

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック  
すまいる

大野城市錦町 2・5・20  
Tel.092・593・6884

# にこにこ通信

すまいる  
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6  
Tel.092・926・8222

第 44 号 5 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

熊本地震被災者の方々へ思いを寄せて

こんにちは すまいるの黒川です

新緑の美しい季節になり、周りの緑をまぶしく感じる季節になりました。  
今回熊本地方を襲った地震による大災害に合われた方々へ心よりお悔やみ申し上げます。

5年前の東北大震災を思い出す悲しい出来事でした。隣県福岡でも体を感じる揺れに震えていたが、現地の方々の恐怖を思うと他人ごとではありません。  
日本は火山と温泉で人々が共存共栄して来ました。熊本県の宿泊施設ではキャンセルが相次ぎ、楽しいはずのゴールデンウィークが避難所での生活、1000回超の余震に先が見えない不自由な生活を強いられています。1日も早い収束宣言を聞きたいものです。出来ることを出来る人が出来る時に息の長い応援をしていきませんか？

これから紫外線の強い季節も駆け足でやってきます。帽子・サングラス・手袋・長そでシャツなど準備をお忘れなく。



スーパーの棚には春野菜から夏野菜へと少しずつ野菜の衣替えが始まりました。春野菜は少々えぐい味で個性の強い感じでしたが、これからの季節は見た目もあでやかに色濃く栄養豊富(但し太陽の恵みを受けたもの)で、触感もよく食べていて元気になる感じがします。代表的な夏野菜の栄養・効能など調べてみました。

トマト・・・ビタミン A・C・E、リコピン・カリウムなどミネラル豊富。脂肪燃焼効果あり。



中性脂肪値を下げアルコール分解効果あり。日焼け予防効果には驚く、血液サラサラ効果は能卒中予防にも、トマトジュース無塩には同じ効果あり

オクラ・・・ビタミン A・C、カリウム・カルシウム ねばねば成分にペクチン・ムチンを含む。ねばねば成分



には食物繊維が豊富で、胃腸の働きを整え、胃粘膜を保護する効果。

胃がん、大腸がん予防に。糖の吸収を穏やかにして糖尿病予防にも効果。

ピーマン・・・緑黄色野菜の代表 ビタミン A・C が豊富。ピーマンの種と周りの白いワタの部分に栄養があります。捨てていませんか？ 血行促進冷え性予防です。

ゴーヤ・・・ビタミン C・食物繊維・鉄分・カルシウム多く、苦味成分は血糖値・コレステロールを下げる効果あり

ニラ・・・ビタミン A・B・C・鉄分・カルシウムに富み、消化を助け、食欲増進・殺菌・解熱効果もある夏バテや風邪にも効果大。

5月は端午の節句、母の日と行事があります。

端午の節句は男の子の成長を祈り、武者人形や鯉のぼりを上げ、菖蒲を軒につるし又菖蒲湯に入ることによって厄を祓い無病息災を祈ってきました。

最近では軒のある家が少なくなり、菖蒲を軒につるす行事は少なくなりました。

そういえば名前入りの幟を見ることもめっきりなくなった気がします。

あそこのお宅では男の子が生まれたとすぐ分かったものでしたが……。



母の日の起源は……

- 1) 古代ギリシャ時代・神々の母と言われていた「母リーア」に感謝の意味を込めて春祭りをしたこと。
- 2) イギリスでは、「マザースサンディ」という日を復活祭の前40日の日曜日に定め、出稼ぎ労働者に母親と一緒に過ごせるように里帰りをさせたこと。

なぜカーネーション？

アメリカの一人の女性が、たくさんの苦勞をかけて自分を懸命に育ててくれた母への感謝と追悼の意味を込めた日が5月10日(当時5月の第2日曜日でした)であったことから現在も引き継がれています。

亡くなった母との思い出の「白いカーネーション」を贈りました。

生存するお母さんへの感謝は赤いカーネーションと色分けされていましたが、現在は赤白の区別なく母の日には赤いカーネーションになりました。



## 母の思い出

150センチ68kg ほっちゃりというよりどっしりとしていた母

優しくて厳しい人、我慢強く責任感のある大正の女その者でした。

煙草をふかし(本人は痩せるためと言いますが…)甘い物や味濃いものが大好きで食べ物に好き嫌いはありませんでした。好奇心旺盛で、麻雀、パチンコ、ヨガ(私が行っていた教室に参加)、人が良いものと言えば試してみたい人でした。昔の人としては発展化のように思います。

強さが前面に出ることが多かった人でしたが、本当は寂しい人ではなかったのかと今は思います。

大方の女性は孤独という衣を着て、人に弱みを見せないような気がします……。

母の日を前に悲しみは薄れましたが、歯を食いしばる母の姿が懐かしく思い出されます。

年齢を重ねるごとに似てきたと言われ、母からたくさんの思い出をもらったことを、今度は子供や孫へと伝えていきたいと思う今日この頃です。

改めてお母さんありがとうございました

筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも5%引きです。遊びに行ってみませんか？

ミセスファッション&手芸材料の店

フアン