

お家時間を楽しむ！

心あたまる動物が登場する本や、おすすめ体操、免疫力アップに効果的な料理を紹介！家で過ごす方を少しでも充実させましょう。

読書編

こんな時だから、癒されたい…。
在住作家の動物にまつわるエッセイや
ノンフィクションで、心温まるひと時
を過ごしてみませんか。

『走ろうぜ、マージ』

馳星周

愛犬家でも知られる馳さん。
2005年、飼い犬のマージが癌に
冒されていることを知り、酷暑の
東京を離れ、軽井沢で暮らすこと
を決めた。愛犬との最後の時間を
過ごす様子や深い絆が描かれて
いるノンフィクション。



2006年、角川書店

『もみじの言いぶん』

村山由佳

17歳で旅立った著者の愛猫もみ
じ。もみじの目線でつぶやかれて
いた村山さんのtwitterは大きな反
響を得ていた。著者自身の手によ
る写真に、もみじの「言いぶん」
が添えられたフォトエッセイ。



2019年、ホーム社

『マリンちゃん』

とまつゆうこ

軽井沢新聞の四コマ漫画8年分
の連載が一冊の本に。編集部看板
犬でワンコ記者のトイ・プードル、
マリンちゃん。軽井沢あるあるや
四季、時事などと絡めたコミカル
な日常が描かれている。



2018年、軽井沢新聞社

体操編

外出自粛が要請され、歩いたり走ったりする時間が減っている毎日。自宅
でできる、足腰が弱くならないためのエクササイズを、SC 軽井沢クラブトレ
ーナーに紹介してもらった。



POINT

膝とつま先は同じ方向を向ける。膝がつま先より前に出ないように注意。背中が丸まらないように、手を胸の前でクロスさせる。

下半身を鍛えるスクワット

- ① イスを用意して、肩幅まで足を広げて直立する。
- ② つま先を外側に向けて「ハ」の字をつくる。
- ③ 尻を後ろに突き出すように、ゆっくりと腰を下げる。
- ④ イスに尻が付いたら、尻に力を入れながらゆっくり立ち上がる。
- ⑤ ゆっくりやって1セット5回。無理のない程度に繰り返す。

※慣れてきたらイスをなくしてもOK。ゆっくりやればやるほど負荷がかかる。

料理編

美味しく食べて元気な体に！免疫力を高めたり、健康効果の期待されている食材を取り入れたレシピをご紹介します。

ニンジンと納豆と煎茶のかき揚げ

<材料> (2人前)

ニンジン 1/2本
納豆 1パック
茶葉(煎茶) 小さじ2
天ぷら粉 1/2カップ
水 1/2カップ
揚げ油

<作り方>

- ① ニンジンは皮のまま3～4cmの拍子切りにする。
- ② ボールにニンジン、納豆、茶葉を入れ、天ぷら粉と水を加えて混ぜる。
- ③ 油で揚げる。

山椒塩やショウガ醤油、スタチなどで味わうのがおススメ。(レシピ協力：いけだみえこ)

POINT

納豆は免疫力向上を助けるビタミンBなど豊富に含む。大豆に含まれるサポニン免疫細胞のエサとなり免疫力を高める。ニンジンに含まれるカロテンは強力な抗酸化作用があるそう。緑茶のカテキンは高い殺菌作用があり、免疫力アップに効果があると言われている。

動画編

ユーチューブで野鳥の食事風景を見て癒されて。

三笠の自宅バルコニーに設置した野鳥の餌場と水場をユーチューブで24時間365日ライブ配信している「chis」チャンネル。配信のタイトルは「軽井沢 鳥好き Love birds 2」。コガラやシジュウカラ、カワラヒワ、キビタ

キなど様々な野鳥が食事、給水、水浴びする姿が映されている。たまにリスの姿も。視聴者からは「見ていると癒される」などのコメントも多い。5月11日現在、3814いいね、6730人のチャンネル登録者がある。



軽井沢 鳥好き Love birds 2

野鳥やニホンリスが集まる様子を間近で観察。YouTube「軽井沢 鳥好き Love birds2」より。

コロナ対策万全で営業しております
時短営業 11:00～19:00 (LO)
◎マスク着用
◎除菌・換気
◎ソーシャルディスタンス
お客さまにはご協力とご理解をお願いいたします。

テイクアウト **メニュー詳細はウェブで**
<https://lindenbaum.co.jp/>

欧風料理 **りんばーむ**
軽井沢南ヶ丘641-109 月曜定休 P20台
電話番号が変わりました ▶ 新しい番号 **TEL. 0267-41-0235**

職人の技が生かされた快適な「木の家」

冬の管理費、電気代の心配が不要
厳しい軽井沢の冬でも暖かな家
お客様の理想の家を予算内で

完成物件随時見学受付中 中軽井沢ツルヤ近く

軽井沢の風土にあった家をつくり続けて43年

セイケンハウス SEIKEN HOUSE
軽井沢オフィス / 軽井沢町大字長倉1888-9 **TEL.0267-45-1155**
本社 / 小諸市甲549-2 **TEL.0267-22-6868**
<http://www.seiken-house.jp>

ハーモニーが広がる爽快感
軽井沢で造られた、こだわりのスピーカー。
限りなく清々しい音を追求してゆく過程で、美濃赤坂のFPSと出会い、自然な楽器本来の音を聴かせるスピーカーが出来ました。

発地 106-14 担当：090-6768-7359

地図が詳しいだけじゃない
こんなエリアのあのスポットも！

★話題の南軽井沢攻略コース
★塩沢エリアでしたい7のこと
★知っているようで知らないスポット満載

500円＋税

ホテル・コンビニ・町内各所・Amazonでも買える 軽井沢新聞社

KARUIZAWA VIGNETTE
軽井沢ヴィネット vol.126 2020 上巻
900yen＋税

リニューアル 発売中

高原を彩る伝説の祭典
「真夏の夜の夢」を語る
対談 中尾ミエさん & 渡辺ミキさん
(歌手) (ワタナベエンターテインメント社長)

インタビュー 高階秀爾さん / 野村裕基さん
(美術史家) (狂言師)

お求めは、軽井沢町内のコンビニ、スーパー、美術館、ホテルまたはネット書店 / アマゾン、フジサン 軽井沢新聞社 ☎0267-46-3001

特集 軽井沢の風景を探る
高原の光と風を感じて
ハッピーバレーの秘密、落葉松を植えたもう一人の男、とっておきの景色10景、眺めのいい窓辺で緑と風を楽しむ

Shop & Gourmet Guide
「うちの店、ここにこだわっています」
住まいの建て方実例集 ～土地選び編～
軽井沢からの小旅行 風情溢れる城下町松本
●別荘訪問 / 美食の源を訪ねて / 文学者たちの軽井沢