

イエノコト 暮らしのお便り

Vol.102
5月号



旧暦のある暮らし 令和三年 丑年 皐月

五月は連休があつて、とっても嬉しい季節です。

前半はしっかり、家の掃除と片付けをする予定で後半は静かに、家族で近くに出かける予定です。

潮干狩りを計画している方や、連休中は仕事をしてその後、お休みを計画している方もいます。

姉たちとも、そろそろ会いたいとは思っていますがどうなるかは、まだまだ未定です。

五月はまた、色々な総会などがありますが、今のところ対面が多少は増えてきたようです。

手洗いや鼻うがいなど、基本的なことに気を付けながらやっぱり季節のコトを、できるだけ楽しみたいと思つています。

今年もまた、今までとは違う二度目の五月が過ぎていくのでしょうか。なるべくストレスをためないように暮らしを楽しみたいと思う

令和三年 五月、皐月の候。

自分だけの場所

春、真つ盛りですね。

普段の生活よりも、少しだけゆったりした時間を過ごされている方も多いと思います。

そんな時間を過ごすあなただけの

とっておきの場所は、どこですか。

それは、家の中かもしれないし、

お気に入りのお店や何かあったら

必ず行くって決めている場所かもしれません。

私は読みたい本を開ける場所なら

どこだって、とっておきの場所になります。

そこで、本を片手に過ごす時間は

まさに至福の時です。

文 宮本



「自立のすすめマイルール」

体操服が見当たらない

月曜日の朝、持って行かなきゃいけない体操服が見当たらない。遅刻だ。

探しに探して、ようやく金曜日を持って帰ったままの体操服が、ベッドの下から出てきた。

そんな時、あなたはお母さんになんて言う？

- ① 体操服を洗濯しておいてくれなかったの？ひどいよ。
- ② なんでベッドの下なんかにあるの。だれかがけ飛ばしたんでしょ。
- ③ しまった。持って帰ったまま忘れてた。私って、ばか。

遅刻しそうでいらいらしていると、つい、人のせいになんかになるよね。でも、悪いのは自分。そんなのわかっているはずだ。たとえ心で思っても、口に出して人を責めるのは、みっともないよ。

著 辰巳渚



健康と美容

5月のテーマ『紫外線』

紫外線が気になる季節になりましたね。そこで今月は紫外線対策になる栄養素と食べ物をまとめてみました。ビタミンC：実はレモンより、パプリカ、黄色いキウイのほうがビタミンCを多く含みます。アセロラは17倍も。ゴーヤも豊富。ゴーヤは薄くスライスしてかつお節とポン酢もおいしい。リコピン：スイカ、トマト。朝とるのがよい。油加熱で吸収率UP
カテキン：緑茶、抹茶、小豆、ココア

夏も近づく八十八夜

夏も近づく八十八夜

立春から数えて八十八日目（今年は五月一日）のことで一番茶の摘み取り時期です。

日本のお茶には、たくさん種類があります。玉露・煎茶・抹茶・芽茶・番茶・粉茶・茎茶・ほうじ茶・玄米茶など、同じお茶の葉でも摘む時期や製法で色々味わうことができます。

お茶にはカテキン・ビタミン・テアニンなどが含まれ、昔から「お茶は養生の仙薬」と言われています。有機栽培の抹茶などは、丸ごといただけで健康にいいようです。