

# にんにく卵黄 『青春の元』 たより

( 8月号 ) 株式会社パワーボール

## 「荒海や 佐渡によこたふ 天河 (あまのがわ)」 芭蕉

七夕が過ぎたところから夏空に広がる天の河。芭蕉がスケールの大きいこの句を詠んだとされる七夕も近い元禄2年(1689年)7月4日(新暦8月18日)、その夜の芭蕉の心の動きと出雲崎での光景が見えるようです。この時季夜空を眺めるの

も乙なものです。

さて暑さ盛りの8月、「青春の元」ご愛用の皆様には、「青春の元」でのパワーを生かし、お元気で暑さを乗り越えておられることと、心からお喜び申し上げます。

この期間子ども達は夏休み、家族揃って縁側

でスイカをほおぼる風情は、もうどこかへ消えてしまったようです。でもその団らんの姿は、なくして欲しくないものです。

ところで8月と言えば、日本人にとっては淋しくも、悲しい思い出が蘇る時を迎えます。6日の8時15分の広島に続く9日11時02分の長崎での原爆投下は、絶対忘れてならない日々です。そして力尽きた日本の姿としての天皇陛下の玉音放送以来、日本の平和と民主主義はその姿を見せ、それを保ち続けているのです。去る7月21日の参議院選挙の争点の一つに「憲

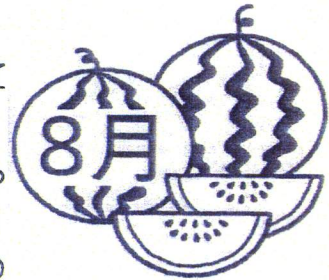
法改正」が挙げられましたが、どんな状況になっても、絶対に戦争だけは避けなければなりません。

左の絵は、ゴッホの「ひまわり」です。ひまわりは平和の花とされています。「平和の国」日本、そして安心して住める治安の行き届いた国にこそ、世界の人々が集まりオリ

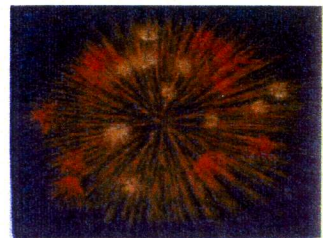
ピックも成功するものだと言えましょう。どうかこの夏、心安らかな日々でありますよう一人ひとりの力で、「平和な日本」をつくり上げていきたいものです。



夏の夜空に輝く天の川



どこか似合う8月とスイカ



「どーんと鳴った花火だきれいだな」

## 夏ばて防止 「夏の健康保持対策」 …なつのけんこうほじたいさく

夏は食欲不振に陥ることがよくあります。そのことで夏ばてを起こしやすくなります。ここではその夏ばてを防止する「三つの食事法」を掲載します。参考にしながらこの夏を乗り越えて下さい。

**1 火を使った料理を食べる。** …夏は冷房で思ったより身体が冷えています。煮物、味噌汁など火をじっくり通した温かい料理を食べよう心がけましょう。

**2 食事の品数をあやすよう努める。** …食欲低下を防ぐため、ビタミンを多く摂り、やさいをしっかり食べて栄養のバランスの良い食事を心がけましょう。

**3 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意 !!** …冷たいビールを飲むために水分を我慢する人がいますが、アルコールは利尿作用があって、水分補給にはなりません。なるべく温かい飲み物を飲むように心がけましょう。…蛇足ですが。 ( 文責 顧問 M.T )

