



「花言葉」
快活・活発
元気いっぱい



(2月12日)を菜の花忌といいます。

司馬遼太郎は野に咲く花
とりわけタンポポや菜の花といった黄色い花が
好きでした。...このあたりは、小さいながら雑
木林風の庭になっていて、今も同じようにボラ
ンティアの皆さんが菜の花を植え、来館者を
お迎えしています。...

菜の花のほろ苦さと
ピツパリです

1. 菜の花は茎の部分を1cm弱切り、30分ほどぬるま湯につけてシャキッとさせておく。
2. 塩を入れたお湯で茎の方から30秒ゆで、花の部分を入れてさらに30秒ゆでる。
3. 冷水にとり、冷ましてから花をつぶさないように
4. お鍋に鶏がらスープを沸かし、カニの缶詰をスープごと加える
5. 卵白をときほぐし、沸騰したスープをかき混ぜながら加える
6. 器の真ん中に菜の花を盛り付け、あんを回しかけて完成

菜の花	1/2束
鶏がらスープ	300cc
カニ缶	1缶(小さい物)
卵白	1個
塩	少々
白コショウ	少々
片栗粉	大さじ1杯
水	大さじ1杯

ツカヤ 工務店



センパイ
爪きれいですね☆



ケ普通の
やってるんですか？
何か特別な事
爪が特別ですか？



爪が
きれいで
すね☆



会社の壁で
爪がきれいで
すね☆

冷えは、病気をつくる怖い前ぶれ

血行が悪くなるからです。血液は酸素や栄養素を体中の細胞に供給し、不要になった老廃物や二酸化炭素を運び出す役割を担っているから、血行が悪くなれば当然、**身体に十分な栄養素が行き渡らず、老廃物や毒素なども排出されず、悪影響を及ぼします。**

体を温める食品

- チーズ
- 赤ワイン
- 紅茶
- 黒砂糖
- 和菓子
- 根菜
- 海藻
- 塩・味噌・醤油
- りんご
- さくらんぼ
- 北方の果物

体温に伴う体の変化

36.5度	もっとも健康的に過ごせる
36.0度	熱を発生させようとして体が震え出す
35.5度	排出に障害が生じる
35.0度	がん細胞が活性化する
34.0度	おぼれた人が蘇生できるかどうか位の極限状態
33.0度	凍死寸前の人の体温

下半身を動かすウォーキング 30分～60分
湯ぶねにゆづりか、サウナの利用
暖かい衣服
※体温が1℃下がると、免疫力が30パーセントダウン、
体温が1℃上がると、免疫力が一時的に5・6倍アップ



冷えの6大原因

- 筋力不足
- 食生活の変化
- 薬の飲みすぎ
- 入浴法の間違い
- ストレス
- 夏の過剰な冷房

笑って笑って
ハイ！笑って

母は、歯医者に通っている。
前は受付けで、
「ああ～、お母さん、予約は明日ですよ！」
と言われた。
今回は、受付で
「ああ～、お母さん、
予約は昨日だったんですよ！」と言われた。
今、母はカレンダーを真剣に見ているが…
次は当たるのか？！



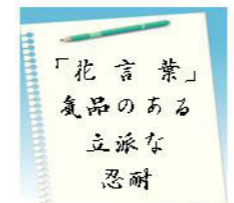
一輪挿しに
花を二輪飾ったら
それはいわゆる
不倫？です

ばあちゃんに「シアバター」を送る
都会からの荷物、さぞかし美味しいだろう
バターって書いてあるのに
何で手に塗るんや？ハンに塗るんだろうに…
ばあちゃんから怒りの電話…
説明書きが、間違ってるで

散歩に出掛けようとした父に、
心配そうに、母が声をかけた。
「お父さん、アレがはやっているから、
気をつけて！ほら、あれ、ピロウイルス！」
…うう～ん？
どこかで、
何かの情報がまじってしまったんだな、きっと。

駄話し【江戸の公務員の勤務状態はどうだったのか？】

江戸城には登城するお役人のなかで、もっとも働いたといえるのが、老中、若年寄という官僚級と、わずか30人足らずの役職者だろう。それでも、月に5日ほど休んでいたというから、今の公務員とそれほど変わらない。だが、驚くのが1日の勤務時間。午前10時出勤で、午後1時退出のたった3時間勤務だった。しばらく座っていれば、あっという間に過ぎてしまう時間ともいえる。これでも、もっとも働いていたというのだから、ほかのお役人たちは、ほとんど働かなかったも同然だろう。しかし、働かなかったとはいえども、勤務評定にはうるさかった。無断欠勤はもちろん、遅刻早退も処罰の対象だった。たとえば、宿直担当者が無断欠勤をすると、その年の給料はすべて帳消しというきわめて厳しいもだった。そのかわり、仕事はしなくても、無遅刻無欠勤だったら、10年に1度「皆勤賞」がもらえ、表彰までしてもらえた。「遅れず休まず働かず」という日本の公務員の伝統は江戸時代からあったのだろうか…



雪割草

「雪割草」と呼ぶものは、北半球の温帯山地・亜寒帯に原生する、キンポウゲ科アネモネ属の多年生植物です。わが国には ミスミソウ、スハマソウ、オオミスミソウ、ケスハマソウなどが、東北地方～中国・四国地方の低山地に見られます。早春、雪解けを待って可憐な花をつけるので、人々に「雪割草」の愛称で親しまれています。



「節分」とは季節の分かれ目を指す言葉です！2月4日は「立春」

で、季節はこの日から春になります！その一日前の節分には季節が変わる前に、冬の間に溜まった「穢れ」を払うために豆まきをします。豆まきの習慣は奈良時代につくられたもので、中国で疫病をもたらすとされる鬼を追い払うための行事が元になっています。「豆」は陰陽道で春が来る前に**体の穢れを豆につけて捨てる**と良いとされていたのが、いつのまにか鬼を追い払う道具と一緒にってしまったようです。節分には豆撒きをして、良い春を迎えましょう…

