



ウォーキングで  
秋を感じてみませんか!



**頻度:** 有酸素運動を週に3回以上(脂肪を効果的に燃焼)  
**継続時間:** 有酸素運動を20分以上 続ける(45分以上続ければ効果的).  
**強度:** 脈拍は1分間110~120回を限度  
**時間帯:** 運動する時間は食後1時間以後。早朝に血圧が高い方や、狭心症などがおきやすい方は、やむを得ない場合でも起床して1時間以上たってから、準備運動を十分にしてからにしましょう。  
**水分補給:** 汗をかいたら水分を補給、ただしスポーツドリンクの糖分に注意。  
**体調:** 天候や体調が悪いときは無理はしないで休養する。

~エコ生活の知恵~



一家に一袋!! 『重曹』  
(炭酸水素ナトリウム NaHCO3)

重曹〜! 良さを〜

お掃除には勿論、重曹には野菜についている農薬を落とすという効果があります。使い方としてはボールなどの容器に水を入れ、重曹を適量入れてかき混ぜます。そして野菜を作る料理に合わせてカットした後、ボールの中に入れて浸します。葉っぱものは3分くらい、いも類は7~8分、人参、大根、トマトも7~8分といったところでしょうか。野菜を入れたら押さえつけるようにして何度かかき混ぜるといいです。

浴槽へ重曹をいれると温まる。市販用入浴剤のスプーン2杯分程度でいいでしょう。  
 湯豆腐する時に、重曹を入れると重曹の成分によって豆腐の表面が溶け出し、柔らかな汲み出し豆腐のような湯豆腐が出来上がります煮崩れもしづらくなり、お箸でちゃんと豆腐がつかみやすくなるようです。

『ちょっといい話し!』

「俺のオカン」

俺の家は貧乏だった。運動会の日も、授業参観の日さえもオカンは働きに行っていた、そんな家だった。

そんな俺の15歳の誕生日、オカンが嬉しそうに俺にプレゼントを渡してくれた。ミチコロンドンのトレーナーだった。俺はありがとうと言いつつも、恥ずかしくて着られないな、と内心思っていた。

その夜考えていた。差し歯を入れるお金もないオカン、美容院に行くのは最高の贅沢、手はかさかさで、化粧なんて当然していない。こんなトレーナー買うくらいなら他の事に使えよ……。そんな事を考えながら、もう何年も見ていない昔のアルバムを見てみたくなった。若い時のオカンが写っている。

えっ!俺は目を疑った。それはまるで別人だった。綺麗に化粧をし、健康的な肌に白い歯を覗かせながら笑っている美人のオカンがいた。俺は涙が止まらなくなった。俺を育てる為に女を捨てたオカン。ミチコロンドンのトレーナーを腕に抱き、その夜は眠った記憶がある。



それから少しばかり時は流れ、俺は高校卒業後の進路を考えなければいけない時期になっていた。大学進学はとくに諦めていた。学校で三者面談が行われた時、オカンが先生に向かって言った。



大学に行かせるにはいくらお金が掛かるのですか?俺は耳を疑った。びっくりしている俺を横目に、オカンは通帳を先生に見せて、これで行けますか?と真っ直ぐな眼で先生を見つめた。

それから俺は死に物狂いで勉強し、大学に合格することができた。郷里を離れる際、オカンが俺に真っ赤なマフラーを渡してくれた。

学費を稼ぎながらの大学の生活は苦しくもあったが、マフラーを見ると元気が出た。

それから時は流れ、会計士になった俺は来年の春、結婚する。そして生活を共にする。俺と最愛の妻と最愛の母とで。なんとしても二人を守ってみせる。色褪せたトレーナーとほつれたマフラーを目を前にして俺はそう誓った。

サンキュー、オカン!

笑って笑って  
ハイ!笑って



踏切の近くを歩いていたら、警笛が鳴り始めたので急いで踏切を渡った。渡り終えて一安心したが、よく考えてみたら、踏切を渡る用事などなかったことに気付いた。



夫が「隠し事は疲れる・・・」と言って、ため息をついていた。思い切って、夫に話を聞いてみると、書類を「書く仕事」のことだった。



妻は、ヘルスメーターの上に乗ると、調整ダイヤルで自分の好みの体重に合わせて、納得している。

腰痛のため湿布薬を張りたかったのだが、夫とけんか中だったので頼むのもしゃくにさわるし、どうしようかと考えた。そして、布団の上に湿布薬を並べ、その上にゴロンと寝転がったら、なんとかうまく張ることができた。何でもやってみるもんだ。

