

## She Loves You

季節は移ろふ 秋の花が繚乱し、、晩秋へ。古来より、植物を愛でる心一人の情けを誘う、、その意を俳句や短歌は短い言葉で伝える、分かり易ければいい、だからこそ修業がある。半世紀以上前のビートルズのヒットソング:シー・ラブズ・ユー。当時ポップなリズムとハーモニーに感動したのですが、お節介な曲もあるものと、内心。が、最近鑑賞した昔の映画(ジョンウェイン主演 タイトルは忘却へ);恋に優柔不断な主人公のため、彼女との橋渡しを買って出たお節介野郎、そんな彼が極めつけに言ったセリフ “She loves you !”、それが決め手となり恋は成就。鑑賞後、そうか、こんな粋な言葉だったのかと、改めて感動。たった11文字、俳句や短歌より短い、なんと粋で洒落た言葉—She loves you ! I love you などぶっ飛ばす。恋のキュービットもまんざらでもない!?

## ほっこりデスク【畠田 裕美】

### 脱☆運動不足

我が家は娘がHIPHOPダンス、息子がバスケを習っています。私も何かスポーツをしたいけれど なかなかそんな時間も取れず。。。そこで家事のスキマ時間を使って「ながら運動」に励んでいます。例えば、掃除機をかけながら片足を後ろへ上げる(大殿筋を鍛えヒップアップ効果・姿勢の改善)、キッチンに立ちながらつま先立ち10秒キープ(ふくらはぎの筋肉を刺激し血流の改善)洗濯物を干しながら軽いスクワット(下半身強化・冷えやむくみ改善)などなど。ちょっとした運動をすることで体力&免疫力をUPさせ健康増進や運動不足解消も期待できるのです。これからの季節の変わり目に体調を崩さない為にも、みなさんもぜひ日々の生活に「ながら運動」を取り入れてみませんか??

## 【私のコラム】 《堀田 紀子》

9月3日は睡眠の日です  
(グッスリ)

皆様方良く寝れていますか?よく眠ることは健やかに生きることに通じます。各個人の睡眠の質について、少なからず睡眠不調が有ると思います。ねつきが悪かったり、目がさめたり起きたりと、眠りが浅いなあと感じる事が有ります。

「眠れる体」になるコツを…加齢、不規則な生活などを克服し上手にクーラーを活用、寝室も休まれる1時間位前からクーラーで冷やしておくなど、室温25~26℃位を目安とします。朝方はクーラーはオフ、あるいは温度を下げるなどして、精神面も休まれる前はゆったりした心持ちでリラックスして休んでいただきたいと思います。読書の秋、心豊かにお過ごし下さい。

## 私のダイアリー 《梅流し No.1》【鈴木 睦美】

大根にも梅干しにも便秘解消に有効な成分が豊富に含まれています。

大根は、腸内の便を柔らかくする水分、善玉菌を増やしてくれる不溶性食物繊維・ビタミンC、消化不良を解消し胃腸の働きを助けてくれる消化酵素、など。

梅干しは、ぜん動運動を促してくれるクエン酸、抗菌・滅菌作用があるカテキン酸、善玉菌を増やしてくれる植物性乳酸菌、便の水分量を増やし排出しやすい柔らかな状態へ整えてくれるマグネシウム、などです。

この2つを一緒に食べることで便秘解消の相乗効果が得られると考えられるそうです。

「梅流し」とは大根の煮汁に梅干しを加えたものを食べることで腸内に溜まった便を排出しようとする食事療法です。「便秘薬を飲んでるけどなかなか改善されないなあ」と思っていたら少し食事を見直してみるのはいかがでしょうか。

## 【大根勘太】

ヨッサヨッサと歩くは景気のいい御仁、はたまた力士か。 兄い、またまたウッチャリ、肩透かし、押し出して勝負ありー、相撲も商売も似たり寄ったり。 お前またどこで油売ってたのか、相撲は千秋楽だけで十分だぜ。 でも兄い、カッコいいですぜ上手の下手の、商売のコツとやらも学べそう。 そうさ、出し投げは金運がいいとも言うからな。 えーそうでやんすか それならおいらの得意でやすよ。 たわけが、おまえのは投げ出しというんだ、仕事を途中で放ったらかすんでないぞ! へい やはり兄いは上手だ!!

