

「夏バテ予防対策」できていましたか?

今年の夏は例年以上に熱中症が多発しました。朝も昼も夜も一日中暑い毎日で身体の中の指令塔が故障したような気がしています。

冷たい物や果物、塩分の多い物の食べすぎで胃や腸の働きもヒドゥン寸前ではないでしょうか?

内臓チェック・・・ **弱った内臓を修復して食欲の秋を迎えましょう。**
朝から眠くて目がさめない 胃がもたれたり吐き出す 体がだるい
足や手がむくむ 頭が重い 便通が悪い なんとなくだるい
思いあたる症状が多ければ血液が汚れ内臓(腎臓、肝臓...)が弱っています。

修復ポイント・・・ 食べすぎない(胃腸の不快な時は食べない!!)
野菜中心で穀物菜食にする 動物性脂肪・たんぱく質の多食をさける
体の内が温まる献立にする(具たくさんみそ汁、煮物、むし野菜、薬味)
肝臓修復にはしじみエキス、くず 腎臓修復には小豆のゆで汁、くず

..... **内臓修復レシピ**

ネバネバ野菜とかぼちゃの蒸し焼... カエ、豆、かぼちゃ、長いも、さといも等を蒸してゴマ酢やぼん酢しょうゆで...
こんにゃくとしいたけのくず煮... 厚揚げ、こんにゃく、しいたけ、オクラをだし汁、しょうゆ、ネバネバで煮て
残り汁に水ときずを入れてとろみをつける。
なすととうがらしのみそいため... なす、とうがらし、チリカジャこをごま油でいため、だし汁少々と味噌半分を入れ煮つめる。
火を止めて残りのみそを入れて仕上げる。
涼風がふけば温かい飲み物に変えてゆきましょう!!

第50回 よーこママと語ろう... 次回は9月9日(木)14:00~15:30 BH加チャ2番館にて (守山市石田町) TEL582-0500

らいふ あつが

-- すてきな生活・しあわせ空間 --

第5回「陽なた村」
秋のフェスタ

町のみんなの文化祭

日時 10月/
2(土) 13:00~21:00
3(日) 11:00~15:30

場所 守山市石田町362

参加自由

芸術作品展! (1/2、3両日開催)
*ほろ酔いコンサート!
*みんなの秋のお家祭、筑波大振舞
*楽しい軽音楽隊、街頭紙芝居ほか
*安くてもおいしい食品!
*贈り物に最適な「桂京助」
*無料! 一歩芝居会場等5軒!

主催: 陽なた村実行委員会

ビルホーム(BH)グループ

「芸術祭のご案内」

T.酒井

今年で5回目の表記イベントも、準備が進んで参りました。日時と内容の骨格も決まり、案内掲示ポスターが左記のように出来ました。街中でお目を止めて頂ければ幸いです。プロ音楽家の演奏「ほろよいコンサート」、「プロ落語家の寄席」をメインに、市民参加型の構成になっております。

やりがいや達成感を求める出演者、出展作品、ボランティアの方大歓迎です。皆さんごぞってご参加、ご来場下さいませ。みんなで楽しみましょう。ご指導ご支援を宜しくお願い申し上げます。

出演者・作品募集: ご自慢の演奏・作品を!
場所と時間に限定あり、早いもの勝ちです!
ボランティア募集: 企画、運営のお手伝いを!
ご褒美は楽しい仲間と輪と打上げパーティです!
(お問合先)東洋ビルホーム: 酒井、芝田迄 (TEL582-0500)

幽霊を科学する(未来への挑戦)

アリス木村

我々の住む三次元の地球は四次元宇宙の中にあり、その四次元宇宙がいくつも隣り合うのが五次元世界...。これが世界の最先端に行く素粒子物理学の推測だ。今や世界中でそれを実証しようとい何千億もの研究費がぎぎ込まれて実験が行われている。ちなみに、前回少し記したスイスのLHC「素粒子衝突加速器」では、日本より138億円もの資金が拠出されている。この実験では「素粒子同士を衝突させて、その破片が消滅する」つまり古典力学の基本であった「質量保存の法則」を踏まえ、それを覆す結果の実証が期待されている。まるで夢物語を地で行くような世界。テレビ等でいやくも科学者の肩書を持つ人々が、幽霊やUFOの存在を非科学的と否定する

が、そこには可能性としての別次元の存在すら認める気配はない。不思議な夢や心霊現象と言われるものも、大脳生理学的には全て脳が映し出す幻覚症状であると片付けてしまえばこれ程、簡単なものはない。皆、多少の関わりがあっても、専門外に対しては思考停止の状態に陥っているのかも知れない。一般の人々は「そんな研究をして一体何になるのか、我々とどんな関係があるのか」という素朴な疑問を抱く。電子の発見から iPod まで 100 年。当時誰がこの応用を想像出来たであろうか。平賀源内がエレキテルを研究した 230 年前、誰が今日の電気エネルギー社会を予測したか。そんな事を考えると 50 年後 100 年後には死者との対話や、異次元世界の住人と交流する事も可能であろうと真剣に考えてしまうのだ。

「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(65)

庭師 ウエダ

カエデ・モミジの折り込み

手で折る「折り込み」を行います。紙巻き煙草を草くらしいの太さの枝なら、サクサクに折れます。

放置すると枝分かれがふえ、勢いのよい上向き枝が伸びてしまします

やわらかい枝が伸びます

クイズDE図書券

「ある」なしクイズ

問題) 難

殻にあって身にはない。
二枚にあって三枚にはない。
塚にあって丘にはない。
オウムにあってインコにはない。

「~にあって~にはない」
さあ、何でしょう?
あるものを見つけてください。

当選発表

三宅 青山 強志 様
吉身 小泉 愛 様
水保 清水 啓子 様
水保 林 恭子 様
守山 林 幸雄 様

先月のクイズの答え
「風」(正解21)

応募方法
クイズの答え 左の要領でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書カードプレゼント。締切は10日。答えと当選者は次月号で発表します。

〒524-0013
守山市下之郷 1-2-32-101
東洋ビルホーム BH 加チャ係まで

読者の声

今回の「らいふあつが」でBHの活動が紹介されていて不動産関係だけでなく、地域に根ざした取り組みを進められていることを知り感心しました。創業22年、おめでとうございます。いつも楽しく拝読させて頂いています。特によーこママのヘルシートークは切り取って参考にしています。みそ汁は何気なく一日一回は食べていましたが、やっぱり体にいいんですね。これからも色々な体によい情報をお願いします。

クイズ家族で考えました。毎回楽しみにしております。

「ザ、ガーでにんぐ」を楽しみにして居るのですが結構むずかしく、レベルが...。初心者向けの花の植え方とかあるとうれしいです。

みなあし大琴塾

やってみよう! その時が、あなたの適年齢! 誰でもはじめる。なつかしい歌謡曲~ポップスまで。

誰でもやさしく楽しく弾ける。はじめての方にも、講師がやさしく丁寧に指導。バンド形式でアンサンブルも楽しめる。琴城流の全国ネットワークで安心。心も身体も健康になる。

..... 琴城流大正琴振興会

無料体験会開催
日時: 平成22年9月10日(火) 午前10:00~11:00
場所: BH加チャ2番館 (守山市石田町)
指導 石橋 朱美
お気軽にお問い合わせを! TEL582-0500