

# グッド・ウッドニュース

## 今年も師走となりました

**山**々の紅葉もすっかり終わり、落葉した樹が冬ごもりの準備に入っているようです。また廻りの田んぼも今年の役目を終えて、静かに冬を迎えようとしています。季節は巡り、今年も師走となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。本当に時間が過ぎるのは早いものです。今年は年始より、そして今でもコロナ禍の影響で大変なことになってしまっていますが、三密を避け、マスク、消毒を心がけてこの苦難の時期を何とか皆で乗り越えていきましょう。

さて先月の事、オヤジの友達で農家を営んでいる同級生の**工藤君**に会いました。畑にいるのは時々見かけていましたが、いつも通り過ぎてしまい、なかなか話をする事がなかったのですが、久しぶりに立ち話をしてきました。そんななかで工藤君が「これ持って行ってよ！」とよなにやら緑のフルーツらしきものをくれました。オヤジはそれが何だかわからなかったのですが、「**グリーンパパイヤだよ**」と言われました。でもパパイヤと言えば南国のフルーツというイメージだったので、これは「**甘いのか**」と思ったのですが、熟す前のパパイヤだそうで、フルーツというより野菜に近いものでした。食べ方も味噌汁に入れたり、サラダにしたりと言う事でしたが、良く分からないのでネットで調べてみたら、グリーンパパイヤ（青パパイヤ）は**栄養の宝庫**だった！と出ており、特に「**美容効果が高く、ダイエットもサポートしてくれる、栄養が豊富で女性にとって嬉しい食べ物**」だということです。またポリフェノールやビタミンCが豊富で抗酸化効果もあるそうです。オヤジの体も酸化してだいぶ錆付いてきていますので、良いかもしれません。そしていちばんは、パパイン酵素というものがあり、「タンパク質・脂肪・糖分」を分解する酵素が入っているそうで、これがダイエットに良いようなのです。まだ他にも良い事があるようですが、オヤジは専門ではないので皆さんで調べてみて下さい。我が家ではこのパパイヤをサラダ、味噌汁、そして炒め物にして食べましたが、癖も無く美味しく食べる事ができました。

何だか調べてみると凄いな野菜（フルーツ？）だな！と思ったのですが、（皆さん知っていました？）時期は11月頃までだといい、またこの辺りで作っているのは、数人ぐらいいいと思います。もう今年も終わりのようですが、**ヘルシーテラス南佐久**で工藤君のグリーンパパイヤ売ってましたので、もしよければ来年収穫時に一度食べてみてはいかがでしょうか。



師走の話題といきたい所ですが、やはり締めは（まだ締めませんが）、オヤジライダーです。今年はお盆ツーリングこそ行きませんでした。近くの山へは何度も行きました。今年は2人で走ることが多かったですが、やはり一人より心強いものです。林道は復旧している所もありますが、やはり去年の台風での傷跡がそのままの場所が多く、通行不可能な場所がいつ通れるようになるかは不明です。それでも林道を走って来れば心も体もフレッシュ、**気分は爽快**です。また一緒に走る若い彼に**オヤジの速さを見せ付けるのも爽快**です。ただ、10月に林道へ二人で行った時に、オヤジライダー不覚にも急坂で**転倒**してしまいました。うー「カッコ悪い〜」が、もう遅い。しっかり彼に助けてもらいました。今まで見栄張ってきましたが、やっぱり若い人には素直に助けてもらおう！と、オヤジライダー開き直ってしまいました。しかし、若い時のイメージで無茶をすると、その後に老体？にダメージが出るので程々にしておかなければと思いつつもぶっ飛ばしてしまう、まだまだ気持ちはすごく若いオヤジライダーです。

少し早いですが、今年も皆さまには大変お世話になり、有難うございました。社員一同皆様に感謝しております。今後共当社をよろしくお願いいたします。

## 健康で快適な ZEH（ゼッチ）の家づくり

暮らしのエネルギーを自給自足のゼロエネルギー住宅をはじめませんか？

電気代などの光熱費がかからない、暮らしのエネルギーを自給自足できる、エコでお得な家を実現できる時代となりました。それが ZEH（ゼロエネルギー住宅）です。太陽光発電を取り入れた住宅は以前からありましたが、ZEHは**家の断熱性を高め、省エネや創エネ設備を導入することでエネルギー収支ゼロを目指す住宅**です。これからのスタンダードな家づくりとなります。

ZEHは一次エネルギー消費ゼロを目指す住宅です。一次エネルギーとは、発電のために必要な石油や石炭、天然ガス、水力、太陽光など自然界から得られるエネルギー源のこと。このエネルギー消費を、サッシ・高断熱パネルなどの**断熱性**、高効率なエアコンや給湯器、LED照明などの**省エネ**、そして太陽光発電パネルなどの**創エネ**（作るエネルギー）で足し引きし、**エネルギー収支ゼロ**を目指します。

