

夏です。暑いです。最近、暑さに負けないような食生活をさらに心がけています。

夏休みの子供たちとお昼ご飯、たまには素麺だけで済ませたいところをモロヘイヤとオクラをゆでて、細かく刻んで、薬味もたっぷり用意して。私は、さらに山芋も！中医学では、山芋は「山薬」と呼ばれ、「肺」「脾」「腎」の三つを養うものとされています。

疲れた時、体を整えたいときは、とにかく山芋です！

さて、今月のお花は、最近、涼しい感じが多かったので、イメージを変えて、色鮮やかでくっきりとした雰囲気仕上げました。

タニワタリの緑に、翡翠蘭の紫が映えます。

子どもたちの夏休みは、まだまだたっぷり1か月！マイクラばかりやっていないで、一緒に夏の風情を楽しみたいものです。

事務長 高橋 圭位子