

七月六日サラダ記念日

「この味がいいねと君が言ったから七月六日はサラダ記念日」。歌人の俵万智さんが1987年に刊行した歌集、『サラダ記念日』にある一首です。『サラダ記念日』は280万部のベストセラーとなり、当時、短歌ブームが起こりました。この一首から、恋人から作ったサラダをほめてもらって、うれしい乙女心が素直に伝わってきます。

れた短歌で、好きな人からつき合ってほしいと言われたときの女心を表現しています。共感する人が多く、1・7万回も拡散されました。そして、「ほんとうにあだしいの」の下の句を自分なりに作って投稿する人が続々といたのです。もともとの短歌は高知県に住む女性、岡本真帆さんが投稿したもの。「こんなことであるよね」と、日常のちょっとした気づきを人と分かち合う、そんな共感ができることが短歌の魅力だと岡本さんは言います。

この日、何の日?

この時代との違いは、SNSが舞台となっていく点。たとえば、「ほんとうにあだしいの?」すぼだしい傘もこんなにたくさんあるし、「ツイッターに投稿さ



7月6日 サラダ記念日

2023年 ビンゴ第4回

12	18	41	47	74
1	20	32	46	63
10	24	F	50	72
6	16	45	52	64
8	27	39	48	68

4回目のビンゴ発表!
今年、ビンゴの方がまだにいません???
ビンゴになったらすぐに連絡をくださいね!
先着順なので順位が変わってしまいます。

22・21・11・12・38・65・59・?

?の数字はこの新聞の中に! さがしてみてくださいね!

梅酒を作りました!

5・6月号では、梅の実が害虫の被害にあうか心配と書きましたが、害虫と霜の被害もなくたくさんの実をつけていたので少し摘果をして収穫の時を待ちました。小さい老木ですが、今までにない3kgほどの収穫でした。早速下処理をしてそのまま漬けた梅酒ともう一つは、一度梅を冷凍にして漬けた2瓶出来ました。でも、中熟まで収穫を待って違う味の梅酒にしたいので1瓶分残してあります。あと少し害虫等の被害にあいませぬように!なぜ、今年はこんなに梅の実がなったんだろう???

にこにこ新聞

日々楽々

2023年 7・8月 第121号

「凝りをほぐす3つの方法」

20代以上の女性113人に行った、「体の凝り」に関するアンケートがあります。「あなたの体は凝っていますか?」という質問に、95%の人が「はい」と答えています。「うん」という回答は複数あります。「はい」という質問になる?」複数回答でいちばん多かったのが「肩」で88%、2位が「首」で81%、3位が「腰」で44%となっています。ほかに、「マスク生活のせいかな」、「顔や頭が凝る」と答えた人もいました。

「肩」の凝りを感じる部分に手をあてるとその部分が温まり、血行がよくなります。これだけでも凝りに効果があります。血流が回復すれば代謝がアップし、手足の冷えもなくなるでしょう。次に、「立ち上がるだけ」。ずっと同じ姿勢でいると、凝りが起こりやすくなります。とくに座りっぱなしはよくありません。少なくとも30分に1回は立ち上がりましょう。姿勢がリセットされ、代謝アップにつながります。ついでに背伸びや簡単なストレッチをする。さらに効果的です。

そして、「深呼吸するだけ」。呼吸を意識し、鼻から吸って口から大きく息を吐きましよう。体中の緊張がとけて副交感神経が優位になり、内臓が活発に働きます。その結果、凝りが解消されます。エネルギーがたくさん使われて脂肪が燃焼されず、太りやすくなるという弊害もあります。

~その場ハンモック~



両手を組んで後頭部にあて軽く上を向く

両ひじは後ろにしっかり引く

主婦のつぶやき

たまに友人と会ってランチやお茶をしますが、話に花が咲いて、ついつい帰宅が遅くなってしまいます。そんな日にかぎって、いつもは夜遅くまで帰ってこ

友人とお茶 そんな日にかぎって 夫帰宅

ない夫の帰宅が早いのですよね。私よりも先に帰っていることもよくあって、慌てて夕食の準備をしないといけなくて……。 (真理子さん / 49歳)

リフォームもできる身近な水道屋さん
浅間設備工業株式会社
 ☎ 0267-67-4130
 FAX 0267-68-5831
 E-mail info@asamasetubi.co.jp
 http://www.asamasetubi.co.jp
 住所 佐久市岩村田住吉町159-3 (佐久I.C東信号横)

佐久I.C
 APINA | ダイレックス | ステーキボン
 くまや(ラーメン) | 眼鏡市場 | 丸亀製麺
 ここです

お気軽にお越しください!