

もう長い間、暑い日々を過ごしてきたと思っていたのに、「え？まだこれから8月！？」
熊本では大地震が起き、被災生活を送られている方も。涼しい家で寝食できるだけ有難いことですな。

さて、今年はサッカーワールドカップ、盛り上がりましたね！決勝戦の日は日曜日。先生も朝早くから起きてテレビで観戦していました。試合が終わるとせっせとおにぎりを握っている。嫌な予感しかありません。「海に行こう〜(鳥取)」
「えー！！！(今から？暑い。嫌だわあ)」ということで？ 浦富海岸目指して出発。海の日でしたから。海水浴場に近い駐車場はどこもいっぱい。「もう帰ろうよ」という言葉を見送られつつ車でウロウロしていると、トンネル手前に広い無料の駐車場があり、そこから水着を着た人達が山を登っていく姿が見えました。意味もわからぬままトレラン気分を味わえるほどの山道を5分(体感20分)ほど登って下ると、そこには熊井浜という地元の人しか知らないようなポケットビーチがありました。シュノーケリングで魚が獲れたと盛り上がる家族の横でUVカットパーカーを頭から被り、僅かな日陰に身を寄せている私。子供の目には魚より珍しい生き物に見えたことでしょう。



道の駅に行くと、岩ガキを売っていました。その場で食べれるということで、一つ買って半分こ。部活帰りっぽい男の子3人が並んで岩ガキを食べていました。「俺ら、おやつに岩ガキ食べてたぜ」なんて、大人になってから都会の人をびっくりさせるのでしょう。当たり前じゃないんだよ〜。



朝早くから起きて、運転して泳いで。あくびが止まらなくなってきたので運転を変えると、即爆睡！遊びにも全力ですね。子供かな？

土用の丑の日！ニュースでお馴染みの岡ビルの光景も今回で最後ですね。みなさん、岡ビルって行ってましたか？私は栄えていた頃を知りませんが、市民の台所と呼ばれていたものが無くなるって寂しいですね。今年はウナギが安いという噂も聞いていたので最初で最後と思い、炎天下の中見に行くと、噂なんて関係ないよと、超高級ウナギが並んでいました。「せっかくだし！」なんてことは思わず、冷静に「スーパーで2匹買えるな」と考え、岡ビルにお別れしたのでした。 みちこ



しあわせます



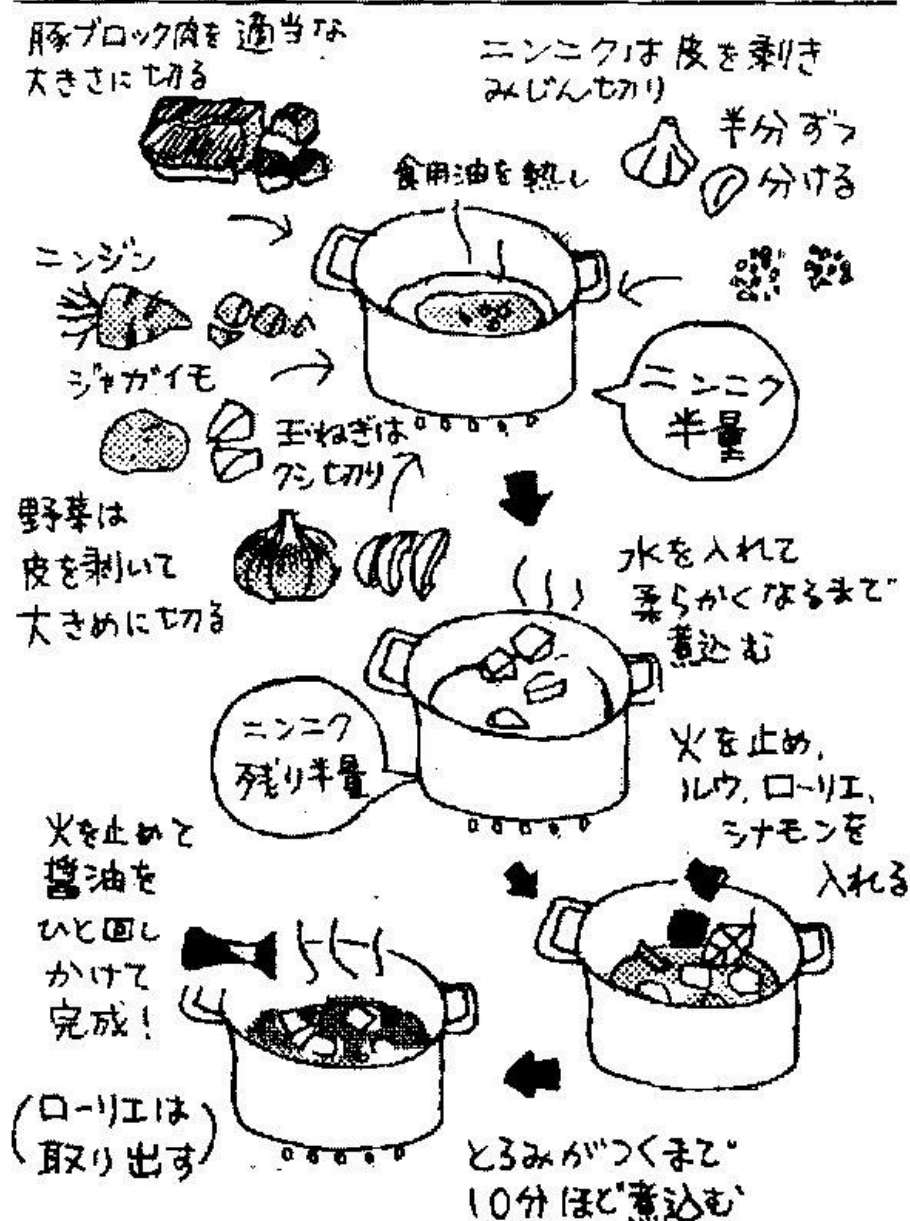
野菜に学び野菜を食べ野菜を生かす

野菜と健康の関りは、知れば知るほど面白い物です。「古事記」に、山越えをしようとしたヤマトタケルが悪事を働く神に襲われ、噛んでいたニンニクを咄嗟に投げつけて追い払ったという神話が残されています。西洋でもニンニクはドラキュラの伝説でもお馴染みの通り魔除けの力があると信じられています。

ニンニクには滋養強壮の効果がある物質が豊富に含まれており、血流改善や血糖値上昇の抑制、免疫力の向上、がんや生活習慣病の予防にも効果があります。

今回はニンニクをふんだんに使ったレシピを紹介します。

ニンニク&スパイスたっぷりマイルドカレー



(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/