

プルメリア39



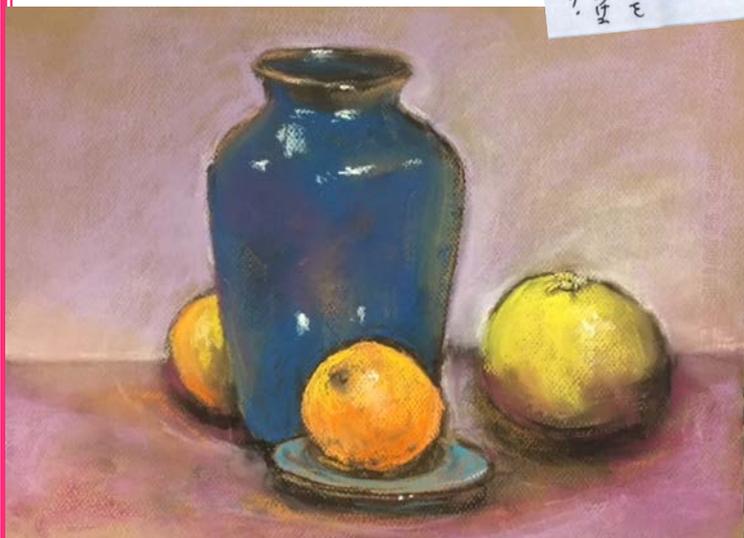
発行日 2016.8.31 優レディースクリニック 03(3984)2278

帰省してきたぞー！

夏休みに家族で山形の実家へ帰省してきました。父と母は家の前の畑で野菜を育てています。今年も太陽の光をたっぷり受けて育った夏野菜が待っていました。トマト・きゅうり、なす、オクラ、とうもろこし、紫蘇、枝豆など・・・たっぷりの水分とカリウム、ビタミン類の栄養素を補給できる夏野菜は熱中症予防や夏バテ予防になりますね。

皆で収穫の手伝いをした後に庭でバーベキューとビール。エネルギーチャージをした夏のひと時になりました。（ちえこ）

＊おすすすめメニュー
 じしつト... 湯むきしたトストをだし汁に
 へれて冷蔵庫で冷やして出来上り。
 炭火で焼きたら、輪切りにした木はすも
 焼いて火が通ったら、みそ・上にとろろ
 子いもをのせてとろろならお果しかり。



今年の夏

今年の6月には暑さの記録更新、7月なかなか明けない梅雨に水不足。8月リオオリンピックメダルの感動の嵐もおさまらぬうち、ダブル&トリプルパンチの台風による災害や事故の置き土産。

目を転じて我が家の発育不足のトマトやスイカも、元気なきゅうりやナスと一緒に家族を楽しませてくれた。ピーチのダイエットも今一步目標に届かないものの、ママの愛を一身に集めて幸せしていることに変わりはない。

分け入っても 分け入っても 青い山
 山あれば山を観る 雨の日は雨を聴く
 あしたもよろし ゆうべもよろし
 窓開けて 窓いっぱい春

山頭火

新しい経験の日々を重ねて、今年も我が家の夏は
 足早に去っていきます。（渡辺）

キモイけど許して！



昨日、庭の桜の木を見たら、上の方の枝の葉っぱが食べられてツルツル、目をこらすと2cmくらいの毛虫がうじゃうじゃ。早速スプレーで毛虫退治です。もちろん雨合羽を頭までかぶって長袖で口にもタオルを巻いて完全防備、終わった後は合羽をそのまま捨ててシャワー、洋服は洗濯を・・・ところが夕方になって首が痒くなり・・・アレルギーの薬を飲んだもののキモイ、カユイ地獄。首と腕がまっかつた。

後から聞くと、桜の木の下を通っただけでも毛虫の針が漂って落ちてきて皮膚炎を起こすこともあるそうで。皮膚科の先生には「毛虫退治は専門家に任せなさい」とお叱りを受けましたとき。皆さんも気をつけてください。（坂田）

残暑が続きます・・・

皆様夏バテは大丈夫でしたか？私は、まだクーラーをつけていなかった時に、冷たい物ばかり食べて早めの夏バテをしてしまいました。胃腸の調子が悪くなり食欲不振、そして身体がだるくなる。。この悪循環負から脱却せねば夏は越せないぞ！と思い直し、なんとか復活しました。まずは溶き卵のおじやなど消化の良い温かいものから食べて、多少調子が良くなってきたら、冷たいものは控えめに、暑くても湯船に浸かるなど意識して、いつもの体調に戻りました！

鍋、スープ、温かいお茶など、室内を適温にすれば温かいものも美味しく食べられました。暑くて火を使いたくない時は、お肉と野菜をレンジでチン！という簡単メニューもよく食べています。

冷え対策で外出時に羽織りを持ったりするのも大事ですね。残暑が続くので皆様もお気をつけ下さい。（みづき）

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				①	2	③
④	5	6	7	⑧	9	⑩
⑪	12	13	14	⑮	16	⑰
⑱	⑲	20	21	⑳	23	㉔
㉕	26	27	28	㉑	30	

○休診

○午後休診