

TIME TO BE SLOW
TIME TO DREAM

夢に向かってのんびりすごそうよ！

ほら たった一歩

勇気を出して

歩き始めるだけで

なんとなく全部

歩けそうな

気がしてきたでしょ。

ひろはま かずとし2000より

台所通信

だ い ど こ

Vol.18

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい
森に行き風の音をかんじる

ゆっくり暮らしたい

楽しいこと

美味しいこと

気持ちいいこと

こんなコンセプトから生まれた
ほっこり通信を私の台所から・・・

地震でした

3月11日 午後2時46分突然の揺れ！

徐々にその揺れが大きくなり立っていられないくらいに。
これは大きいと思って、たまたま来ていた長女と共に、取るものも取りあえずすぐにはだして庭に出ました。

ガラス戸のない食器棚からはかなりの数の食器類が投げ出され割れていました。

揺れが少し落ち着いたらすぐ電話して、もう一人の娘は学校にいる子供達を迎えに、長女は保育園にいる子供を迎えに行かせ、一同こちらに集まるように言いました。

お向かいの家は老夫婦二人だけの所帯。心配になって様子を見に行くとご主人はショックで過呼吸になり、庭で倒れている状態でした。

まずゆっくり呼吸、気持ちを落ち着かせてもらい、家の裏の灯油タンクが倒れていることを伝えました。

奥様のほうは意外としっかり対応していて、頼もしい限り。

娘たちに自宅の状況を聞くと、家の中はぐちゃぐちゃ、ガスと水が使えないとのこと。

幸い、うちは電気も水道も大丈夫で、建物自体に被害も無く・・・その日から、娘たちが来て三世帯9名がひとつ屋根の下避難生活を送ることになりました。

日々入ってくる情報は被災地の痛ましい惨状。悲しみ。

過去にない大きな震災に驚きと恐れ。

自然の脅威、原発からの放射能の事。

閉ざされた命の、あまりの多さに絶句ししかし直後に広がっていく支援の輪に感謝し、絶望の中に生きていた人々の力強さ！

まだまだ余震の恐怖の中にあり、それでも孫たちの明るい笑い声に生かされて、子供達の協力の中で生活できています。

被災地の敷しすぎる痛みを思うとどんな言葉も空しい

気持ちになりますが・・・どうぞ皆様強く、強く生きて下さい！

「冷え」を防ぐ

お茶の効果を有効に使ってみよう！

「冷え」は万病の元！といわれているように、寒い時期に起こりやすい不調を防ぐためには、意識的に体を温める工夫をしましょう。

簡単で手軽に取り入れやすいのは「お茶」を飲む事。

私も飲むのですが「コーヒー」は涼性の飲み物だそうで、意外にも体を冷やしてしまうそう。

漢方では発酵度の高いお茶ほど温性が強くなるとされる。

「紅茶」「プーアル茶」などがそれにあたるらしい。

「花茶」「ハーブティー」などは体を温めると共にリラックス効果も得られ、「生薬・スパイス茶」(生姜や陳皮、シナモンなど)は血のめぐりを良くするそう。

血の滞りは冷えや肩こり水の滞りはむくみと乾燥、便秘の原因ともなる。

これらの症状の解消法としても、普段からお茶を飲むことはお勧めの方法です。



自律神経を示す「気」

水分代謝を示す「水」

血液の「血」



台所通信(だいどころつうしん) Vol.18 2011年4月号

(発行)株式会社ユアスあぐり事業部 湯浅美和子

(HPアドレス) <http://www.yuasys.co.jp/>

(E-Mail) yuasys.miwako@gmail.com

(アグリブログ) <http://yuasys-miwako.blogspot.com/>

(アグリ・ユアスにて検索できます)

(住所) 〒961-8055 福島県西白河郡西郷村道南西103番地

メゾンドハウスまるぜん103号室

(TEL) 0248-21-5012 (FAX) 036-856-2466 ★FAX番号が変わりました★