



秋の味覚を楽しむ季節になりました。私も早速、栗ご飯を炊き秋刀魚の塩焼きを食べました。日本の秋は最高です。先日、八木クリメンバーは慌ただしくて延び延びになっていた「暑気払い」をしてきました。ステーキランチです！！夏も秋も関係なく美味しく楽しく過ごしてきました。心配していた瀬戸先生の歯の調子も良く、レアーの肉をパクリ。八木クリの大食い竹内さんも絶好調、ご飯おかわり3杯の間食！一年中食欲の秋です（笑）
午後の往診はお腹も心も幸せに満ち溢れて出発しました(*^^)v

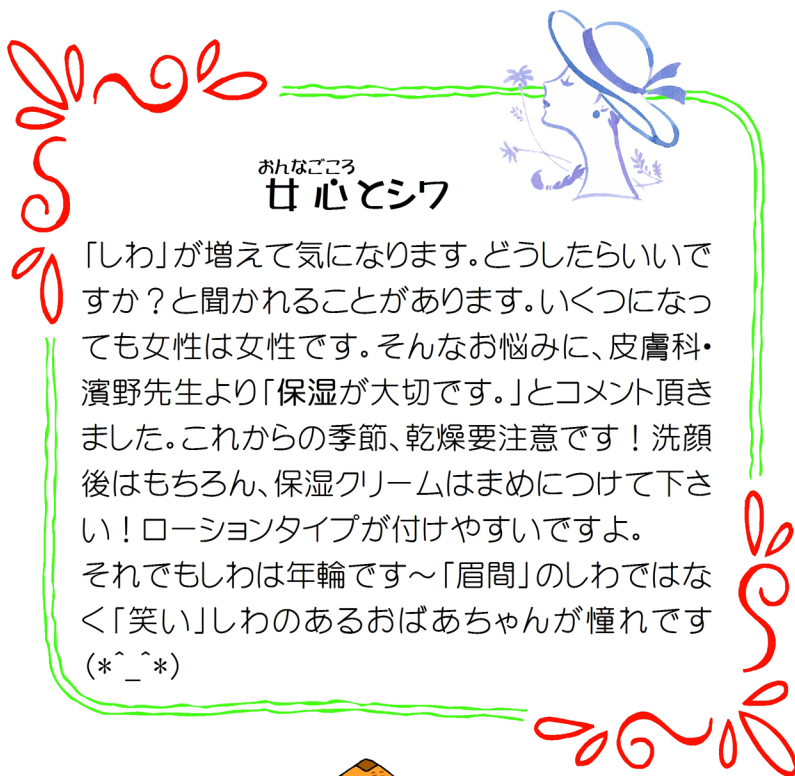


今日のお孫ちゃん
1歳6ヶ月



タオル体操

肩こり・四十肩予防・仕事中の眠気防止（笑）
におすすめです（o^）
至って簡単！！！！
タオルを持って腕を上
げるだけ。余裕があれば
頭の上に円を描くように、
ぐるぐる回してみましょ。う。
肩の関節が動くのが
わかりますよ～！！
健康のコツは…肩甲骨！
お後がよろしいよーで。



おんごころ 廿心とシワ

「しわ」が増えて気になります。どうしたらいいですか？と聞かれることがあります。いくつになっても女性は女性です。そんなお悩みに、皮膚科・濱野先生より「保湿が大切です。」とコメント頂きました。これからの季節、乾燥要注意です！洗顔後はもちろん、保湿クリームはまめにつけて下さい！ローションタイプが付けやすいですよ。それでもしわは年輪です～「眉間」のしわではなく「笑い」しわのあるおばあちゃんが憧れです（*_^*）



米 * *

新米の時期になりました。日本では、縄文時代から現代に至るまで、日本人の力の源であるお米。米は腹持ちが良く糖質を含むため「力」が出ます。腸に運ばれても水分を多く保つので便秘予防にもなります。「米」という字体より、88歳のお祝いを「米寿」。初から食卓に並ぶまでには八十八の行程を経て作られる事も語源の一つ。「米一粒に7人の神様がいる」という諺もありますね。ありがたい食べ物であり感謝をこめて食べなければバチがあたる・・・小さい頃から親に言われていた言葉です。

そして米のとぎ汁も捨ててはいけません。野菜のアク抜き、煮物の下ゆでに使用すれば旨みを閉じ込める。新しくおろす湯呑・鍋など陶器の下ゆでに使うと長持ちします。床を拭けばピカピカに。油污れも浸けておけば手もあれません。薄めて草木の水やりにそして洗顔までOK。とぎ汁のビタミンB1・B2・ミネラル・脂質・でんぷん質の効果です！すべてにおいて、お米様に感謝！！日本人の食と知恵にばんざい！！

