

寿楽は家族だんらの食事の場と料理を提供し、家族の絆をより深めていただくお手伝いができることを喜びとしております。 “思い出のメモリアルを”

寿楽だより (第30号)

H28.12.1



割烹 寿楽 店主 甲斐田 功
仕出し (☎ 0957-53-6181)

料理・和食のマナー

- ① 三種類の先付は左から食べる。一皿に三種類盛り付けてある場合は左、右、中の順番で食べる。
- ② 握り寿司は、具を下にして醤油をつけて具を下にして口に入れる。
- ③ 茶碗蒸しは、さじで器に沿ってぐるりと回し少し中味をはがす。器に残りがくっつかない為に。
- ④ ご飯のおかわりをする時は、ひと口残す。
- ⑤ 最初は、汁物→ご飯→香の物
- ⑥ 茶碗蒸しや蓋物の蓋は取り皿に使ってもよい。

おせちの祝い肴三種

最近、洋風おせちやオードブルなども出まわっているが次の三種だけは外してはいけない。

- ・まめ (健康に過ごせますように)
- ・田作り (五穀豊穡を祈って)
- ・数の子 (子孫繁栄を願って)

真心の友をたくさんつくりましょう

- | | | | | | | |
|--------|--------|-----------|--------|---------|---------|---------|
| 心友 | 真友 | 信友 | 親友 | 深友 | 親友 | 新友 |
| 心の友となる | 真の友となり | 信じ合える友となり | 深い友となり | 新しい友ができ | 新しい友ができ | 新しい友ができ |

しんゆう

『しんゆう』
世の中は、広くもなり狭くもなる。明るくもなり暗くもなる。それは、あなたのお心しだい。どこの病院も満員だ。なのに私は健康で働いてこれている。ありがたい・・・。

仏教が日本人に与えた重要な遺産が二つある。

その一つは浄土観、もう一つが無常観です。お釈迦様が考えた無常には三つの性格があります。

- ・第一は「この世の中にあるもので永遠なるものは一つもない」
- ・第二は「形あるものは必ず壊れる」
- ・第三は「人は生きてやがて死ぬ」

宗教学者 小柳 哲雄

巷の話題

大村商工会議所は、今年10月に70周年を迎えました。

11/1の役員改選で新しい三役が誕生し大幅に若返りました。

会頭 (中村 人久 (株)平山組 代表)

副会頭 (西畑 伸造 旭碎石(株) 代表)

(堀内 敏也 (株)中央総合警備保障 代表)

(時 忠之 (株)大幸企画 代表)

川柳・道歌

- ・ 婆さんは寝れん寝れんとイビキかき。
- ・ バカ息子と嘆く父親うりふたつ。
- ・ どれも無理、万歩計より千歩計。
- ・ 好きだった女の名前猫につけ。
- ・ 嫁姑集合写真は皆笑顔。

今月のおすすめ(旬のメニュー) 季冬御膳

- | | |
|----------------|----------|
| ・ 牛ステーキ | ・ 刺身三点盛り |
| ・ 冬瓜とかぶのカニあんかけ | ・ 小鉢 |
| ・ ご飯・みそ汁 | ・ 果物 |



1日10食限定 1,700円+税

※お知らせ※

12/29~1/1 まで年末年始休暇とさせていただきます。おせちのお渡しは12/31となります。

始めよう!! 脳を活性化させる生活

平均年齢が毎年延びる一方で、2025年には認知症患者数が700万人以上―六十五歳以上の5人に1人が発症すると推定される日本、いつまでもクリアな頭で自分らしく生きるために、早め&こまめな脳活が必要です。日々の生活の中で、無理なく継続できる脳トレ法を次回紹介したいと思います。年と共に脳が衰えるというのは間違いです。確かに脳の神経細胞は年々減っていき老化します。例えば、記憶に係わる「海馬」は四十代から小さくなる傾向があります。只、そうした衰えは脳のごく一部にすぎません。脳は百年生きてても使い切れない膨大な神経細胞が存在します。これは、刺激を与えることで成長するのです。脳を機能別に分類してみました。

- ① 思考系 (考えることや想像力)
 - ② 感情系 (喜怒哀楽を感じ表現する)
 - ③ 伝達系 (意思疎通、コミュニケーション)
 - ④ 運動系 (体を動かす)
 - ⑤ 理解系 (目や耳で得た情報を役立てる)
 - ⑥ 聴覚系 (聞いた情報を集積する)
 - ⑦ 視覚系 (見た情報を集積する)
 - ⑧ 記憶系 (情報を集積する)
- これらについて、刺激を与え活性化させる簡単な方法を少しずつ記載していきたいと思えます。