



◆天体観測 「7月7日は七夕…天の川」

天の川は数えきれないたくさんの星が集まり、それがモヤのようにぼんやりと輝いて見えているのです。1609年初めて宇宙に望遠鏡を向けたと言われるガリレオガリレイによって明らかにされました。東洋では空を流れる天の川、織姫と牽牛の七夕伝説として、西洋では空にこぼしたミルクとしてギリシャ神話の舞台となっています。

天の川は1年中観測できますが一番きれいに見える季節は夏です。



♡包丁いらずの簡単レシピ♡ 'もやしの肉巻き'

【作り方】

- ①豚肉を広げ軽く塩コショウをしてもやしを適量乗せて手前から巻く。
- ②耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ500～600Wで5～6分、様子を見ながら加熱する。
- ③小皿にポン酢と香りづけにごま油少々を加えたたれを添える。
※あれば、万能ねぎ・かつお節を散らすとうまみがアップします！
(☆日常清掃の栗原方子さんからお聞きしたレシピがヒントです。とてもおいしかったので皆さんも作ってみてください)

【材料/肉巻き8～10個分】

- ・もやし………1袋200g
- ・豚バラ………300g
- ・塩コショウ…少々
- ・ポン酢………適量

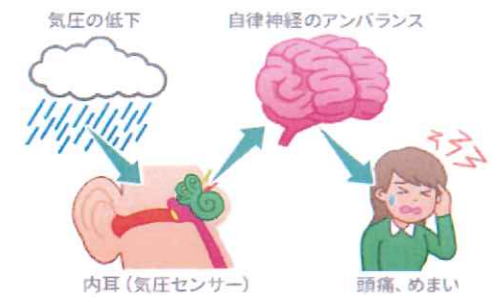
◆健康だより 《気象病(天気痛)対策 / 内耳の血流を促すくるくる耳マッサージ》

★こんな症状ありますか？

雨が降ると頭が痛くなる。台風前はだるい、めまいがするなど、体に不調をきたしてしまう。

1分でできる! くるくる耳マッサージ

<p>① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる</p>	<p>② 耳を軽く横に引っぱりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す</p>
<p>③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする</p>	<p>④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。</p>



●くるくる耳マッサージ

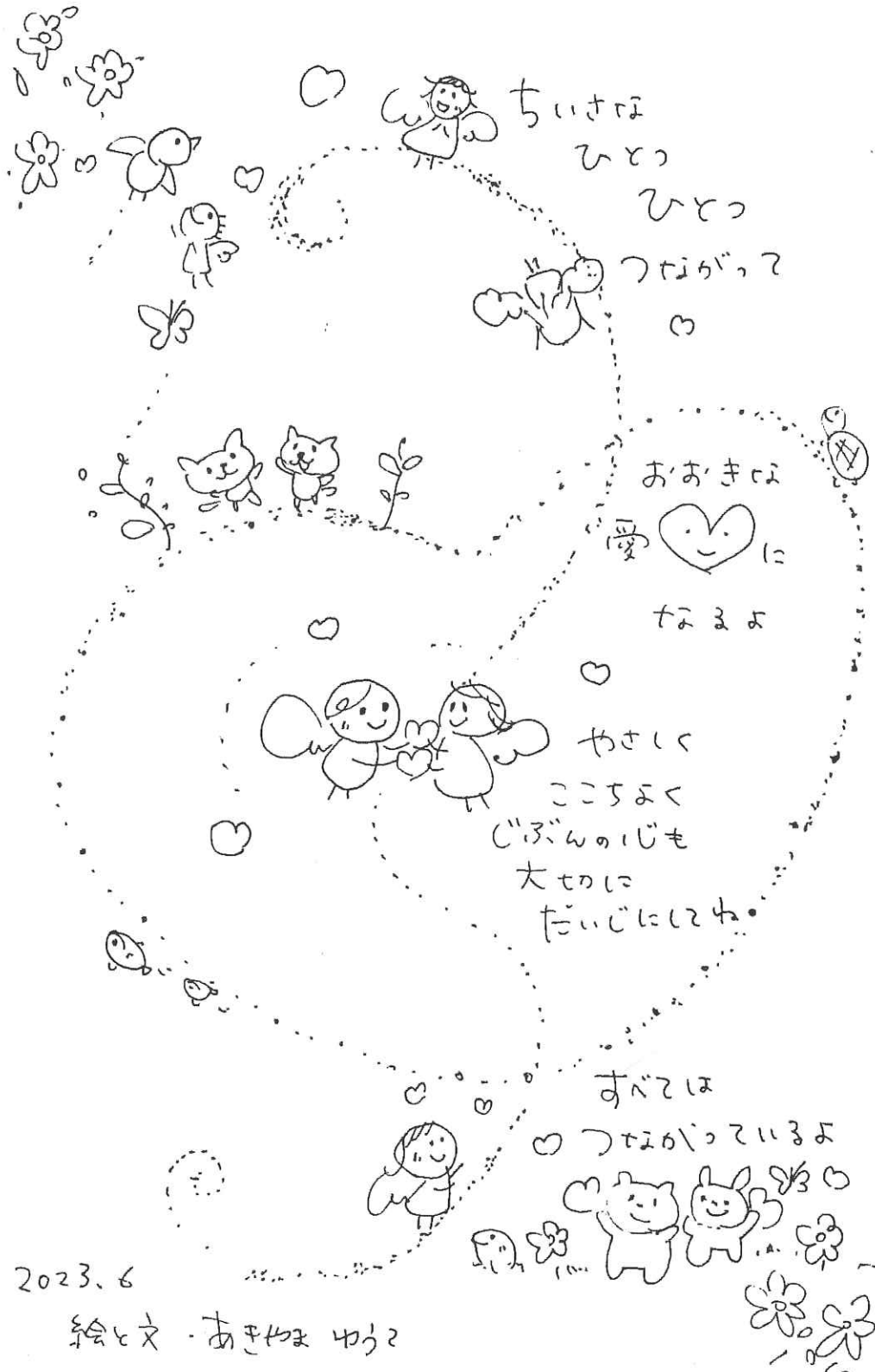
耳の周囲の血流を良くすることで予防が期待できます。

編集後記

☆ たらちねの母がなりたる母星の子を思ふ光 吾を照らせり (正岡子規)

亡くなった母が星になっていつも自分を見守っているという歌です。作者は、母は亡くなっても心は消えず夜空を見上げればいつもそこに居るのだと感じていたのでしょうか。寂しい時、嬉しい時、どんな時も見上げればそこにちゃんと星が輝いています。何億光年、離れた所で輝く星々、無限の宇宙に思いを馳せてロマンに浸る幸せな自分時間。日常から解き放たれて気持ちリセットされます。1年に一度、7月7日に天の川で織姫と牽牛が会える七夕の季節、皆さんものんびり星を観測してみてくださいね。

さて、梅雨の晴れ間で暑くなりました。この時期は寒暖差もあり、夏風邪や熱中症には要注意です。体調を崩さないように元気にお過ごし下さい。暑気払いでまた楽しい時間を過ごしましょう！(戸佐)



2023.6

絵と文 - あまのこ やう?