

笑う門には 福来る。



松山市勝山町1-18-10
(株)日本交通社
TEL(089)946-3911
発行人:中村剛志

いつか心には
わだしお仏さまの処に行こうと
笑ったものを取り出し
乱心な向島正しものにし
濁うた心は清いものにし
軽い体になりたいからです

何もかもまっ直に聞いて下さる
あの糸を知るお糸も仰いでいふと
いつか心にはゆりかともうこまきあす
くしく生きたゆりかかたてこまきあす

坂村真民記念館(砥部町)

明朗・愛和・喜働

秋の味覚



日本には四季があり、季節ごとに旬の食材があります。日本人はその旬の食材を上手に食べることで体のバランスを整え、健康を維持してきました。

食欲の秋、皆さんが思いつく食べ物は何でしょうか。

例えば、夏の太陽の恵みをたっぷり受け甘みを増した、葡萄や梨などの果物が挙げられます。また、さつまいも、茄子、松茸などの野菜もあります。秋刀魚など良質な脂のつた魚もあるでしょう。

旬の食材は、体内の免疫力を高め、丈夫な体づくりにつながります。さらに、その季節に大量に市場に出回るために、価格が安くなり、手に入りやすくなるという利点もあります。

この秋、旬の食材を使った料理を作ってみるのはいかがでしょうか。あるいは、少し足を延ばして、その地域でしか採れない旬の食材を使った料理に、舌鼓を打つのもよいでしょう。

秋の味覚を楽しみながらいただき、心も体も元気にリフレッシュしましょう。

●旬の物を採り入れましょう

「職場の教養」より

宇和ちゃんの啖呵短歌

龍のごと南に奔るあかね雲

こぼしし眼は有明の月

亡父母は小倉に住みみき遠き夏

視界不良の八月九日



秋田 緑の言の葉カード



★「言の葉ネットショップ」から購入できます。

<http://greenti.shop-pro.jp>

保親さんの人生万感

見る物がみな美しくみゆる日よ
この高ぶりを恋と言うのか

一匹の秋刀魚を一人で分け合ひし
若く貧しき日々もありたり



○いつもより良く、と願って

現状に満足するとそれ以上の進歩は望めません。
常に向上心を燃やし一歩ずつ前進しましょう。

道しるべ