

ゆめサロン

便り

平成 26 年 7 月 6 日
吉賀町ゆめサロン
No.247

早くも七月

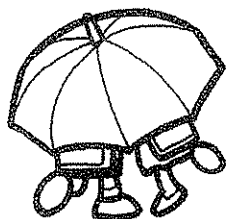
皆様お元気の事でしょう。

梅雨もあと少しですが、暑い夏が待っていると思うと今がいいと思えるこの頃です。

紫陽花が生き生きと雨の中で咲いているのも、今ならではの景色です。



貧乏性



山を見ていると雨雲というのか、霧というのか仙人が暮しているようなこの頃です。クマも猿も、あそこですじとして思っているのかと思うと、気の毒になり、人間でよかったです、たあいのないことを考えてみたり、長く生きたものだ、と思つて過去を思

うと、やっぱり今がよかったです。と我に帰る私です。何もすることがない時はるくなことを考えないと反省です。

運動器具



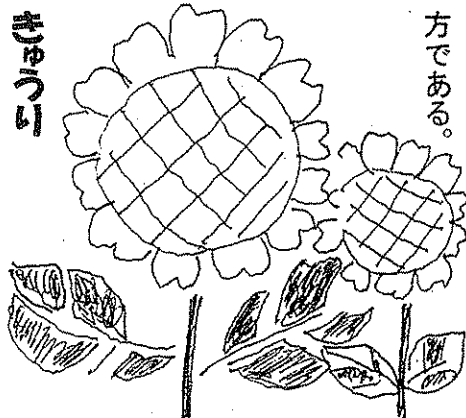
足が重いのは、運動が足りないから、筋肉が痩せて沢山の脂肪を支えなくてはならないからだ。と自分なりに考えてみた。主治医の先生に、いわれたわけではないが、ホームセンターで自転車こぎの道具を買つてきた。夫に組み立てて貰つてさあ使おうと思つたら、

「使用する前によく説明書を読んで、お医者さんに相談してから使うほうがいいよ。」

といわれてしまった。それもそのはず、説明書を見ると、警告、や注意の文字がやたらと多い。

その日から、うちの座敷の真中にその運動器具がドーンと陣取っている。猫のあるは迷惑そうに横目で、機械を睨みながらそばを通っている。うちにはもう一つ、ウオーキングマシンがある。これも邪魔物。機械

ばかり増えて、私の脂肪も増える一方である。



きゅうり

この時期きゅうりが次々と出て、食べきれないといわれる方は多いのではないのでしょうか。

私はいいことを教わりましたのでご紹介します。サラダオイルで炒めるのです。ひき肉、しらす、ベーコンなど、ありあわせのものと一緒に炒めて塩コショウ、で味をつけごま油を落とすとおいしい一品ができます。お試しください。切り方は私は短冊がいいように思いますが好みでどうぞ。

もうすでにやっておられるかたでいい方法がありましたら教えてください。

あなごです



みなさまこんにちは
お元気ですか。あることにとって苦手な夏がやってきましたが、まあ飼い主が、お風呂に入れてくれるのが唯一の楽しみで。あとは朝から夜中まで寝て暮らします。こんな私でも水に濡らすと小さいものですよ。生温いシャワーは気持ちいいものです。飼い主はその間中、あることはいいことだねえ。あること可愛いねえ、ある子は猫なんだねえ、とまさに猫なで声でしゃべっています。煩いけどそれさえ我慢すればいいのです。飼い主が気の済むようにさせています。夏の日の心地よい楽しみなのですから。



八月九日です、宜しくお願います。

ゆめサロン

便り

平成 26 年
7 月 20 日
古賀町ゆめサロン
No.242

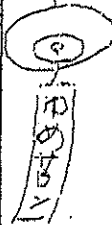
七月のサロン

梅雨明けも、もうじきで立葵の花も上まで咲いて涼風に揺れる日、メンバーは楽しみにしていた例会のために足取り軽く保健センターに集まりました。みんな元気そうで、保健師さんがいつものように明るく迎えてくださいました。



経過も良好

いつものようにみんなそれぞれ、経過報告をする中で学ぶことも沢山あり、又リラクセスすることもあり五感を働かせての学びの時間でもありました。



投稿

ゆめサロンシルバー(知婆)

ひとりひとりと生き方講座

七月のわたし

継続は力なり

(とにかく続けなければ結果は出ない)

スクワット、ウォーキング



その他もろもろ

熱中症に注意しよう

「新しいこと、やることすべてが、若さの秘訣」

生涯現役、日野原医師が

生きがいとは、達成感から生まれます。

若いとは、衰弱ではなく、成熟することです。

体が衰えるほど「気」は高まる

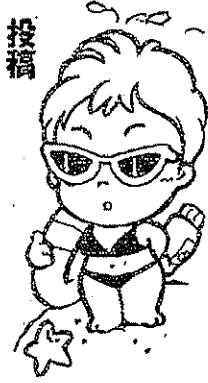
と信じます。これが、

日野原医師のことば

⑥メンバー全員の心境を、知婆が代表して、「がん、転移、検査、入院

副作用 思っただけで、頭ガンガ
ン！
——八月につづく——

ありがとうございました。



投稿

お試してください

ハーブのローズマリーが伸びたら切ってやると新しい芽がでます。その切ったものを陰干しにします。ニンニクをスライスして、中心の芯を爪楊枝のようなもので取り除きます。次にオリーブオイルを適当な大きさの瓶に注ぎ、ニンニクとローズマリーを入れて冷蔵庫に入れておき、スパゲティなどを炒めるとき、これで炒めるとコクがあつて美味しいです。お試しください。

有り難うございました。

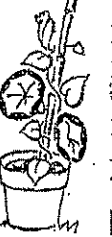
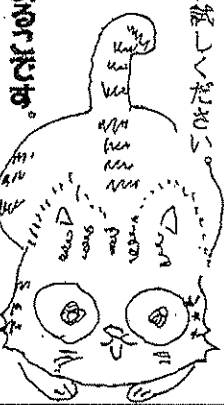


“環境にやさしい”

菌には殺虫剤を使いたくないが虫がつきやすいものです。こんな時、牛乳を薄めてスプレーして一時間くらいして、水スプレーですすぐのが環境にやさしい虫退治だそうです。お試しください。

ありがとうございます。

皆様お元気ですか。あるこはこのところの鬱陶しさでダウンしていたのですがこの前、飼い主の従妹という人が来て私が生まれてこのかた食べたことのないようなおいしいものを下さったのです。毎日少しずつ食べさせてもらつてすっかり元気になりました。私は言葉が喋れないので欲しくなるとおやつ専用のお皿の前に座つて待ちます。このときがあるこにとって試練のときでもあるのです。楽しみのためなら頑張れます。飼い主の猫まで声を聞くのも楽しみ



ゆめサロン

便り

平成 26 年

7 月 30 日

吉賀町ゆめサロン

No. 249

暑中お見舞い

申し上げます



皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。こんなに暑い夏が来るとは思いもせず、夏がくればいい、蛸ゼミがなければいい、と待ったことが不思議ですがこうして元気でいることを感謝するこのごろです。

友達からの電話



いつも頑張り屋の友達が、手足がしびれるから、徳佐から山口まで自分で運転して病院に行った。診断の結果は軽い脳梗塞だったとこのことで私は心配しているのに、

友達は平気を装い、毎日家の周りの草取りやら、陶芸教室や絵手紙教室と精力的に頑張っている様子、それにしてもこの暑いのに、と私は心配でならない。二週間くらいして薬も

なくなり、検査してもらったら、すっかりよくなっていったというので安心した私だが、お医者さんの下さった薬のお蔭であり、彼女の自然治癒力と意欲の素晴らしさを思い、前向きな姿に感心した。無理をしない様に祈るばかりである。

からすの仕業



かかしを作るといったのに、そんなことじゃあ役に立たんよ。と言った夫ですが、我が家の菜園は常に襲われっぱなしです。茄子二十二本、トマト二十二本、キュウリ、三種類、ゴーヤ、オクラと夏野菜のオンパレードで食べるに不自由はなさそうですが、ここはカラスと猿の遊び場らし

く、食べかけのそれらのものが散らばっています。夫がトマトをとって籠に入れ、きゅうりをとって

いると、もうトマトの立派なのをからすがつついて食べていたんだそうです。ここに人がいるのに：：だからかかしなど駄目と言ったはずです。ネットを張っているのに、とある方に話すと、糸を張ってごらん、といわれました。その方が言われるには、お宅らあのからすは賢いから駄目かもしれんけど、と言われてそうだ悪いやつになってくるかもしれんからからすと根競べしてみようと闘志をもちやす私です。また結果を報告します。

お元気です



皆様こんにちは、お元気のことと思えます。私も飼い主も、グータラして、楽しんで元気に過ごして

います。



うちの飼い主はほんとに呆れます。昔から部屋の家具の配置を代えて掃除をするなどいつていました。未だにその癖が直らず、昨日もソファを運んでいて、足に落とすて外反母趾でこぶになったところに固いソファを落としかけ、痛い大騒ぎしています。腫れてもいないし、黒くもなっていないのですが、入院して切るようになったら困るからと添え木をして包帯をグルグル巻いて松葉づえを買ってきてくれと、連れに無茶なことをいつています。どうせたいしたことは無いだろうと、連れも知らん顔をしています。近所に住むお友達がかき揚げをたくさん作ってきて下さり、上機嫌の飼い主で、この分だと味を占めてまた何を仕出かすやら、とあること飼い主の連れは知らん顔して見えています。夜も熟睡してトイレに行くときはノルディックストックをつけて、こと、こと、大げさに、いたあ！、といっています。様子をみてみます。



ゆめサロン

便り

平成 26 年

8 月 13 日

吉賀町 ゆめサロン

№ 250

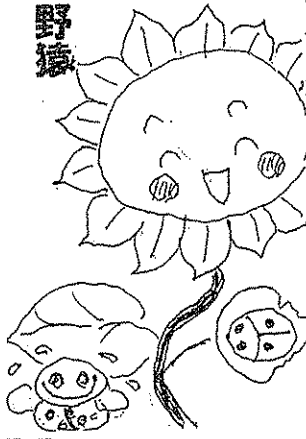
お盆

台風十一号は、この地方への影響はなく、助かりましたが、他所のほうでは被害にあわれて大変だった様子をテレビで見ても、お気の毒に思えます。早く立ち直られますようにお祈り致します。そんなことで、八月のゆめサロンはお休みさせて頂きました。皆様お変わりなくお過ごしのことと思えます。九月には、お互い元気でお会いしましょう。



野猿

このところ悪天候で猿も、食糧探しに大変なんでしょう。木の根元で畑のものを盗んで食べているのを



孫が見つつけて喜んだらしく、早速宿題の作文の題材になったようです。猿も孫のために、一役かってくれましたが、菜園を楽しみにしている私には招きたくない猿たちです。



お待ちかね

ゆめサロン シルバー(知導)

ひとりごと生き方講座

- ◎ 八月のわたし
 - ・ 少し宛でよい、小さい達成感が続く、上の上。
 - ・ 早朝、黄昏作業は計画を立てて動く。
 - ・ 八月は、いつも不調なことが多い。今年こそ注意して動く。
- ◎ 「健康によい食品」のテレビ見た。

食べるぞニンニク、玉ねぎ、くるみ

◎ あれはノー、これもノーだと偏食せずに、

体のためにと レシピ ノートに、
いいといわれたことは、即実行。鉛筆もってメモすること、ノートとることなど、脳の活性化のため、続けたと思う。



皆様こんにちは
真夏なのに雨の日が多く気分が塞ぐ様なお天気ですが、皆様如何お過ごしでしょうか。私の飼い主は、「いたた！あいたた！」とうるさいことですがその割にはよく動き回るのでたいしたことは無

いようです。布団を干したりカバールを洗ったり用事が終われば折角寝ている私に掃除機をかけたります。

たまらなく気持ちがいいのは飼い主がお風呂から上がったあとで私をお風呂に浸けて、くれることです。飼い主は大喜びで「カワウソだー」と言います。何と言われようと気持ちがいいから天井を向いて浮かんでいます。と、「らっこみたいだあ」と喜びます。そのあとは、大好きな銀のスプーンという猫用の缶詰を貰います。

夜、飼い主たちが寝静まると私だけの時間を楽しむ為パソコンのプリンターの上からじつと瞑想にふけて外を見えています。私の至福のひとつです。ではみなさん御機嫌ようさようなら。

九月のサロン

九月二十日です。お元気で。



お盆
いきました



月日の流れは速いですね。あんなに楽しみだったお盆は行ってしまったけれど、秋の虫も鳴かず、夏を惜しむ蝉も鳴きません。人々は都会に帰り静かな中で雨がしとしと降っています。そんな日に、去年植えた朝顔でしょうか。青い花が庭の片隅に一輪咲いておりました。皆様お元気でお過ごしでしょうか。お会いする日が楽しみです。

失礼な猿



聞いた話ですが猿は、女、特に年齢のいったものは、バカにして、追っても逃げないらしいのです。そこで、傘とか杖とか、棒きれを猿に

向けて、鉄砲で撃つ真似をすると、驚いて逃げるらしいです。それを知ると試してみたくなりますね。今この世は男女共同参画社会ということをお教えたいけれど、猿のほうがわかつているのかもしれない。ちなみに私は老女なのですがまだ私の傍には寄って来ません。



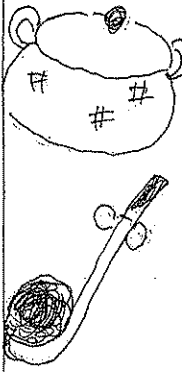
鶏むね肉のムム

胸肉はジップロックの袋に入れ、塩、砂糖をまぶし一晩おく。

袋から取り出しお皿に乗せて水大匙いっぱいを加えラップをする。

電子レンジに三分かけてちよっとおきラップをのけて薄く切る。

以上お試しください。



みなさまこんにちは

ご機嫌いかがですか。この夏はおてんきが悪くて、気分がすっきりしませんね。そんな日々であることは外をあちこち探検というわけにもいかず、家の中の居心地いい場所を見つけては、ぐうぐう昼寝をたのしんでいます。ある子の体重は四キロ四百です。飼いがいつも抱いて体重計にのり、計ってくれます。飼いがの体重は教えてくれないけどかなりあるようで、はかったあととはため息をついています。アイスクリームを食べたりきんつば食べて加糖のコーヒーをのんだり、夜はビールにおつまみと、食べた量飲んだりしているのですから、体重は減らないどころか増える一方です。ところで例の自転車こぎの運動器具ですが、ほとんどつかっていません。買っただけで、

安心して居るのか、部屋の片隅に追いやられてあることには邪魔な存在です。お客さんが来られると、「使われてもいいですよ。ご自由にどうぞ」。なんてかっこいいことをいい、「あんなも主人が買ってくるんですよ」なんて迷惑なことを平気でいっています。飼いがの旦那は何が家はしずかなもんです。まあ飼いが主がスマートになる日をまっていることです。さようならごきげんよう。

四字熟語



心地光明 しんちこうめい
心が清らかで正しく広いこと。

心頭滅却 しんとうめつきやく
心の中の雑念を取り去ること

