

今年の夏もどうやら暑い！

暑い夏がやってきました！

土用の丑の日に「鰻」を食べると夏バテにならない、と昔から言われていますが、どうして夏バテ防止＝鰻 となったのでしょうか。

そもそも土用とは中国の五行説に基づいて考え出された春夏秋冬に続く5番目の季節で立春・立夏・立秋・立冬の前18～19日をさします。

立秋（今年は8月7日）の前を特に夏土用（今年は7月19日～8月6日まで）と言います。夏土用の各日に干支を割り当てると年によって、丑の日が2回ある年と1回しかない年があります。

今年は7月25日と8月6日の2回丑の日があります。

丑の日に鰻を食べると夏バテしない、という言葉は江戸時代、平賀源内という学者先生が言い出したこと。

先生は「鰻」「瓜」「うどん」「梅干し」など「う」の付く物を食べると体によい、といたらしい。

鰻やだけがこれに便乗し商売に繋がったということでしょうか。時流に上手に乗る、ということも大切ですね。



椎名ストレスケア研究所: 椎名氏

7月のおすすめ

暑い夏を元気に乗りきるために アミノ酸を摂ろう！

アミノ酸って何？

アミノ酸は生命体の源になっている物質で、タンパク質は20種類のアミノ酸に分解されます。体は、タンパク質を構成するアミノ酸を材料として、筋肉や血液、皮膚や髪、消化管や内臓を、細かくいえば、細胞やホルモン、酵素などを形成しているのです。

お肌を作る「コラーゲン」、髪や爪を作る「ケラチン」、血液中の「ヘモグロビン」など、これらもすべてアミノ酸からできています。

そこで、ぶらんちおすすめのアミノ酸の商品を2つご紹介。

①水分摂取に効果的

アミノ酸配合ゼリー
100ml 162円

②疲労回復に効果的 英雄回復 1000

185g 200円



ぶらんち主催「井戸端カフェ」 8月1日(火)開催

自分の気持ちの浮き沈みに
もう悩まない、疲れない自分になる

椎名ストレスケア研究所株式会社 代表取締役 椎名氏に「2時間でわかるうつ病のメカニズム」を話してもらいます

8月1日(火) 18:00～20:00

費用：無料 定員 16人

場所：デイ キャリア 芝浦オフィス

東京都港区芝浦4-12-31 VORT芝浦 Water Front 6階



今年の目標を1字にすると・・・

大橋 茂

「進」 歩幅をちょっとだけ広げたい



ぶらんち、で仕事を始めて3年目。介護にかかわって3年目。

はじめは右も左もわからなかったけれど、ちよっぴり心の余裕が出来始めた今日この頃。

自分が感じる・思う「介護」を今年ハマりに伝え、カタチにちよっぴり出来たらいいなっ、と思っています。