

※この寿楽だよりは、当店の特別なお客様のみ  
限定してお送りしています。

# 寿楽だより (第25号)

H28.8.1



割烹 寿楽 店主 甲斐田 功  
仕出し (☎ 0957-53-6181)

## 健康

## 水分のとり方

人体の60%は水分です。暑いと汗をかきます。  
(これは汗が蒸発して体を冷やす仕組みです。)

水分が、1%なくなると のどが渇き

2%なくなると 運動能力が下がり

5%なくなると 脱水症状や熱中症に

10%なくなると 命に係わります。

※「のどが渇いた」とときには既に水分が足りなくなっ  
ている。従って水分補給は「のどが渇く前」に少しずつ  
補給するのが理想

※ 水分補給には、水や麦茶、経口補水液を  
スポーツドリンクは薄めて  
甘いものの飲み過ぎには注意!!

大祓は、人々の罪や穢(けが)れを祓い清める神事  
で、宮中や神社の年中行事です。旧暦の六月と十二月  
の晦日に行われ、六月に行うのを夏越の大祓と言いま  
す。邪神を和(なご)めるために行うので「なごし」と  
名づけられたといわれます。

全国の神社では、直径二メートル以上もある茅(ち)の  
輪を、左回り、右回り、左回りと八の字にくぐり、  
穢れを祓い清めます。

## 夏越の大祓

なごし おおはらえ

## シルバー川柳

三時間待って病名加齢です  
無農薬こだわりながら薬づけ  
足腰を鍛えりや徘徊おそれられ  
足腰が免許返して若返り

## 新しい形の供養

礼状等に印刷されたQRコードからサイトに  
アクセスすると故人の写真や音声など再生  
できるサービスが始まった。

少子高齢化が進む日本では、葬儀件数は増  
えるものの葬儀は小規模化してきている。

家族葬が多くなってきているが、通夜や告  
別式を行わずに火葬する「直葬」なども出て  
きている。

都会のアパート、マンション住まいの間  
では、手のひらサイズの骨壺に遺灰を収めて棚  
に飾ったり、指輪に入れて肌身につけるなど  
世の中も変化し過ぎの感がする今頃です。

## 暑い夏 限定メニュー

### ふわふわ かき氷 & スムージー



抹茶金時 550円+税



いちご 450円+税



いちご(小) 300円+税



350円+税

ミックスベリーヨーグルトスムージー

## ミニ知識 「パラリンピック (Paralympic)」

1965年の東京オリンピックの頃に開催されていた障がい者のスポ  
ーツ大会は「障害者スポーツ競技大会」と呼ばれていました。

1985年には、パラレル (Parallel/平行) + オリンピックで、もう一  
つのオリンピックと解釈され、1988年韓国での大会から正式名称とし  
て「パラリンピック」が使われるようになりました。

多くの身体障害(運動機能障害、脳性麻痺、切断など、視覚障害、車  
いす)と知的障害の参加が認められていますが、精神障害や聴覚障害  
は参加を認められていません。

やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ。  
話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。  
やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。

## 国民の祝日

国民の祝日は全部で十六日あります。

春分、秋分の日が決まっていますが、これは四年に一度  
の閏年のせいです。

春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」

秋分の日「祖先をうやまい、亡くなった人をしのぶ」  
となっています。

さて、今年から八月十一日が「山の日」に定められました。

## 日本人の主食はごはんです。

おにぎり、すし、丼物の他にチャーハン、カレーライス、  
ピラフ、ドリアなど日本生まれでない料理も多くあります。  
最近では各国に日本料理店やすし店などありますが、欧米  
の食卓に外国の食べ物が入り込むことはありません。外国料  
理を食べるにはレストランへ行かねばなりません。

日本人は自国に入ってきた新しい食文化を柔軟にとりい  
れ、自分達に合うようアレンジして食文化を豊にして来たよ  
うです。