

## 夏バテ解消に野菜ジュース!!

体の光熱りをさますにはすいかが効果的です。

それに、代謝を高めるビタミンBやスタミナをつけるたんぱく質・炭水化物をとりましょう。

グレープフルーツやピーマンは、ビタミンCを多く含むため、免疫力を高めたり、疲労回復に効果的です。

がんや生活習慣病を予防する効果もあります。

ルビーの方には免疫機能を正常に保ち、血液中や細胞膜などの酸化を防いで、老化やがんなど

の生活習慣病を予防する

ベータカロチンが多く含まれます。



### ◎夏ばてに効果的なジュースの作り方レシピ

すいか	200g
ピーマン	1個
グレープフルーツ	1個
飲料水	100ml

### ◎夏ばて効果的なジュース効果・効能

- 体力回復
- 体を冷ます



## ◆盆踊りのルーツ

・盆踊りは本来は仏教行事です。

平安時代、空也上人によって始められた念仏踊りが、盂蘭盆の行事と結びつき、精霊を迎える、死者を供養するためのものという意識になっていきました。室町時代の初めには、太鼓などをたたいて踊るようになったといわれています。

時代とともに、宗教的意識は薄くなり、民衆の娯楽として発展してきました。地方によっては男女の出会いの場、求婚の場として、重要な行事となっていました。

現代では、すっかり“踊りを楽しむお祭”として各地で催されるようになっていました。

※最近では宗教的な色合いは薄れてきましたが、元来盆踊りは、戻ってきた精霊を慰め、送り出すために催されてきました。また、戻ってきた霊が供養のおかげで成仏できた喜びを踊りで表す、と伝えられている地方もあります。私たちが、祖先に感謝し生きていることの喜びを表現するために踊ると考えてもよいでしょう。



## かき氷の…歴史



### 氷を愛した平安貴族

清少納言の「枕草子」にはかき氷の元祖と思われる食べ物について「甘いシロップをかけた削り氷が銀の器に入った涼しげな様子は実に優雅である。」と書かれています。

また、紫式部の「源氏物語」には宮中の女房たちが夏の夕暮れ時に氷室から取り出した氷を割って、額や胸などに押し当てて涼をとる様子や、夏の盛り、源氏の君が青年達に氷室から出した氷を振舞う様子が描かれています。

このようなことから氷が当時の平安貴族の夏の贅沢な楽しみとされていたことをうかがい知ることが出来ます。



## 笑って笑って ハイ！笑って

### 僕は誰？

もうすぐ4歳になる娘が、保育園でお父さんの絵を描いてきた。めがねをかけ、無精ひげを生やしたお父さんはかなり上手に描けていると思ったが、うちの主人はめがねをかけていない。娘の父親はいったい誰なのか家族中の話題となっている。



### 罪はないけれど

妻と5歳の息子が、私のお見舞いに来た。しかし息子は、心拍数などを表示する医療機器にくぎづけ。しまいには、「この機械うるさいね。止まっちゃえばいいのに！」と言い出した。頼む、殺さないでくれ！



おてのふしとふしを合わせて、不幸せ!?



毎朝通勤で駅まで歩くとき、高校生の通学時間帯と重なるのだが、高校生たちは私を見ると一斉に走り出す。どうやら私を遅刻の目安にしているようだ。