

【実る】・・・鈴木



新型コロナウイルス感染者は相変わらず増え続けており、県内感染者は400名を超えています。ますます大変な時期が続きますが、頑張りましょう！

今月の話題は、秋の「実り」です。実るとは…草木や穀物などが実を結ぶ。また、実が熟する。「ミカンが一・る」、努力が報いられて、成果があがる。「長年の苦勞が一・る」とのことです。

私の好きな実る食べ物として①は…栗。この季節は美味しい栗のスイーツがケーキ屋さんに並びます。私の一押しはモンブランです。また、栗ようかんなどの和菓子にも栗は相性抜群です。栗にはビタミンCが豊富に含まれていて美容効果が期待できます。ビタミンCは熱に弱いのですが、栗にはでんぷんが豊富ですので、熱から守られ効果的にビタミンCを摂取できると言われています。

実る②は…サツマイモ。甘みがあるサツマイモといえば、料理だけでなく和洋問わずお菓子にも使われている秋の万能食材です。サツマイモは準完全栄養食品です。サツマイモには、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カリウムなど私たちの健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。それに、食物繊維も豊富に含まれていて、美味しくて体に良い最高の食べ物です。私の一押しは、サツマイモの天ぷらです。

実る③は…柿。トロツとした食感、シャキツとした歯ごたえ、どちらも楽しめる秋の食べ物です。柿には、ビタミンC、カロテン、タンニンという美肌づくりには欠かせない栄養素が多く含まれています。シミ、ソバカスの予防、ニキビや肌荒れの予防にも最適の食べ物です。たくさん柿を食べて潤いのある若々しい肌を維持しましょう。私の一押しは、熟成させた蜂屋をこたつで食べるのが最高でまさに実りの秋です。

そして秋と言えば、運動会。今月初旬に孫の運動会が開催されたのですが人数制限があり、残念ながら見に行けませんでした。その日の夜、娘達がやって来て我が家でビデオ上映会を開催しました。孫の兄のほうは幼稚園最後の運動会（年長組）で、機械体操やソーラン節踊りなど、年少・年中組の時とは全く違い成長した大人の姿に妻が号泣して大盛り上がるの夜となりました。

最後に実る秋で…我がチームGは、今月には念願が達成します。そして来月21日からの日本シリーズでは8年ぶりの日本一に向けてまた楽しみが始まります。

では、こんな時期ですが、秋の実り、イベントを楽しみましょう！！

【今年の秋②】・・・小倉

秋も日増しに深まって参りました。空が青く澄みわたった秋晴れの爽やかさはとても気持ちが良いものです。

先月に引き続き、チーズ作りを実行に移しました。塩の量の多さにはビックリして、最初は、かなりしょっぱかったのですが、時間を置いていくうちになじみ濃厚なチーズが仕上がりました。

そして先日は、パンを初めて作りました。総菜パンとバターロールで、バターロールは形を三層に巻くのが難しかったです。

パンの生地が思ったより柔らかく、生地を練ってるうちに硬くなっていくことにも新たな発見でした。

コロナ禍の影響に加え、秋になると気候が心にも影響し「なんとなくやる気がでない」と感じたり、身体の不快感から不安を感じやすくなる」と言われています。

私は、その後に冬が待っていると思うと、秋は、何かチャレンジをもつことを大切にしているのですが、好きだった運動が疎かになっていることが問題です。無理すると疲れてしまうと考えが先走りしてしまい行動が出来ません。近所の方が毎日歩いている姿とか当たり前にしている事が素晴らしく思え、継続は力なりで、日々の心がけを大切に、もっと楽しみながら行っていきたいものです。心がけがないと徐々に衰えてしまうし、本当に運動量は今までの人生の中で問題でありますし、このままでは将来が心配です。

次月のサンフェで何かしらの身体を動かした報告が出来ればと思います。



【秋の夜長の過ごし方】・・・手塚

夏が終わり過ごしやすくなる秋は、少しずつ夜の時間が長く感じられるようになります。夏の疲れが出やすい秋は、「自分をいたわる」時間をいつもより少しだけ多く持ちたいですね。「秋の夜長」の過ごし方をご紹介します。「自分をいたわる」時間をいつもより少しだけ多く持つ様に心掛けてみてください。

ゆっくり「夜ごはん」

秋の夜長は、昼間の忙しさや喧騒からしばし離れて過ごすひととき。まずは、ゆったりと夜ごはんの時間を楽しんでみてください。

季節の野菜や食材をふんだんに取り入れて、心とからだに優しい食事を用意。旬の食材を茹でたり焼いたり…シンプルに味付けするだけでごちそうです。

テーブルを窓際に移したり、バルコニーに出てみたり…空調がなくても心地よく過ごせる季節なので、開放感のある外の空気を感じながら食事をいただくのも格別です。

小さな「模様替え」

せっかくの秋の夜長を充実した気持ちで過ごしたいと思ったら、小さな模様替えをするのも有効です。例えば、棚をひとつ、ソファ周りだけ、キャビネットの上だけ…など小さな範囲で大丈夫。普段良くよく目にする場所が秋らしくシフトすると、ぐんと雰囲気良くなります。無理をせず、小さな模様替えを楽しんでみては如何でしょうか。

「読書」で心を解き放つ

時間に追われて過ごす昼間には、なかなかできないのが読書。秋の夜長は、心を解き放って、物語や興味のあるテーマにどっぷりと浸ってみてはいかがでしょうか。

時間をかけて「メンテナンス」

1日の仕上げは、自分のメンテナンスの時間に。いつもより少し時間をかけてスキンケアをしたり、ボディメンテナンスをしたり…ヨガや軽めのストレッチをするのも良いかもしれません。心地良い秋風を感じながら、いつも頑張っている自分に「お疲れさま」の気持ちを込めていたわってあげてください。

優しい光に包まれて…心地よい「眠り」へ

温かみのある照明は、秋の夜長を素敵に演出してくれるアイテム。夜に溶け込むようなやわらかな光は、心地良い眠りに誘ってくれそうです。

静かで暗めの空間は質の良い睡眠をもたらします。眠る前には明るすぎる照明は消して、小さなスタンドライトのみに。オレンジがかった温かみのある光がおすすめです。

秋は、気候が安定しているため暑さや冷えに悩まされず、スムーズに入眠できるのではないのでしょうか。質の良い睡眠をとるために、温度や湿度にもこだわって心地よい睡眠環境をつくってください。

