

## 暑い夏を乗り越えよ～♪

暑い夏、あちこちで綺麗な花を目にすることが増えました。うちでもコンテナのハーブが元気に成長中。鮮やかな花や葉の色、爽やかないい香りに思わず笑顔。ハーブの名前に「レモン」と名の付くもの、レモンバーム、レモングラス、ユーカリレモン、レモンバーベナ...それぞれ違う香り。レモングラスの精油は虫除けにも使われます。レモンバーベナの精油は10ml入の小瓶でも数万円する高価なもの。ハーブの苗なら200円位で買えてとてもいい香り♪写真の赤い花はナスナウム。花も葉も食べられ味は見た目と違ってちょっと辛味のあるカワレ大根っぽい味になります。千年に一度の暑さといわれる今年の夏。人もですがワンちゃんも熱中症には要注意！汗腺が肉球にしかないので気温が高い夏場はワンちゃんにとって厳しい季節。こまめに水を飲ませたり風通しの良い環境にしてあげたり、体に熱が溜まらないように心がけてあげることが大事です。そして夏のお散歩は朝晩の涼しい時間に！！キラキラした日差しでアスファルトは想像以上に温度が高くなるので火傷をすることも。炎天下にアスファルトを裸足で歩くのと一緒です。手の甲で触れてみると温度の高さが分かります。ワンちゃんは体高が低く地面から近いので照り返しと自前のふさふさコートを着ている為人間以上に暑～い。「ハアハア」しながら暑そうにお散歩しているワンちゃんを見かけませんか？思わず呼止めたくくなります^^ちょっとした工夫で病気を予防！ワンちゃん共々元気に夏を乗り越えよ～♪(E)



## 夏バテ対策してますか？

暑い夏、皆様夏バテなどしていませんか？今回は、夏バテ防止の生活習慣を皆様にご紹介したいと思います。まずは、1.火を使った料理を食べる。夏は冷房で思った以上からだが冷えています。煮物、味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにするといいです。2.冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意！夏は冷たい飲み物がおいしいですね。ビールを飲むために水分を我慢する人がいますが、アルコールは利尿作用があるため、水分補給にはなりません。また、冷たいものは、胃腸の働きを低下させます。なるべく温かい飲み物を飲むようにしましょう。3.汗をかき！普段から汗をかかないと、いざ暑い場所で汗をかこうという時に、上手に汗をかけず、熱中症などを起こしてしまいます。軽い運動やお風呂、サウナなどで、汗をかきましょう。4.お風呂に入る！夏は、冷房でからだが冷えています。シャワーだけでなく、お風呂にしっかり入りましょう。ぬるめのお湯で、20分程度入りましょう。湯上りの水分補給も忘れずに。以上の事を毎日の生活で、少しだけ注意すれば、夏バテを予防することができます。ぜひ実践してみてください。(T)



## ウニが食べたい！！

この前の休日に母が急に「今旬のウニが食べたい！」と言ったので急遽、積丹の方へ行ってきました！気温も暑すぎず天気もよく絶好のドライブ日和でした。11時に遅めの出発。道も空いているだろうと高速に乗らずに一般道で向かうことにしたら、海日和ということで若干、道が込んでいて最初に向かった神威岬には15時近くの到着となってしまいました。神威岬は混んでいて、遊歩道は岬の先端まで行くのに30分ほどかかりました。先端部は景色もよく、海に落ちそうになるくらい絶壁でしたが、海がとっても透き通っていて癒されました。そして今回の目的でもある「ウニ丼」を食べにふじ鮨さんへ行きました！私はウニ、アワビ丼を注文。とっても美味しかったです！食べ終わって、日本の渚百選にも選ばれた島武意海岸に向かいました。ここには二人が並んで歩けるくらいの狭いトンネルを通して海岸へ向かいます。トンネルを抜けると綺麗な海が目飛び込んできて絶景でした！！皆さんも是非、綺麗な景色とウニの積丹へお出かけはいかがでしょうか？(M)



ふじ鮨 積丹本店  
積丹町大字美国町  
船洞120-6(P完備)  
電話:(0135)44-2016  
営業時間 11:00~21:00

## 決して忘れてはならない重たい日

それは毎年8月15日にやってくる。日本人が日本が絶望の淵に沈んだ日、終戦の日なのです。その前日、日本政府はポツダム宣言の受諾を連合国側に通告し、昭和20年8月15日の正午に昭和天皇による玉音放送によって日本国の降伏が国民に公表されたのです。その少し前の8月6日、広島に、8月9日、長崎に投下された原子爆弾による凄まじい悲劇も決して忘れてはならない夏の日なのです。少し歴史の事実を振り返ってみると、太平洋戦争の4年近い戦いの末、兵士は約230万人、一般人は約70万人、合計300万人という尊い国民の命が失われた。また、200以上の都市が空襲に遭い、230万戸の家屋が焼失した。都市では多くの工場が焼かれ、国の産業の大半を無力化され、そして日本は明治以来手に入れてきた海外の領土と、そこに長い間かかって投資した資産の全てを失ったのです。68年前の日本人の想像を絶する悲しみと苦悩をおもひ返ってみたいはいかがでしょうか？「賢者は歴史から学び、愚者は経験から学ぶ」という言葉もありますが、まさに私たちは歴史から学ばなくてはならないのです。二度と愚かな過ちをしてはならない事を！(硬い内容で申し訳ありません。今回のテーマは軽いタッチで書きようがないので、悪しからず)(K)



焼夷弾を投下するB-29爆撃機



森忠

森忠新聞

8月号

(第67号)

平成25年8月1日(木)  
発行元:株式会社 森忠  
札幌市白石区  
北郷3-2-1-3  
TEL011-876-1133  
FAX011-876-1144  
<http://www.morichu.jp/>

お米プレゼントセール!



大人気工具「エビちゃん」が大特価で好評販売中！！さらに、今なら北海道米「ふっくらんこ」5kgもプレゼント中。数量、期間限定です。お買い求め、問合せは森忠まで！！