

※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。

寿楽だより (第31号)

H29.1.1



割烹 寿楽 店主 甲斐田 功
仕出し (☎ 0957-53-6181)

〇〇が脳に良いといった情報が氾濫していてとても全部はやりきれない現代です。生活の中で、簡単にできる大切なことを紹介したいと思います。

① 最も良いのはコミュニケーションです。

いろんな人と会話する。できれば初めての人や苦手なタイプの人と付き合ってみると脳への刺激が強くて良い。

② 適度な散歩。

③ 血中のコレステロールの濃度を低く、食生活はかなり重要です。

④ 読書と好奇心。

⑤ 好きなことを見つけて取り組み楽しく暮らすのが最高。

※ 人の悪口を言うと脳は覚えていて必ず脳へのダメージに繋がります。

ご存知ですか？日本は世界に誇る「石の標本箱」！

ルビー、サファイア、ガーネット・・・憧れの貴石が、あなたのご近所の川原や海辺で見つけられるかもしれません。

欧州やアジアなどの大陸と比べ、日本は急峻な地形のために川の流れが速い。水は岩を削り、川原や海岸部に小石が運ばれる。世界中の鉱物はおよそ4500種だが、驚くなかれ、その半数以上が日本で見つかるのだ。日本は「石の標本箱」といえよう。(例)・・・サファイア(奈良)、水晶(京都)、オパール(愛知)、で見つけることができそうです。

寿楽の人気メニュー！ 天井 (960円+税)



ふんわり！サクサク！ジューシー！
揚げたての具へ、アツアツの天つゆをお好みの量かけてお召し上がり下さい。

新年おめでとうございます。



1月7日ご来店のお客様に「七草粥」をサービス致します。

春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ) ※先着50名様 店主 甲斐田 功

大人に言われて
うれしい言葉

- ・よくやった。
- ・頑張った。
- ・ありがとう。
- ・えらいね。

大人に言われて
嫌になる言葉

- ・バカ、ダメ、嫌い。
- ・勉強しなさい。
- ・子供のくせに。
- ・〇〇しなさい。

日本人は、昔から海老と鯛を珍重しているが鯛は、色美しくゴロ合わせで「めでたい」とします。海老は普通腰の曲がるまで夫婦仲良くと言われていますが、実はそうではなく「海老は、生きている間に何度も脱皮します」その度、新しくなることから中年、熟年になって次第にこり固まってくる人間も、常に新しい気持ちで生きるよう海老にあやかりたいと言うのが本当のようです。

政治も混迷し、経済も不透明で長引く不況でうんざりしているのが現実です。
ただ、数年前のバブル時代は異常であり、今が普通なのだからと思えば『不況』ではなく『普況』と言えましょう。その普況を乗り切る時に必要な心構えが3つあります。
①・クヨクヨするな。過去を振り返ってジタバタしてもしようがないし、思い悩んでいるとストレスもたままる。
②・ブツブツ言うな。不平不満など文句を言っても始まらない。
③・ボヤボヤするな。常にアンテナを高く張り、周囲を見渡して時代のニーズを正確にとらえること。
以上、3点を守ればサバイバル競争の勝利者となる。

ことば

自分を先に出すのではないぞ、

自分を出さねばならぬ。

また出してはならぬ、この調節が出来たら一人前

自分を出すから、嫌われる世の中。

自分を出さぬから、運が開けない。

自分忘れて、他の為に尽くせ。

・仏教では四つの大切な教えがあります

① 無病第一利(何をすることも健康でなければならぬ)

② 知足第一富(足ることを知り今を安ずる生活が富を得る道)

③ 善友第一親(良い友達こそ最上の宝です)

④ 菩提第一楽(人間は楽しんで生活しなければならぬ)

シルバー川柳

- ・おせち料理 いらぬ世代と共に生き
 - ・こたつカバー 替えたとたんにこぼすお茶
 - ・困った爺 金も残さずババ残す
 - ・入院中 これが本当の寝正月
 - ・正月や冥途の旅の一里塚
- めでたくもあり、めでたくもなし

人間の体は、60%以上が水分で成り立っています。一日に2リットル以上の水を飲もう！
みかんに含まれているビタミンCは、細かい血管を丈夫にして血流を改善します。これらは、柑橘類の実より『スシ』の部分に多いのが特徴です。