

この夏を元気に乗りきろう!

- 医学によれば、今年は大暑(7/23)までは突然の大風が吹きやすく、涙が出る、耳鳴りめまいなどの症状が起きやすく、大暑(7/23)以降は蒸し暑い日が続きます。
- フい冷たい飲み物やのどごしのよい物か、ほくになりますか、なるべく温かいお茶やお料理、薬味(生姜、ねぎ、しょうがなど)をうまく活用し、胃腸や肝臓の働きを守りましょう。クーラーの使いすぎは神経痛、関節痛や自律神経の乱れ(フタカ?)やアレルギーに注意しましょう!

体がだるい、熱っぽい、息苦しい、動悸がする、慢性的な疲れに
 霊黄参(れいおうさん)

胃のむだれ、胸やけ、むかえ、口内炎、イライラして眠りにくい...
 ササイサン

体力の消耗などで寝不足なミネラル不足を補って夏バテ予防!
 夢マリン(牡蠣肉エキス)

体内の老廃物や毒素の排泄を助けて疲労回復、夏バテを予防する
 キャップ1はりの松寿仙を温かくして紫華菜包と一緒に1日3回おのみ下さい。

夏が旬の食べ物とその働き

◎ **むくみを解消して胃腸の働きを整える**
 さやいんげん、そら豆、あさり、とうもろこし、^{冬瓜} ^{トマト}

◎ **体にもたれをさし、体液を補う**
 キュウリ、トマト、苦瓜、緑豆、小豆、梅干、西瓜、桃、梨、メロンなど

手軽にできる冷房病対策



- 一枚のスカート(冷えは首すじから入る)
- 吸水性のよいタオル又はハンカチ(汗はこまめにふくとよい)
- くつ下(室内用)オースなどこまめに活躍
- 下着ははめつけすぎないものを
- くつは屋外と室内ではきかえるのがベスト!!
- 薄手の上着又は大判のスカート(冷房のききすぎた部屋や電車の中は活躍)
- 下半身を冷えから守るパンツ(おなかまわりを温かく)
- スポーツ飲料のとりすぎにも注意
- お風呂はぬるめ、湯舟につかう(足湯もあす)

7.8月の太極拳教室は
 7/6, 20, 27 8/7, 23, 30 (PM2:00~ 茶草茶つき)
 (参加費: 月3回 4000円、見学1回体験もできます)

♡ **夏バテ予防「夢マリン」お試しキャンペーン**
 7/30(水)~7/31(木)に、お茶、お菓子、お着50名様は「夢マリン」がプレゼントされます!

☆ **臨時休業のお知らせ**
 8/3(土) 8/5(月) 8/13(火)~15(木)は休業させていただきます
 2019.6

本を読んだり話をしてくれました。
ある時、ごめん虫の話を聞かせて
もらったことがあります。

ごめん虫は、ある日突然、自分の
背中の殻を悲しく一杯まていって
にきびや友だちを訪ね、もつまといけ
ないのではなかと自分をおもっている
不幸を話します。友達のごめん虫は、
それはあなたにげごはない、私の背中の殻
にも悲しみは一杯まていって話します。
小さなごめん虫は別の友達と別の友達
と訪ねていき、同じことを話すのですが、
どの友達からも返ってくる言葉は同じで
した。そしてごめん虫は悲しみを
誰にも持ていけず、とうとう心に氣付
きます。自分だけがはなれた。私は私の
悲しみをごめん虫にかなければならぬ。
この話は、ごめん虫がもうなげく
のをやめたところまで終わっています。

この頃、私はまだ大きな悲しみのものを
気がづきました。

な」と述べられました。

読書の大切さ

新美南吉記念館(半田市)学
芸員の遠山光嗣さんは、現代は
情報があふれているが、子供たちが
文房具を通じて人間の本質を感じる
ことは少なくなった。作品のイメージは
一層大切になると読書体験
の意義を指摘します。



私が小学三、四年生の頃担任だった
先生は、読書指導は、とても熱心な
先生でした。小学校の図書室にある本
ならん本も、いかに、毎週二冊は本を
読み、読書シートをつづるのが宿題でした。

私は童話が好きで、いつも読んだ童話
の主人公に手紙を書いたものでした。今
思えば、あの頃の体験が、私のなかり
大切な本の一部になっただけで、
気がづきました。



それじゃしかたないと おもって、はじめの ごめん虫は
へつのおともたちのところへいきました。

「あなたばかりじゃ ありません。わたしの せなかにも
かなしみは いっぱいあります」

「ごめん虫、はじめの ごめん虫は またへつのおともたちの
ところへ いきました。」

こうして、おともたちを いゅいゅんに たずねて いきましたか、
どの おともたちも おなじ ことをいって ありました。

どうしよう はじめの ごめん虫は
きが つきました。

「かなしみは たれでももって いるのだ。
わたしばかりでは ないのだ。わたしは
わたしの かなしみを こうして いかないや
ならない」

そして、ごめん虫は もう、
なげくのを やめたので あります。

(おわり)



薬局 漢方のみのお

〒464-0850 名古屋市千種区今池 2-19-14
 TEL: 052-745-5602

営業時間 : AM 10:30~PM 6:30
 木曜 : PM 1:30~PM 6:30
 土曜 : AM 10:30~PM 1:30
 定休日 : 日曜、祝日