



第七波の落ち着いた長い夏が続いております。八木グリは、瀬戸先生が濃厚接触によるクリニック避難生活という事態が起こりまして、毎朝出勤すると瀬戸先生が「おはよう！」と出迎えてくれるという不思議な日々を送る週がありました。皆様に大変心配おかけしましたが、瀬戸先生は元気でクリニック避難生活も大変気に入ったらしく、解除になった後もクリニックを別荘代わりに使いこんでおります。もう一つ、避難生活中の瀬戸先生の髭面が大変好評でご本人も気に入っている様子…「鎌倉殿の13人」の出演依頼を待ち望んでおられます(´-`);苦笑
感染の続く中ならではの夏の思い出と八木グリの緊迫した様子…伝わりましたでしょうか？
残暑が続きます。気を緩めずお過ごし下さい(*^-^*)



#お孫ちゃんす
#サマーガールす

「よいしょ」のちから

最近、「よいしょ！」と言って行動することが多くなり「歳をとったね。」と笑われます。この「よいしょ」について新聞のコラムに素敵な話が出ていました。
執着を断ち心を清らかにする仏教の「六根清浄」から「どっこいしょ」「よっこいしょ」「よいしょ」と変化したらしいとのこと。なんと！これは使わずにはいられない。皆に伝えなければいけない。年寄り用語ではありません！！「執着を断ち清らかな心を求める人」が使う素敵な言葉だったので。もう恥ずかしくない。大きな声で〜

「よいしょ〜！」

何がなんきん唐茄子かぼちゃ



β-カロテンが豊富な食べ物の代表格、かぼちゃ！！
β-カロテンは体内でビタミンAに変換されて粘膜保湿に役立つので、体外からウイルスが侵入するのを防いでくれます。ビタミンCの豊富な食材や抗酸化作用のある色の濃い食材と組み合わせるとパワーがさらに高まります。また、活性酸素の害より体を守り、老化防止に役立ちます。さらに、血行改善にも役立つので、代謝を上げ冷えを和らげるはたらきも！私的には、シミ予防になるという作用が嬉しいです。秋のイメージですが、8月が旬！！種が詰まっいて濃い色を選びましょう！！

言葉並び替えクイズ！！

脳トレ問題です。10秒以内でひとつの言葉を作ってください。(答えは下です)

- ① ん う こ ば
- ② じ じ ゃ ん
- ③ づ こ み つ
- ④ さ ま さ か
- ⑤ ち わ あ ま せ



答え (1) こうばん(交番)(2)じんじゃ(神社)(3)こづつみ(小包)(4)さかさま(5)まちあわせ