

松本地域にも収穫の秋の季節が訪れました。田んぼの稲の穂が黄色く実り、稲刈りの時期を迎えています。近年、大型のコンバインを使っただけの稲の刈り取り作業が盛んですが、昔ながらの一条を刈り取るバインダーを使っただけの刈り取り作業も見かけられます。子どもの頃、実家での稲刈りは一家総出の作業で、刈り取った稲を「はぜ」まで運ぶのは子どもたちの役割でした。田んぼでのお茶の時間が、待ち遠しかった思い出があります。天日干した「はぜかけ米」は、干している間に茎や葉に残っている養分が稲穂に移動し、甘みと香りが強く食感もよくなり美味しくなるそうです。松本平では、主に「コシヒカリ」「あきたこまち」「風さやか」「もち米」「酒米」そして「かすぼん米」が作られているようです。

地域の旬の食材、季節の食べ物を味わうということは、新鮮で栄養価も高く、季節の移り変わりも感じられるというメリットがあります。お米だけでなく、お蕎麦・果実・秋野菜…楽しみですね。(鳥山)

## すまいる班

福祉の文化祭がありました。楽団ケ・セラさんの演奏会を部屋でプロジェクターを使いZoomで視聴させて頂きました。なかまの皆さんと一緒に歌ったり、手を動かして楽しんでいました。その他に作品交流で使う作品作りをしました。いつも違う場所に大きな紙が広がっているのを見てなかまは目をキラキラと好きな色を選び紙を貼り付けました。外出企画が始まりました。1カ月は松本城へ散歩に行きます。

## こもれび班

コムハウスでは、今週の水曜日に福祉の文化祭に参加をしました。午前中はリモートでケ・セラのなかまの演奏を聴き、午後は寿小学校の3年生に渡す作品作りをしました。普段なかなか出来ない体馬食をすることが出来て、1日を通して皆さんに楽しく過ごしてもらうことが出来ました。

## ねくすと

ねくすとでは10月の日帰り旅行の計画をたて始めました。それぞれ行きたい所へ何コースかに別れて行く予定です。まだまだ暑い日が続きますが、旅行を楽しみにしてみんな頑張っています。〇〇

