



## りんどう のような人



まっすぐな姿と花の色にふさわしく「高貴・尊敬」という花言葉で知られる **りんどう**。  
上向きにラッパのように咲く様子から「勝利」「打ち勝つ」という勇ましい花言葉も。  
また、群生せず1本ずつで咲く特性から、

「**個有の価値**」という花言葉もあり、かの文芸作品の中で、みずみずしく、やがて哀しく描かれた 民子と政夫の 互いへの思慕のゆえんと作品の主題もそこ (**固有の価値**) にあったのでしょうか。  
さて、ボヌールでは、秋の行事としまして、**りんどう**、ガーベラ、カスミソウ、ムラサキシキブ を組み合わせ、自由に生けて頂きました。おひとりおひとり趣 (おもむき) の異なる作風。流派は「**自分流!**」とのこと。  
今もまた難多き時代です。**りんどう**の最も有名な花言葉は「**長寿と健康を願う**」。みなさま長く お健やかに!

※9/15・16午後 剣山を使わず**オアシス**に茎を挿していく「簡易生け花」をお楽しみいただきました。



10/22 昼 郷土料理【長野】セロリの生産量 全国1位

## 乾燥から体を守る『補水』と『保水』

しゅうれい こう

秋冷の候 (= 秋も深まって肌寒く感じられるころ) となり、  
過ごしやすいこの時季ですが、**空気の乾燥**は健康の大敵!  
汗をかく夏と同じくらい、秋もこまめな水分補給 = 『補水』が大切です。とはいえ、夏ほどたくさんの量を飲むことはむずかしいし、肌寒くなってくるとトイレが近くなり 飲んでもすぐ尿として体の外へ出てしまいがち。そこで、摂った水分を体の中に保持する = 『保水』が、乾燥から体を守るカギとなります。

### カギは身近な**秋の味覚**にあり!

**れんこん かぶ さといも やまいも かぼちゃ きのこと**

これらの食材のうち1~3種類を、味噌汁やスープなど汁物にプラス! ネギ・ショウガを活用し冷え対策も始めましょう。

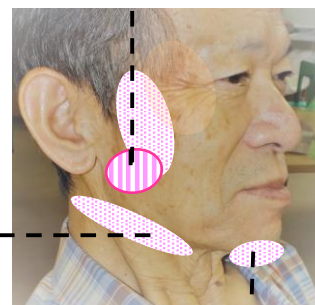
お献立  
こねつけ  
(真田幸村の好物)  
マスの七味焼き  
白和え  
セロリと揚げの炒め煮  
きのこ汁  
りんごの赤ワイン煮

## 秋風が吹いたら始める

### 『うるうるマッサージ』

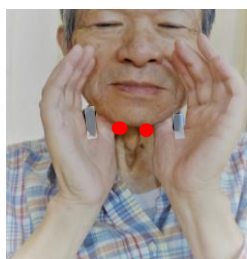
口の中やのどが潤っていればいるほど、ウイルスや細菌が付着しにくく、付いたとしても流し去ることができます。右写真で示した顔まわり3カ所をやさしく押して、唾液(だえき)の分泌を増やし口の中やのどの粘膜(ねんまく)をうるうるに保ちましょう。

③耳下腺(じかせん)



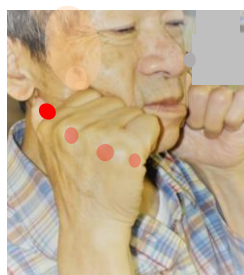
①舌下腺(ぜっかせん)

②顎下腺(がっかせん)



#### ①舌下腺(ぜっかせん) マッサージ

あご先の内側のくぼみを親指で押す。(10回/10秒)



#### ②顎下腺(がっかせん) マッサージ

顔の下半分の りんかく に沿って、骨の際(きわ)、首側のやわらかい部分を親指で押していく。あごの下から耳の下あたりまで、4か所くらいに分けて順に押していく。(3往復)

※ 首・のどを強く押さないよう気をつけましょう。



#### ③耳下腺(じかせん) マッサージ

耳の前あたり、奥歯を強くかみしめると少しふくらむ部分を指をそろえて確認し、押す。(10回/10秒)