



yagiyagi606@hotmail.co.jp

季節風



桜が終わるのを合図に春の花が一斉に咲き始めました。
青山墓地の桜のトンネルが今は新緑のトンネルとなりました。いい季節になりました！この陽気に、時にとても…zzz
蛙の目借時(かわずのめかりどき)。蛙が人の目を借りると人は眠くなるとの俗語から、眠気を催す春の季語だそうで、面白くて気に入っています。

八木クリニックは春より体制が変わり、少ないメンバーではありますが、気合を入れていきますので、よろしくお願い致します(^o^)/

HAPPY BIRTHDAY



#お孫ちゃんす
#7歳バースデー



暮らしのワンポイントアドバイス

「爾今生涯(じこんしょうがい)」

「人生は今この一瞬の積み重ねである。故に人生は今が再起の時。過去にとらわれることなく、今を生きる。過去でもなく未来でもなく、今が大切。だから未来を憂うことなく、今を懸命に生きなさい。」という意味があるそうで、道元禅師のお言葉に由来するそうです。今を大切に生きる！心がけて過ごしていきたいです。

とっても心に響く言葉なので、紹介させていただきました(*^-^*)



体重計！ノリノリでいこう！！

体重は自分の健康状態を知る一つの方法です。自分のベスト体重を維持する為にも、起床時や入浴前等、毎日同じ条件で測定をする事をお勧めします。また、栄養摂取状況や心臓疾患等の状態により、体重が大幅に増減している場合もある為、定期的な体重測定が大切になります。体温、血圧同様、体重チェックを是非習慣にしてください(*^▽^*)



目からうろこ？



春告魚ってご存知ですか？春が付く鯖(さわら)の事かと思いきや、北は鯨(にしん)、関東関西ではメバルの事を言うそうです。春の訪れを告げる、今が旬のお魚ですね。旬の魚は、一年で最も脂が乗って美味しく、高い栄養価を持ちます。「今はどの魚が旬ですか？」を知っておくと、日々の食事が楽しみになりそうです♪
今、魚コーナーには鯛や大きめのしらすが目立ってきましたよ。冬とは違って、あっさりした魚が美味しくなるんですね🐟
刺身で一杯…。煮魚で一杯…。塩焼きで一杯…。最高です！！



答え

- ① あいなめ
- ② あわび
- ③ さわら
- ④ たら(鰯とも書きます)

魚編クイズ!(^^)!

～すべて読めますか～

- ① 鮎魚女
- ② 鮑
- ③ 鯖
- ④ 大口魚

