

これがあるからがんばれる！

# 私のオフタイム

OFF TIME

今月の趣味の達人

JA長野厚生連 安曇総合病院  
心の医療センター安曇 看護部長

南方英夫さん

(53歳・精神科看護師歴30年)

## 蕎麦打ち

### 🍀 始めたきっかけは？

15年前に長野に赴任した時に、初めて本場の蕎麦のうまさを知りました。以来、蕎麦打ち教室や蕎麦打ちができる催し物に参加するようになり、自分で材料を調達して、10年ほど前から自宅です打つようになりました。

### 🍀 活動内容・実績は？

休みの日に月2回ほど、自宅の居間で蕎麦を打ちます。こだわっているのは蕎麦粉で、1000メートル以上の高地

で栽培された地粉だけを選んで購入しています。やはり、香りが違うのです。方法は、蕎麦粉8：小麦粉2の割合で混ぜてふるいにかけて、山から汲んだ湧き水を加えながら400回ほどこねて、麺打ち棒で伸ばし、蕎麦打ち包丁で細く切るといったもの。はじめのうちは腕が疲れましたが、今はもう慣れて、30分もあれば完成します。蕎麦粉の状態は季節やその日の湿度・温度によっても変わるので、バランスを見ながら調整していきます。

### 🍀 醍醐味は？

打ちたての蕎麦のうまさは格別です！信州の豊かな環境を満喫しながら、ちょっとした手の加え方一つで風味が



自宅の居間で蕎麦打ちをする時は、作業衣に着替える。農業やマツタケ狩りも楽しむ。



毎回変わる蕎麦の奥深さに魅せられ、「美食の探求」にこだわるのが楽しみになっています。

### 🍀 仕事への影響は？

当たり前ですが、蕎麦は何も言葉を発しません。言葉にならない微妙な変化を感じ取って、対応していくことは、精神科看護にも通じるものかもしれません。わずかな味の違いは本気で感じようとしなければ感じられません。蕎麦打ちは、仕事でも役立つ「感じ取る力」を磨く時間にもなっています。

### 🍀 あなたにとって蕎麦打ちとは？

五感を高め、育む時間。

眠りのプロに聞く！

## 快適な睡眠のためのQ&Aコーナー

回答者：  
東洋羽毛工業 金子勝明さん

**Q** 睡眠の質を高めるためには、どんな運動をすると効果的でしょうか？ (41歳・女性)

**A** 適度な運動は、快適な眠りをもたらします。日中に激しい運動をすると深い睡眠の量が増えることもわかっていますが、寝る直前に神経を高ぶらせると逆効果になってしまうこともあります。日中にはジョギングやウォーキングなど有酸素運動、寝る前は布団の上でする軽めのストレッチなどが効果的です。

## 東洋羽毛 豆知識

東洋羽毛工業では、お客様へ提供する布団の品質を第一と考え、独自の品質基準証明として「Dマーク」を設定、発行しています。その検査項目は、清浄度、pH、油脂分率、鳥糞、羽毛安全性、通気度など13に及び、お客様が安心できるものづくりをめざしています。



Anniversary  
TUK 東洋羽毛