



いよいよ春が来ました。体調を崩す方が多かっただけに暖くなりホッとしています。春になると「山梨の満開の桃の花を見せてあげたい。」と言うのが瀬戸先生の毎年恒例の口癖です。そして「今年も行けなかったね。」で春が終わります。

さてさて八木クワリ皆で桃の花見が出来るかな…？  
そして今月、往診先でも人気者～お孫ちゃんが  
一歳になりました！おめでとうございます！！  
元気に可愛く成長していく姿は、とても嬉しく  
笑顔をもらえます。ありがとう、お孫ちゃん！  
瀬戸先生もジイジ歴一年。貴祿でできました？  
いえいえ、やっぱりデレデレです(\*^\_^\*)



八木クワリ出勤途中にパチリ。  
入職してから毎年この桜の  
開花を楽しみにしています。  
そして今日も気持ち良く  
仕事につけそう(\*^^)v  
骨董通り 小原流会館裏



## 外に出よう！

気持ちのいい季節になりました。こんなお散歩日和には  
外に出てたっぷりお日様にあたりませんか？  
ウォーキングは心肺機能と筋肉を鍛え、脳の活性化を  
促し生活習慣病予防にも効果的。歩く前の簡単な筋力・  
カフェイン摂取で脂肪の分解を促進。しっかり吐ききる意識を  
持った腹式呼吸は、疲れにくく気持ちよく歩けます。  
何より景色を楽しみ季節を感じる事が一番！  
新緑の季節をいっぱい感じてください(#^\_^#)



## 「ぬか漬け」パワー！

日本の食卓に昔から親しみのある食べ物～ぬか漬け。  
米糠を乳酸発酵させた糠床の中で野菜などの食材を漬け込んで作ります。  
ただ美味しいだけではありません！ぬか漬けに含まれる「酵素」は  
食べ物の消化吸収・新陳代謝を助け老廃物の排除する働きをし、  
呼吸・運動・思考・自然治癒力まで左右する大切な役割をもっています。  
ビタミンB2は身体の代謝機能を活性化し肥満予防に。  
植物性乳酸菌は生きたまま腸に届くので腸内環境を改善。  
そもそも生野菜に含まれる酵素は活性酸素を防ぎアンチエイジング効果  
(老化防止効果)があり、ビタミンB1は疲労回復効果もあります。  
ぬか漬けにするだけで、野菜の栄養素が約7倍にも増えるそうです。  
日本の食文化の凄さですね。ぬか漬けをつまみに…幸せになれます。



意外にも漬けると美味しい食材

エリンギ パプリカ おくら アスパラガス ゆで卵 スルメ チーズ 豆腐



おもしろシルバー川柳2  
シルバーと呼ばれるわたしは  
金が好き  
年寄りに渡る世間は買ばかり  
食事会薬でしめておひらきに