

この寿楽だよりは、当店の特別なお客様のみ限定してお送りしています。

### 生活雑学

### マダイを知ろう

古来おめでたい魚として、また姿の美しさと味の良さから、武士階級が台頭する鎌倉時代から珍重されてきた人気の高い魚です。

・「タイ」の仲間には日本には13種類ほどが分布しており、「マダイ」は日本周辺、朝鮮半島から南シナ海の沿岸に分布しています。

・3年で25cm、5年で37cm、8年で50cmぐらいになりますが、一般には『目の下一尺』などといわれ、40～50cmのものが一番おいしいとされています。

・マダイの主産地は、長崎県、福岡県、山口県、愛媛県ですが、特に春先、外海から瀬戸内海に産卵のために回遊してくるマダイの雌は、体が美しい桜色になることから、これを古くから「桜鯛」と呼び珍重されています。



割烹  
仕出し

# 寿楽

店主 甲斐田 功  
(☎ 0957-53-6181)

### 健康 指ヨガ

手の指を動かすだけ！体が硬い人でも大丈夫

「たった5分の指ヨガで、

全身を動かすヨガと同じ効果」

指どうしを押し合う指ヨガには、10分間のジョギングに相当する運動量がある。

#### 「基本の指ヨガ」

◎両手の指を大きく広げ、胸の前で左右の手の指先どうしを軽く合わせます。呼吸は鼻から吸って鼻から吐いてが理想ですが、難しければ自然な呼吸でもOK。指どうしがしっかり押し合っているかがポイントです。

◎まず、親指どうしを押し、鼻から吸って鼻から吐いての呼吸を3回。次に人差し指、中指と順に押します。小指まで終わったら、最後に5本同時に押します。

◎これを1セットとし、朝・昼・晩に3セットずつ行うのが基本。呼吸は深く、ゆったりを心がけましょう。

#### △ここがポイント

両手の指先を合わせて三角形を作り、指を押し合うときこの形は崩しません。

### 権利と義務

最近「権利と義務」の使用法が間違っていることが多い。

「権利」は、自分がすぐ行使するものではない。

他人がそれを持つことを承認するためのものである。

「義務」は、相手に要求すべきものではない。

誰がやらなかつたらと自分が黙々と遂行すればよい。

めいめいがこの二つを守れば、社会は必ずうまくゆく。

### 期間限定料理

### 春ご膳



(1日10食限定) 1,500円(税込)

### 薬師寺管主 山田法胤 師 来る！

四月二六日(日) シーハット大村

いまほど日本人や日本の国に宗教が求められているときはないのではないかと。宗教といってもさまざまだが、特に歴史の中で常に日本人とともに歩んできた仏教が現在ほとんど人々や社会から頼られているときもないのではあるまいか。日本人は物質的にはとても豊かになりましたが、社会は閉塞感に覆われ、出口なしの状況が続いています。そんな時代だからこそ、仏教が教える「とらわれない心、とらわれない生き方」に触れ、心の健康を取