



今年はずいぶん暖かい冬でした。夏には東京オリンピックが行なわれます。楽しみにされている方も沢山いらっしゃると思います。以前中東呼吸器症候群(MERS)や重症急性呼吸器症候群(SARS)などの重症化傾向のある疾患が原因ウイルスがありました。今年には新型コロナウイルスが社会問題となっています。

風邪やインフルエンザと同様にまずは手洗い、うがい(特にアルコール消毒での手洗いは◎)マスク、咳エチケットなどの感染症対策を行うことが重要です。

「咳エチケット」とは咳やくしゃみをする際マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえることです。

特に通常の肺炎などと同様に、高齢者や基礎疾患のある方のリスクが高くなる可能性が考えられるそうです。

普段から手洗いと咳エチケットを順守するなど、ウイルスから身を守るための対策をとって下さい。

しっかりとバランスのとれたお食事をして、夏のオリンピック、パラリンピックをいっしょに楽しみましょう♡

味覚で脳を鍛える!



食事は目で見て
鼻で香りを感じ
口で味わう
ものです。

これらはすべて
脳で感じている
そうです。

梅干の酸っぱさ、しそ葉の香り、山椒の辛味などなど
ちなみに辛味は味覚ではなく皮膚感覚、痛覚にも
言われています。

味わうごとに、きっと脳がフル稼働することでしょう♡

中国古典の「礼記」にこんな一節があります

「愛して節も其の悪を知り、憎みて而も其の善を知る」

愛する人であっても欠点は欠点としてきちんと理解しておこう。
憎んでいる相手であっても、その長所や美点は正しく認めよう。
そう心がけたら、いつどんなときでも、またどんな相手とも、
心穏やかに向き合うことができるのではないのでしょうか。