

我が家の名言

「人生の基本は楽しむこと」

「食べること、楽しむことが人生の基本」というのが主人の口癖。

息子たちが結婚したときは、「いい嫁をもらった。でかしたぞ、息子たち」親ばか丸出しで喜び、自ら台所に立って、自慢の料理をふるまってくれました。その後、「うちの嫁たちは、ファーストフードばかりの今の時代に、きちんと手料理を作ってるから感心だ」といつも言っていました。

家族そろって、にぎやかに食事をするのが大好きで、孫たちの成長を何よりも楽しみにしていたのに、あっけなく逝ってしまった主人。家族にばかりあいた穴は大きいですが、主人が残してくれた思い出と「楽しむことが人生の基本」という言葉を残しながら、毎日をしっかり生きていこうと思います。

美人の日本語

「知音」ちいん

かけがえのない理解者
知り合いや男女の仲にも使われるようですが、もともとは、親友、心の友をさす言葉でした。

昔、中国にという琴の名手がありました。彼の親友、鍾子期は、伯牙の音色を聴いただけで、彼の心境まで理解してくれたそうです。

知音の音とは、琴の音だったのです。この二人の故事からは、「琴線」という言葉も生まれました。言葉も、音楽も、何かを伝える為に進化してきたもの。自分のことを本当に理解してくれる人は、かけがえのない存在です。

伯牙も、よき理解者がいたからこそ、努力し続けることが出来たのでしょう。

鍾子期が亡くなった後、彼は、琴の弦を切ってしまい、二度と奏することは、なかったそうです。



かぼちゃ嫌いのあなたも試してみてください!

かぼちゃとひき肉のカレー炒め



材料(4人分)

- | | |
|------------------|--------------------|
| *かぼちゃ.....1/3個 | *ター.....大さじ2 |
| *合びきミンチ.....400g | *サラダ油.....大さじ1 |
| *玉ねぎ.....1個 | *カレー粉.....大さじ11/2 |
| *にんにく.....2片 | *トマトケチャップ.....大さじ2 |
| *しし唐辛子.....20本 | *固形スープの素.....1個 |

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取って6~7mmの厚さの薄切りにする。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。しし唐辛子は縦半分切り、種を取り除いておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、かぼちゃを中火で焼き、一度取り出す。
- ③フライパンにサラダ油を足して玉ねぎ、にんにくを炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。
- ④ひき肉がパラパラになったらしし唐辛子を加え、カレー粉、トマトケチャップ、固形スープの素、塩、こしょうで調味し、焼いたかぼちゃを戻し、さっと炒合わせる。

コメント

★かぼちゃをバターで焼くのでとっても風味がよくて美味しさアップです!

《さじ加減の目安》

- | | |
|-----------|---|
| ・しょうがひとかけ | 大人親指第一関節くらい(約10g) |
| ・塩少々 | 小さじ 1/4(1.3g) 指2本でつまむ
塩を加えて、味をととのえる時 |
| ・塩ひとつまみ | 小さじ 1/2(2.5g) 指3本でつまむ
茹でものをするとさ |



目スッキリ!

今すぐできる疲れ目対策

※セルフケア(心がけること)

- 読書やパソコン作業を一時間続けたら
- ・1分間まぶたを閉じて目を休ませる
- ・遠方ウツギを行い、毛様体筋をほぐす
- ~毎日続けることが大切です~

★ 温める

温かいタオルをまぶたの上にのせます。

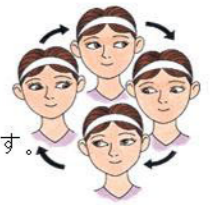


まぶたの上に温かいシャワーを数分間あてるのも効果的です。

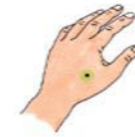


★ 目の体操

両目を見開いて、上下左右に大きく回します。右回りと左回りを数回ずつ行ったら、目を閉じて少し休みます、目の筋肉がほぐれます。



★ ツボ・マッサージ



手の親指と人差し指の間(イラストの点の位置)を反対の手の親指でもむのも効果的です。



こめかみや首筋には、目の疲れや肩凝りのツボがあります。



肩凝りがあれば、ドライヤーの温風を凝っている箇所にあてるとよいでしょう。肩凝りが解消することで目の疲れがとれることも少なくありません。

笑って笑って ハイ!笑って

ボクが夜、勉強していると母が寝言で、「れんこんが追ってくるので、はよ逃げ!」と大きな声で言った。ボクは、どこへ逃げようか迷ってしまった。



M君は、理科の時間に「方位を16言ってみる」と言われて「ホ~イ、ホ~イ、ホイ.....」と16回言い続けた...

若いつもりなのに...

プールを始めて、体重も減り
久しぶりに会った人から「やせたんじゃない?」と言われて
ルンルン気分の母
そんなある日、まぶたが腫れてるような違和感を感じたとかで病院へ...異常なし
原因分からず、数ヶ所の病院へ
「それは、腫れではなく、
老化によるたるみです」
...病気じゃないんだ

