日本の支援団体ピースウィンズジャパンを通して購入しています。

食工房では、より良い保存状態を実現するため、入荷後すぐに雪室（低温倉庫）に入庫します。そして、一度に30kg1袋ずつ出庫して使っています。

これにより、一年間全く劣化なく完ぺきに品質を保つことが出来ます。

そして、毎週1回または2回、ご注文に応じて焙煎しています。

なお今回、現地買い付け価格の上乗せ、さらに円安の影響により、仕入価格が大幅に上昇しました。

焙煎後の皆さまへの提供価格も、上げざるを得ないことをご了承願います。

東ティモール レテフォホ

ティピカ/ウォッシュド

ミディアムロースト 750円/100g

フルシティーロースト 850円/100g

フレンチロースト 900円/100g



## 編集後記



年末年始の休業中に一号出そうと決めていました。

時間はあるので無理なく進み、最後の編集後記に辿り着きました。

そしてこの編集後記を書きながら思うことは、自分の人生の最後のステージが今だということなのです。

その課題とは、これまで歩んで来た時間とこれから先の時間を繋げて、そこに一本の筋を通すことだと思っています。

思い返せば、全く興味の趣くままに支離滅裂な人生を過ごして来た私ですが、最後まで

だけはピシッと締めたいと思うのですね。どういう結末になるのか分かりませんが、

まあ、精進するしかありません。がんばります。(みきお)



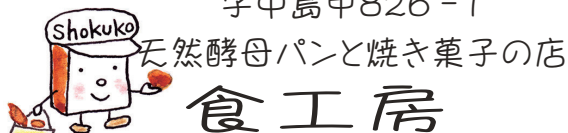
お問合せ、ご注文、あるいはお便りは・・・

TEL 0241-38-3102 FAX 0241-38-3104

e-mail mikke@shokuko.com

〒969-4107 福島県喜多方市山都町相川

字中島甲826-1



営業時間 11:00～18:00 定休日 火・水

ホームページ

<http://shokuko.com/>

ブログ「飯豊の空の下から・・・」

<http://shokuko.com/myblog/>

食工房オンラインストア

<https://shokuko.stores.jp/>

食工房 in Creema

<http://www.creema.jp/c/shokuko>

