ました。

欲はあるので、ないのですが、

中で…。

ので、

子供の日

太田 小百合

看護師

今年は気分がのら、をあげたのですが、 **欲はあるので、動** ないのですが、食 して、子供の日プロレシピを参考に レートを作ってみ バッチリでし 見た目も 押入れ

間ひまかけて作ったのに、 喜んでいた 夫は横で「俺は普通のごはんが食べたい」 、報われない子供の日プレートでした حے

コソ練の日々

やはり子どもの頭は柔らかい。 かい。 います 度も

スモークウッドにリンゴの も一緒に燻してみました。 チッ

ひチャレンジしてみてください。手軽に燻製ができますので、ぜくつかの必要なものが有ればお段ボール、割り箸、その他い ない様に、 ご自宅でチャレンジす

意くださ



彰子

何とか勝ちたくて娘が学校に行っている時にコソ 列も埋まらないうちにあっと言う間に完成させてしまい そのマスだけにしか入らない数を見つけ出すのが早く 勝てたことはありません。 最近娘とナンプレ対決をしています。 練しています

吉田

段ボールを使ってスモークチ 1

にはなかなかの好評価でした。
も一緒に燻してみました。家

ズを作ってみました。 今回は

> 長野県の領郷田實 かつての「がんばらない」「あきらめない」から「じたばたししい。今回は「ちょうどいい孤独」と「ピンピンひらり」である。 にも人柄がにじみ出た優しい書き方で一世を風靡してきた。 い。今回は「ちょうどいい孤独」と「ピンピンひらり」である。鎌田實の新刊が次々と出、カマタファンの私は読むのに忙 **こ、長野県を健康長寿県へと導いた。** 域一体型の医療や食生活改善、健康への意識改革な諏訪中央病院に赴任し、三十九歳で院長となってか は私の高校の大先輩で、 現場主義に根ざした絶妙な題と、いか 東京医科歯科大を卒業後

では、 では、 では、 では、 でもどこで での食事・運動・哲学の三部作と位置づけた。これらは東日 がら、ひらりと軽やかに去る死生観までを、私は、鎌田メソッ から、ひらりと軽やかに去る死生観までを、私は、鎌田メソッ が明式ズボラ筋トレ」が出たので、今回の積極的孤独論 呼年春には「鎌田式健康手抜きごはん」、秋には「六十代か どを推進し、長野県を健康長寿県へと導いた。 で寝たきりにならずレストランや温泉旅行に行こう!とけし実践写真入りで紹介。今から貯金ならぬ貯筋をして九十歳ま勧めのスクワットや口のパタカラ運動などを、これも本人の 医者の僕が毎日実践しているおうち筋トレ!と称した著者お鎌田式ズボラ筋トレでは、疲れない太らないボケない・・ まで、著者の写真入りで載せた懇切丁寧な本である。 鎌田式手抜きごはんでは、罪悪感なく堂々と手抜きし、も手軽にできる健康づくりの一歩を提案したものである。 言葉に、カット野菜や冷凍野菜、パックの肉魚や缶詰を駆使しく簡単な料理で野菜とタンパク質をしっかり摂ろう!を合 した手軽な健康ご飯を、材料から作り方まで楽しい絵入りで さらには料理合間に行うフレイル予防のかかと落とし

かにこの世を去って行こう!とこうなる。 存もせず、 間を楽しんで孤独力(ソロ力)を上げ、自立しても孤立も最新の孤独論からピンピンひらりでは、群れずにひとり かける。 する。そして人生の最期にはころりとでなくひらりと軽 かつ平易な言葉で書かれた超高齢化社会での生き方えの本は、身近に置いて今日から実践できる実務書で 人を大切に する(孤立無援でない)個立多縁を提 自立しても孤立も依

森

あなたはだれ?

の指南書でもあると思った。

多加子

ちゃんだよね、 れていたらきっと誰だかわかったはず だと思うのですが、まだ思い出せません。マスクを外してく善あなたはだれ? 私をたぁちゃんと呼ぶのは学生時代の友人 先日、スーパーで買物をしていると見知らぬ女性から『たぁ 早くマスクを着けずに生活出来るようになると良いと、 久しぶり。』と声を掛けられました。

> -リスとの制度の違いなどで話が盛り上がること義理の弟や娘婿がイギリス人なので、日本とイ よくあります 石川

イギリスではダメ。わざわざ車の外に出て電話には停車していれば携帯電話の通話は可能ですが、ついて厳しく取り締まりがあるようです。日本日最近はイギリスでも運転中の携帯電話の使用 飲酒運転に関しては日本より基準が緩く、ないと規則違反となるそうです。 で血中アルコール濃度が一デシリットル 中30

いルールになっているそうです。側の歩道に到達するまで、車を動 理由があってのことだと思いますが、 の決め方が微妙に違うのは、 **」です。日本人とイギ車を動かしてはいけ** その人が反対っと厳密。歩行 それな なかな

ので引越し先に持って来ました。時に捨てようかと思いましたが、 植え替えました。それから一年経ち、が枯れてしまったので、元から切って 花は何年経っても咲きません。昨年引越しをする .枯れてしまったので、元から切って大きいな花が咲いて可愛かったことを覚えています。 年経ち、四年経ち、葉だけが生き生きとしてい 元から切って大きい鉢 小さな植木鉢にオレン 半年が過ぎた頃、葉が元気だった 二年経ち



なくて本当 いかっ

柴田

悟

石川

都

ピンピンひらり

交通ルー

一英の微妙な違い

す。ただしパブなどで酔っぱらってしまって、程度を飲んでも運転可能と考えられているよう 分の車の運転席で居眠りしていると、 イギリスでは80ミリグラム以下なら大丈夫で 般に酒に強い人が多いせいもあり、ビール グラム以上は酒気帯び運転になるのに対して 逮捕され で杯

そうです

が出てきまし 根元から花芽

、ます。 せてくれて しい花を咲 日に伸び それは日 今は素晴

石クリ通信