

ニイヤだより



9月に入ってから真夏のような暑い日が続いたり、いつになったら過ごしやすくなるのでしょうか？
 いった感じではありますが、きっと、秋はすぐそこまで来ているのではないのでしょうか？

そこで、今回は「スポーツの秋」をテーマに運動をしながら紅葉も楽しむことのできるスポットをご紹介します。

紅葉の季節には高尾山

高尾山は、標高599mとあまり高くはありませんが、動植物の宝庫として様々な自然に触れることができます。暖帯林と温帯林の境ぐらいに位置するため、約1600種類に及ぶ多様な植物がみられるともいわれています。また「さる園・野草園」や、樹齢500年とも700年ともいわれる直径4~5m、樹高は高いもので約45mある大木の「杉並木」や、東京都有形文化財の指定を受けた高尾山のシンボル「高尾山薬王院」などハイキング以外にも見どころ満載の山です。

高尾山は、ハイキングコースが1~6号路+稲荷山コースの7コースがあります。

その中でも「稲荷山コース(見晴らし尾根コース)」は、山全体のもみじが美しく紅葉する景色を堪能できるため、これからの季節にピッタリのコースとなっています。また、6月から7月にかけては、アジサイや山百合がきれいに咲き、天気の良い日は都心のビルや富士山なども見渡すことができます。

先月、私も高尾山にハイキングに行ってきましたが、今度は、もみじが色づき始めたら紅葉を満喫しに行こうと思っています。山の空気は澄んでいて、とっても気持ち良かったです。

稲荷山コース (見晴らし尾根コース)

全長 3.1km

目安 上り 90分・下り 70分

④山道は滑りやすいので、特に
下山する際は足元に注意。

高尾山へのアクセス

JR 橋本駅

↓ (JR横浜線・八王子行)

JR 八王子駅

↓ (JR中央線・高尾行)

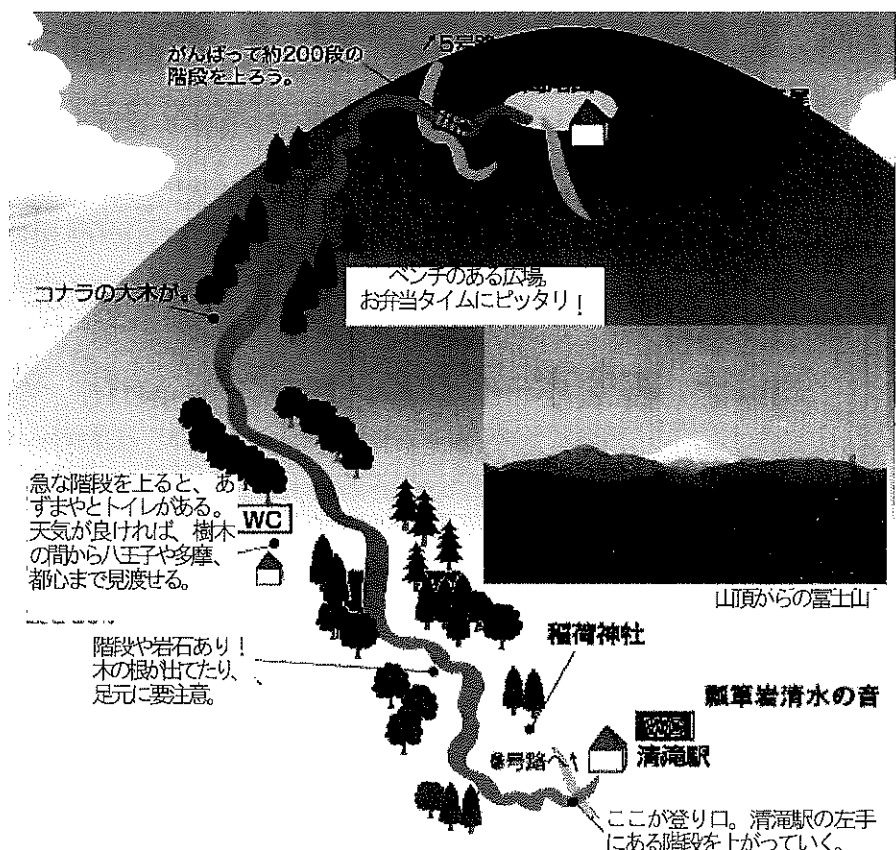
JR 高尾駅

↓ (京王高尾線・高尾山口行)

京王 高尾山口

所要時間 40分・距離 16.2Km

駐車場も完備(有料)



秋の味覚 さつま芋の 芋ようかん

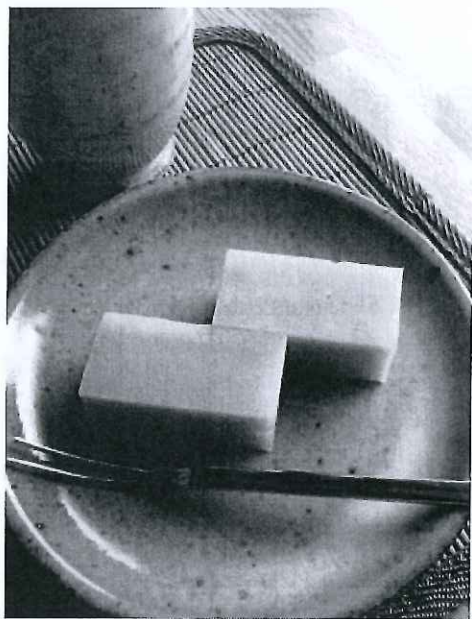
(材 料)

さつま芋 250～300g
粉寒天 2g
水 150CC
砂糖 40g

砂糖の量はお好みで調整して下さい。

(作り方)

1. さつま芋の皮をむいて輪切りにして水にさらしておく。
2. さつま芋を茹でて、熱いうちに裏ごしする。
3. 鍋に水と粉寒天を入れて弱火にかけ、粉寒天をとかす。
4. 砂糖を加えてとかし、裏ごししたさつま芋を混ぜる。
5. タッパーやバットなどの型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
6. 固まったら食べやすい大きさにカットしてお召し上がりください。



さつま芋のお話

さつま芋は、食物繊維が豊富に含まれるため、腸を刺激して便通を促進し、大腸の異物を排泄させる働きがある上、カリウムも豊富なため余分な塩分を排出してくれる働きもあります。日本人は、食塩(ナトリウム)を摂りすぎる傾向にあるのでカリウムの摂取が重要視されています。また、カリウムは、筋肉の収縮を正常に行ったり、血圧を安定させたり、骨粗鬆症を防いだりする働きもあるので、これからが旬のさつま芋で摂取してみてはいかがでしょうか。

店頭にて灯油販売中！配達も承ります！

店頭にて、現金店頭販売価格を表示しております。

注1)表示価格は、現金のお支払いの場合に限りです。

注2)配達の場合は別途配達料がかかります。配達エリア：田名・愛川・葉山周辺

残りあと3台

コロナ 石油ポータブルストーブ (SX-2411Y) **¥12,000-**

次回の入荷は未定となっております。お早目にお問合わせください。

伝言掲示板スペース



伝言掲示板の投稿方法について

- ★詳しい内容や投稿したい方は、弊社までお問合わせください。
(基本的には、無料にて掲載できます。)
- ★内容は、地域のイベントやサークルのご案内・美味しいレシピ・野菜の直売所のご案内・おススメスポットなど

「伝言掲示板」に投稿下さい！

お客様から寄せられた身近な情報を「伝言掲示板」に掲示し、地域のコミュニケーションの場として活用していただけたらと思います左記のスペースを設けました。是非、いろいろな情報をお寄せ下さい。楽しみにお待ちしております。