

話す、つながる、みんなの時間



今月のテーマ

残暑を快適に過ごす方法

📖 流しそうめん楽しくさっぱり とも

新型コロナウイルスによる外出自粛で、子どもとの昼ごはんのために、流しそうめん機を買いました。ぐるぐる回り、光る機械に子どもたちは大喜び！茹でるだけなのに、「母ちゃん、そうめんおいしい！」と言ってくれました。これからも大活躍しそうです。

📖 酢で夏バテ知らず あいりょう

夏バテ予防に、お酢を積極的にとるようにしています。6月に漬けたらっきょうと、梅酢を毎日食べたり飲んだりして疲れ知らず。らっきょうは細かく刻んで、茹で卵とマヨネーズで和えてタルタルソースにすると、野菜嫌いの4歳の息子も食べてくれます。食欲がない時もお酢の利いた寿司飯にしたり、巻き寿司にするとさっぱり食べられて、食べているうちに食欲も出てきます。

📖 温泉でゆったり くりりん

日帰り温泉に行きます。暑いのに温泉なんて！と思われませんが、お湯の温度も少し低めだし、何よりも人が少ない。山あいの温泉に浸かってゆっくり森林浴を楽しみます。

📖 冷たいもののとり過ぎに注意 かーやん

子どもの頃、9月になっても残暑が厳しいので、調子に乗ってアイスやかき氷、冷たい飲み物や食べ物をとっていたら、急性胃腸炎になり病院へ行くハメに…。すごく苦しい思いをしたので、暑い時に熱いものをいただくほうが、体には優しいのだと身に染みました。今年も汗をかきながら、なるべく冷たいものはとらないようになっています。

フリートーク

📖 自粛生活の思わぬツケ あくび

新型コロナウイルスの影響で自粛生活が3月から続いた次女。高校は休校、部活もなし。ずっと家でゴロゴロ、食っちゃ寝転んで、スマホ触っての毎日。6月1日から学校が再開すると決まってふと我に返ると…なんか太ってない？ そう！3kg太っていたのです（笑）。「学校始まるまでに痩せなあああ！！」と叫んでストレッチや筋トレ開始。痩せきれず学校が始まりましたが、今も運動継続中！あと2kg痩せるまで頑張るそうです。

📖 カメにも優しい運転を みいちゃん

先日、夫と堤防沿いを車で走っていたら、なんと！カメが横切っていました。ノコノコ歩くカメさんを避けてゆっくり走る車の列に、優しさを感じました。

📖 幸せのお裾分け ハピ

久しぶりの外食、隣のカップルにステキなデザートプレートが運ばれてきて、結婚1周年記念日とのこと。東京で暮らす娘と同じ年頃のご夫婦が、コロナ禍で会えない結婚3周年の娘夫婦と重なり、思わず「おめでとうございます」と声をかけてしまいました。幸せなお2人の姿に癒される素敵な外食でした。

📖 これを機に断捨離を ラッキー

現在、家を建て替え中で仮住まいをしています。新しい家を楽しみに仕事を頑張っています。最低限の物しか持ってきていませんが、案外暮らせるものです。今まで物が多すぎたと反省しています。



田中順子