

## トピックス 断捨離をして運氣UP!!

中々物を捨てられず、家の中に古いものが多く残ってしまっているという方も多いのではないのでしょうか？物を捨てようとする時に、「もしかしたら必要になることもあるかも」と感じてしまい、捨てるのがもったいないと感じてしまいますよね。物への執着心が強くなってしまうと、人間は本来必要なものかどうかの判断ができなくなってしまうこともあると言われています。

## 断捨離は、執着心を捨てて気持ちのリセットをさせるという意味でも効果的

風水では、古いものと汚いものは運氣を下げてしまうと考えられています。そのため、使い古したものを身につけることや、家の中に置いたままにしておくと、悪い気を集めてしまうなどの悪い影響を受けてしまう可能性があります。思い切って捨てることも風水的には良い場合があります。特に過去にあった良くない思い出の物を捨てることで、新しい運氣が入るスペースができ、運氣が上がると言われています。

私も、何年も着ていない衣類や使っていないカバン、物が沢山あり、実際のところは存在すら忘れていたくらいです。10年以上使っていない物も沢山ありました。コロナ渦で家にいる事が増え、この機会にと断捨離を決意しました。今回、思い切って今使っていない物、今後も使わないであろう物を、断捨離しました。家の中が広くなっただけでなく、タンスやクローゼット等にもスペースが出来、色々なものが探しやすくなりました。気分もスッキリしてリフレッシュできました。／鈴木

## 今日は何の日？

## 9月3日 ドラえもんの誕生日

1969年(昭和44年)から「ドラえもん」の漫画が連載開始され、1973年(昭和48年)にアニメ化され、作品の誕生から約半世紀を経た現在でも放送され続けており、日本国内外で高い人気を誇っており、子供から大人まで幅広い年齢層でファンが多いキャラクターです。

## 脳活

## 秋クイズ

## 【問題1】

恐竜時代よりも前から生息していたと言われる秋を感じさせる樹木は？

- ・もみじ
- ・イチョウ
- ・松

## 【問題2】

秋の味覚「栗」を使用したケーキ「モンブラン」の由来は？

- ・ある国で栗＝モンブランと呼んだ。
- ・開発者がモンブランという名前だった。
- ・フランスのモンブランという山に似ていたから。

## 【問題3】

秋の風物詩、「鈴虫の声」は電話を通して聞くようになるのでしょうか？

## 【問題4】

イチョウ並木の中にはイチョウの実が全く落ちていない場所もあります、なぜでしょう？

答えは次号でお知らせします！

## 8月号のクイズの答え

## ①『3』

言葉の方を英語にすると、海→シーなので4、膝→ニーなので2、行く→ゴーなので5。太陽はサンなので、答えは3でした。

## ②『D』

アルファベットはそれぞれの文房具の形を表わしています。ですので、分度器の形はD。

秋は、気温の低下とともに湿度も低くなってきて、空気がとても乾燥してきます。

そのため、体の中で空気を取り込む役目を担う「肺」を中心とした鼻・口・喉など、乾燥により、風邪やアレルギー性の鼻炎、気管支炎、喘息といった病気にかかりやすくなります。また「皮膚」も大きく影響を受けます。最初に外気に接する皮膚は、夏の暑い時期には毛穴を開き、老廃物を代謝したり汗で肌を潤しています。秋に入って寒くなると毛穴がキュッと閉じて、外気からと、肺など体内からの、両方の乾燥をうけて潤いを損ない、カサカサの肌荒れ、皮膚炎、じんましん、老人性の掻痒症等の症状を起こしやすくなります。こうした乾燥により、エネルギーや栄養物質の巡りが滞ってしまい、免疫力や抵抗力の低下を起こします。

軽いウォーキングなど継続できる運動

基礎代謝を上げ、血流を良くして免疫力を維持する。運動もやり過ぎは逆効果。

睡眠の取り過ぎに気をつける

長時間横になると深い呼吸がしづらくなり、肺に負担がかかる。早寝早起きを心がけて。

お風呂に入る習慣をつける

適度な温度でゆっくり入ることにより、血流を良くして免疫力や内臓機能UP。自律神経のバランスも整えてくれる。

秋の季節に、梨・ぶどう・柿・きのこ・れんこん・芋類など、旬のものを食べて肺を潤す。

「梨」はおすすめの食材。咳や痰、喉の痛みをやわらげ、利尿作用でむくみも解消。

外出時の気温に合わせた衣服の調節

秋の風による冷えや乾燥から体を守る。

秋口からは涼しくなり散歩も気持ちいい季節、散歩後に半身浴をして夏に溜まった疲れを解消させていきたいと思っています！ /山本美穂

健康レシピ

『キャベツとキュウリの塩昆布和え』



豆知識

キャベツに含まれる不溶性食物繊維と塩昆布に含まれる水溶性食物繊維のバランスで良い便通が期待できます！

材料

- ・キュウリ 2本
- ・キャベツ 6~7枚
- ・塩 小さじ1/2
- ・塩昆布 適量(好みで調整)

作り方

- ① キャベツとキュウリを好きな大きさに切る。
- ② ビニール袋に①と塩を入れ、シャカシャカと振り、塩が全体にいきわたるようもみこむ。
- ③ もみこんだら空気を抜いてビニール袋の口をしぼり5分程おく。
- ④ ビニール袋のキャベツとキュウリを軽くしぼって、ボールにうつす。
- ⑤ 塩昆布を好みの量で混ぜ合わせ完成。  
※塩味が強くなりすぎないように塩昆布は少しずつ調整して入れる。

心にひびく一言

慣習とは  
反対の道を行け。  
そうすれば常に  
物事はうまくいく。

ルソー  
(フランスで活躍  
した哲学者/  
1712年~1778年)

