



ロータス東海の ちらしこ通信



2024年3月号

今月のちやうどごい話 力を抜いて生きる

膝を痛めて4ヶ月。痛くなつたりよくなつたり。そんな日々を繰り返している私が、「整体」に出会つた。定期的に施術の先生が部屋に出張してくれるよ、と言うのでお願いしてみたのだ。

当日は、自分の部屋にヨガマットを敷いて待機。すぐに膝の痛みを治してくれるのだろうと思つたら、そうはいかなかつた。彼いわく「まず、身体をやわらかくしましよう」と、さらに「あなたは、常に身体にサイドブレークをかけている状況ですよ」と。そのサイドブレークを外す練習をすれば痛みもなくなる。本当は、もう痛くないのに自分で痛くしていると言われた。

久保田恵
(産経新聞より)



その練習としてやつたことが、「息を吸つて、ため息をつくときのように、ふ一つ息を吐く」ということ。ため息はつき慣れている。言られた通り、息を吸つては深いため息を繰り返した。すると関節の力が抜けて、どんどん曲がっていく。「さつきは、ここまでしか曲がらなかつたのに、ほら、こんなに曲がる。その調子。いいで

すねえ」褒められるたびに緊張が消えていく。気持ちがいいにて、別のことを考えた。とたん、先生が言つた。「手に力が入つたよ」なんと物を考えたりすると、たちまち身体に力が入る。それが私だつたんだ、と初めて知つてしまつた。

さらに驚いたことに、力を抜いて立つように言われ、不意に横から押されたが、倒れない。体幹が支えてくれるのだ。ところが、両手をぐつと握つて立つてあると、押されただけですぐによろけてしまう。そして、最後にやつと膝の問題になつた。膝裏に小さな塊があり、押すと痛い。先生がそつと触つて「これをとかしますね」と言つたら、本当に塊がすつと消えた。で、「はい、整いました」だつて。この「力を抜いて生きる練習」を続けるのが、私の課題

昭和の時代には当たり前だつたのに今では見なくなつてしまつた装備が数多くあります。このコーナーではそんな装備を振り返つてみます

昭和の時代には当たり前のようになつた。ラジオがついていました。

よく見かけたのはダッシュボードに左右に丸いダイヤルボーディング式5個のボタンと間にプッシュ式のボタンのカーラジオが埋め込まれていました。

多くのカーラジオは、右側の丸いダイヤルが電源とボリューム兼用で、一度押すと電源オフ、右に回せば音量が大きくなる。さつきは、ここまでしか曲がらなかつたのに、ほら、こんなに曲がる。その調子。いいで



ロータス昭和クラブ アナログ選局ラジオ

【頭の体操】今月のなぞなぞ】①心の優しい人がコンビニでよく買うものってなあに? ②嘘つきが入れられる穴ってなあに? ③88歳になつたら着る服って何色でしょう? ④鍋を持つだけで完成する料理

多くのカーラジオは、右側の丸いダイヤルが電源とボリューム兼用で、一度押すと電源オフ、右に回せば音量が大きくなる。さつきは、ここまでしか曲がらなかつたのに、ほら、こんなに曲がる。その調子。いいで



2024年3月号

わかんちゃんの世界の調味料



醤油の歴史は非常に古く、おそらく紀元前三世紀ごろから存在していたとされています。日本では古くから使われており、日本人の食生活に欠かせない調味料として親しまれてきました。大豆と小麦を混ぜ合わせて発酵させることで作られます。洗って水に浸しておいた大豆と小麦を茹で、蒸した後に冷ましておきます。冷ました大豆と小麦に、麹を混ぜ合わせます。麹の場合は、一部の米を蒸し、麹菌を加えて発酵させ、大豆麹は大豆をつぶして発酵させます。混ぜた後、醸造槽や木樽に移し、発酵させます。この過程で、麹の酵素が大豆と小麦のたんぱく質を分解し、醤油の特有の味や香りが生まれます。発酵が進んだ後、醤油の味や香りが安定するまで数ヶ月以上、熟成させます。この間、定期的に混ぜたり、醤油の表面をかき回したりするすることで均一な味わいを作り出します。熟成させた醤油を濾して不純物を取り除き、さらに加熱処理を行います。熟成期間などが異なるため様々な種類の醤油が存在します。

醤油は、日本料理や世界各国の料理に広く使われている調味料であり、栄養価も高いとされています。

世界の調味料

まりーちゃんの君も日本代表に!?

スポールブル

スポートブルとはスポーツボールをフランス語読みした時の発音でその名の通り球技です。

誕生したのは今からおよそ5000年前。ボールを離れた目標に転がしていく、世界で最も古い球技の一つと言われています。

当時は石を磨いたボールを使っていましたが、現在ではルールが整備されました。

金属製のボールを用いて競技が行われるようになりました。

目標球(ビュット)に向かって金属製のボールを転がし、自分のボールを相手のボールよりもビュットに近づけたり、直接相手のボールにぶつけてビュットから遠ざけたりして得点を競う、カーリングに似たスポーツです。

ヨーロッパでは、スポートブル専用のコートがある公園が多く、広く浸透しています。特にフランスやイタリアでの人気が高いようです。

重要な要素を占めていて、動きがシンプルで運動未経験者でも始めやすいスポーツとなっています。

まりーちゃんの君も日本代表に!?

ちかちゃんの平安時代の暮らし

文房具

平安時代に手紙文化が発展するにつれて、様々な文房具が使用されました。紙は主に和紙が使用され、手紙を美しく包み込むための重要な要素でした。和紙は手作りされ、纖維の質感や色調が重視されました。

筆は毛や羽根から作られ、文字を丁寧に書くための道具でした。筆の形状や柔軟性は、書体や筆跡に影響を与えました。

墨は石や木から作られ、硯と組み合わせて使用されました。墨は濃淡や濃度の調節が可能で、美しい筆跡を作り出すために重要でした。

硯は墨を磨るための石の容器であり、使用者好みに合わせて形状や素材が選ばれました。平安時代の硯は重厚で、石質によって異なる質感が得られました。中国から輸入されたものが特徴で、日本産は墨の滲みを抑え、纖細な筆跡が描けました。

これらの文房具は手紙文化の発展とともに進化し、美意識と技術の結晶となりました。



We are Professional. ロータスクラブ加盟店

(株) 東海自動車

〒036-8061 青森県弘前市神田1-5-4
TEL: 0172-33-7700
FAX: 0172-32-7171
発行人: 福士 幹規

第2・4日曜日・祝日も元気に営業中です!!

「め~コーヒーまだ飲みにきてね~人はえぐ来いへ~」

特典いっぱい「友の会」会員募集中です。

マイカーリースも好評受付中!!

営業時間 8:30~17:30

定休日: 第1・3・5の日曜日はお休み