



第70号

「のび太」という生き方

日本人なら誰でも知っているマンガ『ドラえもん』。

勉強も運動も苦手、ドジでのろまでいじめられっ子の「のび太」という男の子を、未来からきた ネコ型ロボット「ドラえもん」がいろいろな道具をポケットから出して助ける、という設定です。 そんなのび太の生き方に、今の時代を生きるヒントがたくさん詰まっているのでは、と注目されています。

富山大学教授の横山泰行さんの著書『「のび太」という生き方ー頑張らない 無理しない』という本が、発行から7年たった今、ブームになっているのです。

のび太は、ダメなやつの代表のように思われますが、実は良いところがたくさんあります。

いつも失敗したり、いじめられたり、叱られたり、の毎日なのに、あきらめてしまわず、めげずに、「ぼくだって・・・」と、くやしい思いをするから、結局ドラえもんに泣きつくのです。そして、ひみつ道具の力を借りて、自分の力で解決していきます。

また、ジャイアンやスネ夫にいつもいじめられたり、悔しい思いをさせられても、人のせいにして、悪口をいったりするのではなく、それに立ち向かうために、ドラえもんに泣きつくのです。

そして、ドラえもんに泣きつくのは、自分が困った時だけではありません。まわりの人たちはもちろん、動物や植物、台風のフー子、架空の動物にまでやさししく、そのために奮闘することがたくさんあります。そのやさしさをジャイアンやスネ夫も知っているので、仲間として、どんなに下手でも毎回野球に誘ったり、いざとなれば協力してくれるのです。

ドラえもんのひみつ道具は、一瞬にして、夢のような成功が手に入るものではなく、のび太のやることがうまくいくような手助けをするものです。道具を使っているせいもあり、のび太は、自信を持って、集中してやることで、自分の力で何かを達成する経験をしていくのです。

「ドラえもーん!」と泣きつくのは、あきらめてしまわずに、何とかしたい、と思うから。ひみつ道具の助けをかりながら、実は自分の中に眠っている潜在能力を引き出し、成長していきます。

のび太は、最初からあきらめてしまうことはありません。夢や理想を、素直に友だちの前で口にします。たとえ笑われても、話すことが最初のステップ。周りに宣言して思い続ければ、すこしづつ近づいていくものです。 できないかも、失敗するかも、などと、心配しても仕方ないことは考えずに、動き出してしまうのです。

いつもぐうたらしているのび太ですが、無理やりがむしゃらにがんばるのではなく、自分の能力、環境を生かして、成功することを、ひみつ道具の力を借りながらですが、経験し、成長して、やがては、ドラえもんに頼らない生き方ができるようになっていきます。

だれでも失敗したり、やる気がでなかったり、落ち込んだりしてしまいますが、のび太のように、淡々と、自分を見失わずに、それでも前向きに、希望を持ち続けて生きていけたら、と思います。

腰痛

健康あらかると

肩こりと共に国民病とも言われる腰痛。内科的な疾患や整形外科的な異常から来るものはもちろん医師の診断を受けて適切な治療をしなければなりません。そうではなく、なんとなく腰が重い、だるいといった症状は毎日のちょっとした心がけで予防・改善することが出来ます。

生活が便利になり、長時間のパソコンワークなど、生活様式が変わってきました。そうすると、運動不足になり、腹筋や背筋などの筋力が低下してきます。筋力が弱くなると筋肉は疲れやすくなり、その状態が続くと腰痛などを引き起こすことになるのです。

また、筋力の低下は姿勢も悪くします。同じように座っていても、正しく座った時と前かがみに座った時とでは、背筋への負担は3倍も違うそうです。

さらに、運動不足は血行不良の原因ともなります。血液は酸素や栄養素を運ぶと同時に疲労物質を運び出す働きもするので、血行が悪いと体内に疲労物質がたまりやすくなってしまいます。



立つ時の姿勢は、壁に背をつけたときに腰の後ろに手のひらが一枚入るくらいが目安です。それより前かがみになると椎間板に圧力がかかり腰痛の原因になります。生活の中でも、掃除機をかける時はホースを長くして立ち姿勢で、台所仕事の時、シンクが低い場合は、踏み台に片足をのせると楽になります。椅子に座る時は、前かがみにならず腰・ひざ・がほぼ直角になり足の裏が床に着く高さに。長い時間デスクワークをする時は、1時間おきくらいに立ち上がって歩いたりして身体をほぐすようにすると良いでしょう。

筋肉を鍛えましょう

運動不足を解消するために、ストレッチ・ウォーキング・水泳など、自分に合った運動をしましょう。 背骨を支える腹筋・背筋・大腿筋をバランスよく鍛えることが重要です。運動が苦手、時間が無い という方は、なるべく歩くことを心がけて、例えば、エレベーターに乗らないで階段を利用する、車 で買い物に行っても、お店の入り口から遠いところに止める、などの工夫をしましょう。

血行を良くしましょう

シャワーで済ませてしまわず、湯船にゆっくりとつかりましょう。気持ちもゆったり出来て一石二鳥です。湯船の中でマッサージをしたり、マッサージの道具やマッサージチェアなどを上手に取り入れてみましょう。



じなる

地震や災害を予想しそうですが、ぜんぜん関係なく、「大きな声をだす」「どなる」というような意味。 遠くのほうから、叫ぶようなイメージです。 「早くおいでー」と「ご飯だよー」とかそんな感じです。

あっちで誰かじなってら。ちょっといってみてこ。 (=あっちで誰か大声を出してる。ちょっと入ってみてきなさい)





かんたんルシピ -味噌を使って-

茄子と豚肉の味噌マヨパスタ



■材料■(4人分)

スパゲティ 4 0 0 g 豚薄切り 3 O O g 茄子 3本 にんにく 1かけ サラダ油 大 1 味噌 大 4 みりん 大3 大2 酒 水 大3 大葉 3枚 マヨネーズ 適量

■作り方■

[1]豚肉は細切りに、茄子は縦半分に切って斜めに薄切りに する。にんにくはみじん切り、大葉は千切りにしておく

[2] Aをよく混ぜてておく

以下※[3]~[5]と同時進行でスパゲティを茹でる

[3]フライパンに油を入れにんにくを中火で香りが立つまで 炒める。

[4][3]に肉を入れ火が通ったら茄子を加えて炒める

[5]さらに[2]を入れて混ぜ、5分くらい炒める

[6]スパゲティに[5]をのせ、大葉を盛り、マヨネーズを糸 状にかける

植物を育てる絵本



絵本の絵の中で本物の植物を育てる、"green story"(グリーンストーリー)という 商品が発売され人気です。絵本の表紙を開くと、絵の一部に植物を育てるスペースが あり、付属のスポンジをセットして種をまいて、水をやると植物が成長していきます。

植物を育てる部分は、絵の一部になっていて、動物たちのいる草原や、木の葉っぱの部分に なったり、と絵本の物語を作り出します。

緑のある生活をしたいと思っても、なんとなく大変そう、難しそう、と思う方も、これなら気軽に 始められそうです。

4種類あって、価格は2,310円とちょっと高めですが、プレゼント用としても売れている ようです。



野菜のはなし





アフリカのサバンナ地帯が原産といわれています。日本では、中国から伝えられ、奈良時代にはすでに栽培 されていたそうです。

ゴマは栄養の宝庫です。リノール酸、オレイン酸、たんぱく質、ビタミンE、B群のほか、カルシウム、鉄などの ミネラルも豊富に含んでいます。

中でも脂質に含まれる"ゴマリグナン"、その中にもっとも多く含まれる"セサミン"は強い抗酸化作用があ り、老化防止、血圧を下げる、肝機能の改善、悪玉コレステロール減らし、善玉コレステロールを増やす、など の効果が期待されます。

また、女性ホルモンの不足を補って、更年期の症状を軽くするなどの効果もあります。

白ゴマと黒ゴマがありますが、栄養成分は、あまり変わりません。

そのままではかたい皮を被っていて消化しにくいので、すって食べると良いでしょう。



ひとりごと

すっかり秋ですね。温かいお風呂がうれしい季節です。

忙しいから、とシャワーですませず、湯ぶねにつかってからだをあたためるのは、身体にも心にも良 いようです。ところで、皆さんは入浴剤は使いますか?私はあまり好きではないのですが、にごり湯 になる入浴剤だけは好きで、ちょっと疲れたなとか思った日に使っています。

先月、我が家の庭に、黒くて赤い斑点の、毒々しい虫がいるのを発見。ギョッとしましたが、「ツマ グロヒョウモン」という蝶の幼虫と判明。スミレの葉を食べて育ちます。

で、捕まえてケースの入れておいたら、割り箸にぶら下がってサナギになりました。2週間ほどたっ て、次々に羽化して飛び立っていきます。

あの、サナギの中では一体何がおこっているのでしょうね。あんな幼虫が、2週間の間に蝶に変身す るんですよー。すごいことです。その2週間の間は、自分で自分を固定して、動けないのです。雨風 にうたれても、何かに襲われても、何があっても自分ではどうすることもできない、命がけの変身で す。それもとてもすごいことです!

こどもたちが小さかったころによく読んだ、『はらぺこあおむし』の絵本、最後にちょうちょになる ところが感動的!また読んでみたくなりました。

23. 10. 20 🕓



発行人

漬物·佃煮·味噌·納豆



戸邊 郁恵 〒324-0058

栃木県大田原市紫塚4-3944

雷話 0287-23-1221

FAX0287 - 23 - 1231

URL http://tobeya.co.jp/

e-mail shopmaster@tobeya.co.jp



『**にこにこ通信**』は、いつも **とべ ル** にご 来店・ご利用頂いているお客様、戸门食品 の通信販売をご利用頂いているお得意様方に お届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、 月1回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記 へお寄せ下さい。お待ちしています。(^^)