

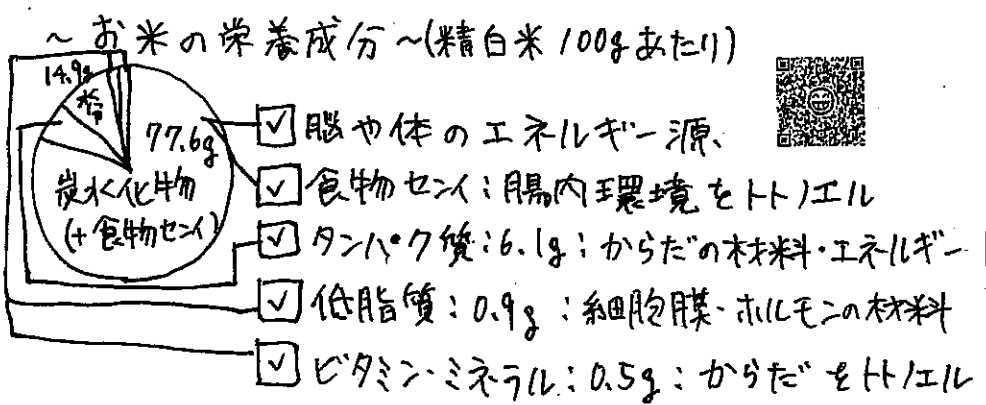
夏バテを予防するごはんの魅力

からだの水分量
成人 : 体重の60%
乳幼児 : 70~80%

ごはんの水分量
60%

お茶碗1杯で
90ccの水分補給

食パン1枚で
38ccの水分補給



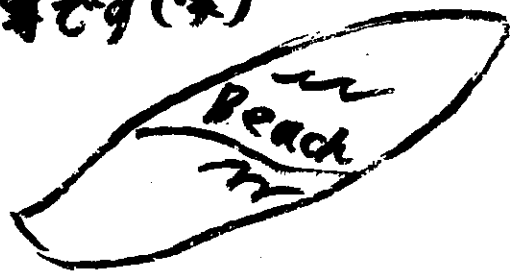
冷たい物の摂りすぎで
胃腸の働きは低下します。
おかゆは消化によく、
少ししんどい時はシリアルな
塩おむすびだけで私は
元氣が出ます！

夢みる給食

監督: オオタウイン
オーガニック給食で元氣になった「子供たち」「農家」「地域」
ドキュメンタリー- 日英画
8月10日: アステアカサ

どうも みなさん調子どうですか？
今日は完全に自分の好みの押し売り記事です(笑)
個人的大好きソング！

Micro (マイクロ) というアーティストの
『Kibunten Kan』という心に太陽を〜の
アーティスト自身がサマーで〜海を感じてるような曲です。
静かな海辺でゆたかと時間が流れるイマジ
歌詞やギターの音色がとても心地良い1曲です。
サアタイトルや歌詞にも出てくる「いっせいに太陽を」
日々家事や育児でせわしく過ごしてしまっているが…
ゆたかに〜と子ども達と向き合いたいと思わせて
くれる。「今の状況や環境で幸せになるんだ」と決意をい
書いた曲なんだそう。



お母さん、大丈夫だよ♡

by 心理セラピスト nagisa Vol.5

暑い暑い夏がやってきました！

暑中おみまい申し上げます。みなさん、お元氣でお過ごしでしょうか？
灼熱の太陽が降り注ぐ中でも、お母さん業というのは待ては
くれません。お子さんが夏休み中で、1日3食ごはんづくり…という
お母さんも多いのではないのでしょうか。
家事や子育てや仕事でいっぱいはいっぱいの時、頭の中も思考過多に
なって、熱々になっていませんか？ そんな時は意識的に考えるのをやめて
頭の熱さをハートにおろしてくるイメージで立ち止まってみましょう。BGMに
川のせせらぎの音や、ヒグラシのカナカナ…という鳴き声を流してみると
頭がクールダウンして「今この瞬間」に還ってきやすくなります。お試しください。
自然の音を聴くと頭が静まるのは、あなた自身も自然の一部だからです。

悲劇!? TVなし生活について

5月GW明け頃、太陽フレアの影響で兵庫県北部でもオロロカ
権見涙りされたというニュースを「騒」に「方」も「い」ら「っ」や「る」かと思いきや、
その影響が家電の故障も目次しているというニュースを「ふうん」と眺めて
おりましたところ、突然我が家の17オのTVもつかなくなってしまう(涙)
主人と娘は「まあ、車ドラと大河ドラ見るだけやからTVいらない」とTV不要論
多量で負けに、こうしてTVなし生活が始まり2ヶ月。感じることをお伝えします。

よかったこと

- ① 家族の会話が圧倒的に増えた!!
- ② ちがら食べがなくなりました!!
- ③ やることないから早寝早起き!!
- ④ 暗いニュース見ないから気分がHAPPY!!
- ⑤ 読書タイムが増えた!!

残念なこと

- ① 車ドラと大河ドラリタイきない!! (NHKお徳恵契約)
- ② スマホ画面が小さいので目がかゆ!! (民放ドラではあきらめ)
- ③ NHK受信料は払わないといけない!!

こうして考察してみるとよかったことの方が圧倒的に多いですね。
特に①と④はあきらめ変化の
生粋のTV子私、TV卒業です!!
小さいお子さんがいるご家庭では
Eテレ様やYOUTUBE様に見か
られていることと思います。我が家も
Eテレ様様はもう様様でしに
なので、一家庭の一意見として
「ふうん」と眺めてください(笑)