

紅の橋☆通信 No.41



《トピックス》

- 健康教室 活動報告
- 知っておきたい電磁波
- ナンプレクイズ!
- たまにいくならうまい店
- らしいは掲示板

新年に向けて! ? 考えてみます???

本年、最後でしょうか???

今年も「ディアーナ」をご利用頂きありがとうございました♡ 今年も昨年にも増して、慌ただしく過ぎていきました! 年々、早くなります! 特に先月の「紅の橋通信」を書いてから「今」までが、感覚でいうなら一週間くらいの感覚です 笑

20歳を過ぎると一年が早いといいますが、40を超えました阿比留としましては、一週間で三日くらいの感覚で、二週間に一回ご来店いただくお客様とは毎週お会いしているような気分で過ごしております。諸先輩方はもっとお早いことでしょう…笑

この数週間は・・・

相撲業界の話で持ちきりで朝から晩まで、ワイドショーをつければ「日馬富士」「貴ノ岩」「白鵬」に関する憶測と、どこまでが事実か分からない証言ばかりで「これで、よく番組が成立するな～」と関心している阿比留です 笑

実は、ワイドショーを録画して毎日チェックしています。「どんだけ～～! ?」ですよ 笑

興味のない話題は早送り～～! なので最近では2時間の番組が20分あれば見終わります(・◇・)「どんだけ～～! ?」だって、毎日同じ話 ばっかりなんですもん! (>_<)



それはさておき。。。

最近、文部科学省が推奨している『学び直し』人生100年時代を迎える今、そしてこれからの日本。。。定年退職の年齢がどんどん上がり、年金の支給額はどんどん下がり、明るい老後を迎えられそうな人がどんどん減っていく中で、定年退職後に第2(?)第3(?)第4(?)の人生をイキイキと自立できる生活にする為に、現役時代の仕事をスキルアップさせたり、現役時代とは全く違う、趣味を活かした仕事をしたり…と、形態は各々違うものの高齢者の力を活かす場を増やす計画ですね (>ω<)

美容師という仕事は、肉体労働です 笑

年々、衰えていく体力に「身体が動かなくなってもできる仕事」について考えていました。働かないと食べていけませんからね…(T_T)でも、最近考え方が変わりまして、少しでも長く元気で働ける身体にすることと、働けるような「働き方」に変えていくことだなあと。。。また、それとは別に、今から自分が好きなことを始めたり、本格的に学び始めると、高齢者と呼ばれる年代になるまでに20余年あるわけです。「一つのことを20年続ければ、それなりのスキルとなる」と思いませんか?

そんなこんなで

最近「学び方」や「大人の独学」の方法について書かれた本を数冊入手しました。お店に置いてますのでご自由に♪

もう、嫌なことを頑張ってやるという時代じゃないですよ! ?

自分自身がワクワクして、時間も忘れて熱中できて、楽しくて仕方ない。そんなことを続けていたら、気がついたらプロ級になっていた…それが理想! そんな風に思います。

新しいことを始めるには『新年』ほど、大きなきっかけはありませんから、イメージを膨らませてみませんか???

♡ 定休日のお知らせ ♡

1月1・2・3・10・17・24・31
2月7・14・21・28

《変更する場合があります、ご了承ください》

◆ 発行元 ◆
美と健康を考える会

編集長 阿比留多恵子

《ディアーナ. 内》
若松区本町3丁目8-19

健康教室 活動報告

12月6日(水)、第6回目の健康教室が開催されました！
 今回は『秋の薬草』についての講義をしていただきました！
 実習は無しで～す(◡_◡)

薬草(植物)といえば、春とか夏のイメージですが秋が旬の薬草も思った以上にある
 ということに驚きました(>ω<)

薬草を採取して、お茶にしたり薬酒にしたり、酵素にしたりするのですが
 秋の薬草は、薬酒にしたくなるような効果効能が多いイメージです♪

身近なところで言うと、**イチヨウ**や**キンモクセイ**が入手しやすいことも考慮して、お勧めだ
 そうですよ！身近な素材を生活に活かすことが重要です♪

イチヨウは脳や毛細血管の血行が良くなり認知症予防に良いそうですっ！飲まねば《∩_∩》

キンモクセイは香りが強いので、薬酒にすると美味しいそうですよ☆彡



美容面の効能を求めるなら、**ハトムギ**がお勧めで最近、CMでも紹介
 されている「ヨクイニン」は、ハトムギの皮を除いた種から得られる
 成分です。漢方薬としては「ヨクイニン」、健康食品としては「ハ
 トムギ」という表記になっていることが多いようですが、ヨクイニンは
 ハトムギの皮を除いたもので、成分もほぼ同じです。



季節柄、活躍しそうな薬草は**ナンテン**ですかね。“ナンテンのど飴”という商品が
 ありますが、ナンテンは喉の薬、咳止めとして有名です。実、葉、茎、根、全てを
 利用します。お鍋で煮詰めて摂ったエキスを飴にすると良いらしい！



生姜はメジャー過ぎますが…体温を上げ発汗を促し、血の巡りを良くする効果があ
 りますので、これからの季節は生姜湯として飲用すると良いですし、夏場は冷やしてジン
 ジャーエールとして飲むと良さそうですね。生姜を積極的に摂取すると腰や膝の痛みの緩和
 にも効果があるそうですよ、(*´▽`)/

次回は『腸内フローラ』のお話だそうです。興味のある方は参加しませんか？

《 超！難問！！ナンプレタイム 》

	1		7	9		3
4	8			2		1 6
2			4			9 1
			1			
3	6			7		2
6	3		5			4 7
	5		6	3		2

縦一列に 1～9 までの数字が入ります

横一列に 1～9 までの数字が入ります

太枠で囲まれた小さな四角にも、1～9 までの数字が入ります

いずれも、同じ数字が入ることはありません

難問が続いております！ チャレンジしてますか～???

最近、発見したコツを1つ…ご存知でしたらごめんなさいデス

はじめに、どの数字が幾つあるかを数えます。その上で数の

多い数字から当てはめていくと早いですよ(*▽*)

120分を目安にチャレンジする問題です！ お正月休みに♪

知っておきたい電磁波の話

『電磁波』と聞いて、パッと頭に浮かぶモノは何ですか？ 人それぞれ違うことでしょう。

テレビ？ スマホ？ LEDライト？ 季節柄でいうなら…コタツ？ ホットカーペット？

『電磁波』という言葉始めて聞いたという方が居ても何ら不思議はありません。

しかし『電磁波』については、知らないままより知っておいた方が良いと思うので、今回、テーマとして取り上げてみました。知った上で「どうするか？」は自分次第ですので、しばしお付き合いください。

『電磁波』とは？？？

その名前通り、**電場**と**磁場**が影響しあってできている**波**、**波長**のことです。

「電場」とは素粒子という一番小さい粒の電荷という性質の影響がでている空間のことです。

「磁場」とは、N極(+極)とS極(-極)という力が働いている空間のことです。

『電磁波』には いくつか種類があり、1秒間に生じる波の変化の大きさを「**周波数**」で表しています。周波数は、波の変化の大きい順から、X線やガンマ線などの電離放射線、太陽光などから発生する紫外線、人の目に見える光である可視光線、電化製品などに利用される赤外線、テレビやラジオなどの放送を発信する電波など周波数の大きさによって使い分けられています。

ですから、現代は『電磁波』を受けずに生きることは不可能に近いと思います。**Wi-Fi**の環境が整っている場所は確実に『電磁波』が存在しますし、**電化製品**も人体への影響の大小の違いはあれど『電磁波』を発生しているからです。

しかし！口に入れるモノは別の話！！

ほとんど知られていない事実ですが…実は…

『**電子レンジ**』って とっても体に悪いのです。勿論、電子レンジそのものが発生している熱や光を浴びることも悪いのですが、**電子レンジで調理された食べ物**は“**チン**”する前と後では別物といってもいいくらい**栄養素が破壊され、発ガン性のリスクを高める**と言われてしています。

ロシアでは1976年に使用が禁止された程です。1976年と言えば、40数年前、1975年生まれの阿比留が1歳の時の話ですΣ(°д°||) マジかつ！

なぜ？今、こんな話をするのか？？

巷では、「**時短料理**」が流行し「**レンチン(レンジでチン)料理**」が溢れる一方で、**警鐘を鳴らす出版社やテレビ局がない**からです。

危険性を分かった上で、やむを得ず使用するのは仕方ないとしても、危険性を知らないで「簡単だから」とか「早いから」というだけの理由で、何もかも「チン！チン！チン！」していたら身体がおかしなことになってしまいます。

数年前、ある女性タレントが番組のコーナーで「**火を使わない**」「**時短**」「**レンチンのみ**」というコンセプトで料理コーナーを担当して



いました。**食材は自家製の野菜**を使っているにも関わらず、料理方法がレンチンです…。私は「こんなことをテレビで推奨していいのか？」と疑問だらけでしたが、しばらくすると、その女性タレントは、**乳ガン**を患われました。衝撃を受けたと同時に「やっぱりな」と思う自分もいました。

テレビで紹介するということは、自宅でもその料理を練習したり研究したりしているでしょうから、当然といえば当然の結果かな？とってしまいます。

レンジで温めた血液を輸血された患者さんが亡くなったという医療ミス(?)もあると聞きます。

レンジで温めただけで血液が違うものに変化してしまっただけという一例です。

身近なモノは、他に…

一番身近なのは、**スマホ**でしょうね。男性はズボンのポケットに入れていると精子に異常をきたすというのは有名な話で、身体から遠ざけるためにバックに入れる方が良いと言われますし、長時間の通話は耳を悪くします(無線のイヤホンはもっと悪い)。長時間のゲームやインターネットも然りです。

どうしてもポケットに入れるしかない場合は、液晶画面を外に向けた方が、マシらしいです。あと…スマホよりガラケーの方が良いそうです。



IH調理機器も強いです。「**電磁波防止のエプロン**」を使用しましょう。特に、妊娠している方は、お腹辺りに一番、電磁破の影響がありますので、「**電磁破防止のエプロン**」は必須です！

テレビは意外にも電磁派カットされているそうです。しかし、それは最近の**薄型テレビ**の話で**ブラウン管**は危険ですよ。テレビから離れるように言われていたのは、電磁破の影響を避けるためだったそうです。目が悪くなるからじゃなかったそうですよ。

これからの季節は、**コタツ・ホットカーペット・電気毛布**などを使う方も多いと思いますが、起きた時に身体が疲れているのは、『電磁破』のせいだそうです…。**変に納得してしまった阿比留**です…。

詳しく知りたい方は、ネットで検索してみてください。

語り尽くすにはスペースが足りませんでした…。

フランス料理『梓屋 ~あずさや~』

たまに行くならうまい店

先月(11月)に42歳になりました！阿比留です♪

今回の「たまに行くならうまい店」は、みほちゃんからの誕生日プレゼントのお食事会でした♡
みほちゃんが10年くらい前に行ったきりだったという今回のお店『梓屋』さんは、和風の料亭といった店構えなのに、出てくるお料理はフランス料理というギャップがステキなお店でした♪

お食事中にちょっとしたハプニングがありまして…
出された自家製パンを頂くのに、バターがテーブルの真ん中に1つ置かれてあり、二人で使うようになっていました。。。途中、バターナイフがみほちゃんのパン皿にあったので、私が「独り占めせんでよ～」と言いながら取ろうとした時に、「そこにあるやん」と指摘されたのは…自分のパン皿…
ちょうどその時、運が悪いことに、シェフがテーブルにいて…赤っ恥をかいた、阿比留でした笑
近くにあるもの・大事なもの程、見えなくなるものです！！(苦しい言い訳笑)

お料理はポトフが絶品でした♡

【店舗情報】

直方市頓野1700-1

TEL : 0949 - 26 - 5868

営業時間 12:00 ~ 14:00

17:30 ~ 19:30

定休日 第2・4水曜日



いろいろ編

「○○らしいよ～」掲示板

八幡西区千代ヶ崎（産業医大の近く）に『グーコッペ』という作りたてのコッペパンのお店ができたらしよ
サラダ系、デリカ系、デザート系、おやつ系と
コッペパンに挟む食材を選べ、揚げパンもあるらしいよ



2020年東京オリンピックのマスコットキャラクターの最終候補が三種類に絞られたらしいよ
事前に登録をした、全国の小学校のクラス単位で投票できるらしく、一般の人は投票できないらしいよ

どれが好きですか???

(上段:オリンピック、下段:パラリンピック)

ディアーナもこれに便乗してイベントをしようかな~???

十二月十日 日曜日

この掲示板の情報はあくまでも「○○らしいよ」という噂話です。

新たな情報・正しい情報をお持ちの方は…ご一報下さい♪