

からだの中をクリーニングしませんか？

血液がすべての源

私たちのからだは、血液が運ぶ栄養や酸素によって生命活動ができ、また、その中で生じる老廃物（汚れ）を血液が運び去り（クリーニング効果）、臓器が処理をして新鮮な血液に蘇ります。体をクリーニングするためには「血液を常に循環させること」が大切です。

血液の循環とは？

循環→心臓が血液を送り出します。

循環→筋肉の動きが血管を刺激して血液を心臓に戻す手助けをします。

その筋肉の状態

筋肉は自身の重みや姿勢を硬くなって支え、動作を行うときも硬くなって力を発揮するので、その状態が続くと硬い筋肉は血管を圧迫し、血液が循環しにくくなります。これが不快感や痛みの発症しやすい状態です。

解決策は？

「体の各部分の筋肉を動かす動作」で血液の循環の手助けをすること！生活の中で、頻りに実践するほど効果抜群です。朝はお布団の中で、昼はテレビを見ながら、夜はリビングで……など、どんな姿勢でもちょっと工夫をすれば行える動作をします。

～ 椅子に座りながらの伸びや関節回しなどストレッチだけでも効果あり～

よつこらどっこい
何でもながら体操



★夏のスタミナ野菜★

ゆひきり 空芯菜



ビタミンAが豊富。（吸収をよくするために、油と一緒に食べるとよい）鉄も多く貧血に効果的。

骨粗しょう症・老化・ボケ防止によいとされているカルシウムがホウレン草に比べて4倍程度含まれています。

他にも美肌によいといわれるビタミンAは5倍程度、お肌のハリを保つコラーゲンを生成促進作用する

ビタミンCは2倍程度含まれている栄養豊富な野菜です。

また、便秘解消の食物繊維、貧血防止の鉄分などの栄養分も含まれています。



モロヘイヤと空芯菜のおひたし



しいたけと空芯菜の炒め物

同量の空芯菜とモロヘイヤを茹でて食べやすい大きさにして鰹節をかけておしょうゆで食べる

コシをいため、香りが出たら、しいたけを入れその後すぐに空芯菜を入れて塩味若しくは、しょうゆ味で仕上げる



空芯菜は、少しくせがありますが、それがこの野菜の美味しさだと思います。その「くせ」に負けないように、濃い目にしっかりと味付けをして、ビールのお供にぜひどうぞ！！

No.14 工務店



★ゆびきりげんまんの由来★

♪ ゆびきりげんまん うそついたら針千本飲ます ゆびきった♪

「ゆびきった」の前にいろんな呪文めいたものが入る事がありますが、まずはこれが基本である事は誰もが知っている事でしょう。子供の頃に、小指と小指をからめて約束をするときに使います。「ほんとに針千本飲ますんやな、飲まさんかったらそっちがうそつきやからな」なんて鋭いツッコミをいれたもの。

「うそついたら…」からは、何となく分かりそうな気がするのですが、その前の「ゆびきりげんまん」って一体なんなのでしょう、「ゆびきり」って何？「げんまん」って何？

まず「ゆびきり」について説明しましょう。分かりますが漢字で書くと「指切」。これは、印鑑の代わりに使われていた「拇印」に関係します。昔は血判状に自分である事の証明に、刀を少し抜いて親指を切り、出てくる血を使って拇印を押していました。つまり、約束事を行うという意味を持っています。

次に「げんまん」。これは漢字で書くと「拳万」つまり、一万回のげんこつ、あるいはパンチを表しています。辞書で引くと「ゆびきり」と同じように「約束事」とかそういう意味を持っていますが、約束を守らないと一万回殴るぞ、という意味が本来の意味。

まとめると、ゆびきりげんまん、は漢字で書くと「指切拳万」。我々は、血判状に拇印を押し、徒党を組む事を約束する。もし、裏切り者（約束を破ったもの）がいた場合には、一万回ボコボコに叩きのめす。という現代訳になります。針千本飲ます事はうそになるかもしれませんが、一万回ボコボコに殴るのは可能？でも疲れる・・・。

笑って笑って ハイ！笑って



講師「どちらにお住まいですか？」
生徒「東京在住です」
講師「それを英語でどうぞ」
生徒「I live in Tokyo」
講師「では過去形をお願いします」
生徒「I live in Edo」

お母さんと私と妹の会話です。
お母さん：今日遅番～
わたし：今日おそば？？
妹：競走馬？？
すっごい聞き間違いですよねぇ！(^_^;)



病院の待ち合い室
おばあちゃん
おじいちゃんていっばいの病院の待合室
(溜まり場になっている)

A『今日、つるさんが来てないの～。』
B『どっか具合がわるいんじゃないの～』



うちの近所には、世界一まずいんじゃないか？！と思うくらいまずいラーメン屋がある。醤油ラーメンを頼むと、とってもぬるいスープで味がぜんぜんしないのにビックリ！あまりのまずさに、余計気になって後日みそラーメンも食べに行ってしまった。みそ汁ラーメンみたいで、これまたヒドイ！！そのうち・・・塩ラーメンも確認しに行ってしまうんじゃないかと？！自分が怖い(^_^;) 私を止めて～～～