



ぶどう狩りになし狩り～♪色々な実りの時期です。美味しいものを食べつつ秋の訪れを楽しみに待たれてくださいね！



今年の夏は、ヘルパンギーナも手足口病も流行しませんでした。雨が多く日焼けも少なかったと思います。お盆明けは、長雨のせいかなダニによる湿疹や夏休みの終盤には、疲れによるじんましん。急に気温が下がって喘息も目立ちました。



ある患者さんが東京に里帰りをした時の出来事をお話させてください。小学2年生の男の子と1歳5ヶ月の女の子と母親の3人が飛行機で帰省されたそうです。飛行機の中で1歳5ヶ月の女の子は、45分間ずっと泣き続けてお母さんは、生きたこちがしなかったと泣きながら話をしてくれました。周囲の人達の刺すような冷たい目線がこわかったのだそうです。男性の方ばかりでなく女性の方からもげげんそうに見られどうすることもできなかった様子を伝えられました。確かに子育てが終わってしまえば、つらかった思い出は薄れ楽しい子どもの笑顔だけが残るのですが、子育てをしたであろう女性からも冷たい態度で接されたことがかなりショックだったようです。頑張っている子育て中のお母さんをどうかあったかい目で見守っていただけたらと思います。

劇団四季のキャッツのストーリーの中で猫を通して人間社会におきかえて1つ1つのストーリーが表現されています。1人1人の人生が集まって小さな集団を作り出しています。その中でかわいそうな人生を送った1匹の猫がみんなにいじめられるのけものにされます。でも、崇高な魂を持ち人のために生きたその猫が最後に神に選ばれるのです。この世の中でそれぞれがたった一度の人生を一生懸命に生きています。でもともすればあらゆる不安やストレスをかかえていることもあります。そのストレスがいじめとなって立場の弱者に、はけ口となってむかっていくとがあってはならないと思います。各個人が心に余裕を持ち自らの強い意思でストレスにむかっていってください。そして誰も平等に持っているものをそれは愛です。意識次第で愛はいつだって無限に湧き水のようにコンコンと湧き出てくるのです。まるで母乳のように…。それはみんな一人一人の心を前に進む何よりも原動力になりえると思います。

～・～ 胸はって歌うように楽しく生きよう！～・～

正月に関ジャニ∞のコンサートで赤いふんどしに目を奪われ、お盆には小田和正さんのやさしい歌詞に心癒されました。その中で心に残った一曲を紹介いたします。(小田日和より)

『彼方』 作詞作曲 小田和正

あふれる愛に 見守られて 望まれて 今こうして
この場所 時をえらんで 生まれてきた このいのちは

まるで屈託のない その笑顔で きらめく朝の光のように
まわりのすべてのことを 幸せで包んでゆく

なくしてきた小さな勇気や 忘れていたやさしさや
生きてゆく そのわけさえも このいのちは伝えようとしている

そしてあの日と同じ場所に立ち 見守るように 君は待ってる
時が新しいいのちを また運んで来るんだ

真実と呼べるものは 何ひとつとして この手にはつかめないとしてみつながらる
いのちは 明日を ずっと見届けてゆくんだ

僕らをこえて 別れをこえて 悲しみをこえて 心こえて
いのちをこえて 時さえこえて 永遠に続いてゆくんだらう

だから ここで 今と 君を 守ってゆく 守ってゆく
僕らがこの手でなくしてきた小さな勇気や
忘れていたやさしさや生きてゆく
そのわけさえも このいのちは伝えようとする

僕らをこえて 別れをこえて 悲しみをこえて 心こえて
いのちをこえて 時さえこえて 永遠に続いてゆくんだらう



●●●●●● 美味しくてもイクラでも食べれそう♪ ●●●●●●

秋の魚と言えば、サケやサンマが思い浮かびます。秋のサケは「秋味(秋鮭)」と呼ばれ、海で約4～5年回遊して大きく成長しているため、この時期のサケは脂が一番乗って美味しいとされています。

サケには、魚には珍しくビタミンB群がすべて含まれています。ビタミンB群はまとめて摂った方がよいとされており、効果的にビタミンB群を摂ることができる食材と言えます。その他にも、ビタミンDが多く含まれておりカルシウムを骨に定着させるために必要な栄養素になります。カルシウムが豊富な乳製品などと組み合わせるとカルシウムを効率よく摂取することができますよ♪また、お魚の皮が苦手…と言う方もいらっしゃるかもしれませんが！サケの皮の下には、コラーゲンやDHA,EPAがたっぷり含まれています。美白作りや動脈硬化の予防に働いてくれ嬉しい効果がたくさんですので、残さず食べてくださいね(^_^)

※DHA→脳細胞の活性化 EPA→動脈硬化予防

