

# 笑 顔

2月のニュースレター

Vo.24

(株)迫広砕石

梅のつぼみがふくらむころとなりましたが、まだまだ寒い日が続きます。風邪予防には手洗い、うがい、うがい、うがい、うがいが大切です。



今年の鬼は  
南南東  
です

## 節分

「季節の分かれ目」という意味。

昔から節分の夜には鬼が出没すると考えられていた為、こいらぎの小枝にいわしの頭を刺したもやしや豆をまく事で鬼を追い払う風習があります。また、無病息災を願い豆を食べたり、鬼方巻を食べたりします。時代の变化とともに矢われつつある季節の行事。ぜひ大切な文化として子供達にも伝えていきたいですね。



今年もわが家の鬼はお父さんでしょうか?!

同じホットでも違いが

冷えには体を温める飲み物を!



★体の熱をとる飲み物

煎茶

コーヒーetc

★体を温める飲み物

フーエル茶

紅茶

ほうじ茶 etcの発酵茶

～おばあちゃんのお鬼で風邪対策～



●風邪対策には首にタオルを巻いて寝るのが効果的です。(耳はハンカチで巻く)



●風邪のときはじつは葉巻や酒の高いエッグノッグで酔っ払うのが効果的



①小鍋に卵1ヤを入れたら立って巻でほぐす。ほろみつ(オトは70%糖)大1を加え混ぜる。牛乳1カップを加え混ぜる。



②湯せん用の食器に湯を沸かし①の食器を湯せんにかけ立って巻で8~10分とろとろまで混ぜる。

●のどのはれにはネギミックスがおすすめ! さしやバナナの真ん中に□ラップをして小ネギをちらしお酒を少しかけてネギのどに当たるように巻いて寝ると次の日楽になります。ネギはさつぱいほど効果あるような気がします。(おが家は皆しるよ)



●五臓の調子が悪い時はリンゴのありあけし味が味方してくれる。リンゴに含まれるペクチンは整腸作用があります。



●お腹が痛い時は「のどをさす」ということになり、鼻が詰まってきたら中指で小鼻の穴をさすや強めに目ヨチを押す。これを繰り返すと鼻がとれてきます。



おくみやたい体質の方は

冷えがひどくなるので水分のとりすぎには注意です。

!日1日 喉が乾燥が原因です。

おが家のためにしる家



おが家のおばあちゃん、近頃新聞を読む時は老眼鏡をかけるようにはなりました。ある日、いつものように新聞を読んでいると何だかよく見えません。老眼鏡をはずしてみても、全く見えません。なにが原因か、やっぱりよく見えません。どうして??? いつもならよく見えるのに... どこか悪いの??? そんなNちゃん(87)が来て「おばあちゃん、新聞のところに何かあるよ」そうです。老眼鏡のレンズが歪んでしまったのです。