らくラク通信 VOL 78

一年の締めくくりとなる12月となりました。
何かと気忙しくなってしまう時期でもありますから、
「焦らず、急がず」の行動で年末を乗り切って下さい。
新年は4日(水)から営業致します。

アトラス整体院　院長　森　俊樹
一宮市本町3－5－6　本町ビル2階
受付時間 / 午前9:30～午後8:30
(土・祝日は午後8:00まで)
TEL(0586)73-1919　定休日　日曜日
ホームページ　http://138rakuraku.com/

簡単★ゆずジャム

材料(小瓶2つくらい)
ゆず----300g(正味200g)
さとう----50g
ハチミツ---150g
しょうが---1かけ(お好みで)

ゆずは消化を助けストレス解消のリラックス効果もあり、二日酔いにも◎です。お湯で割ってゆず茶にしてもOK♪

作り方

1. ゆずを横半分に切り果汁をしぼる(果汁の重さをはかっておく)
2. 絞り終わったら、ゆずのワタをとり、種はお茶パックに入れておく
3. 皮を細く千切りにする(皮の重さをはかっておく)
4. 皮を沸騰したお湯に入れ茹でこぼす。4～5回くらいくり返す
   茹でこぼしたら、よく水をきる。
5. ハチミツ、さとう、ゆず果汁を加え、溶けるまで放置
   (果汁の重さ＋皮の重さ　＝　ハチミツ＋さとう　になるようにする)
6. 5に2の種を入れ(これがペクチンになる)しょうがのすりおろしを加え、とろみが出るまで煮詰める。種は途中でとりだす。
7. 煮沸消毒した瓶に入れる

意外と知らない「神社の参拝マナー」

初詣でなんとなく神社で参拝している人も多いと思いますが、そろそろちゃんとした神社の参拝マナーを知っておきましょう。!

1. 鳥居の入り方…鳥居は外界と聖域の境界線を表します。
   衣服を整え、軽く一礼して厳かな気持ちで神様に挨拶しましょう。
2. 歩き方…鳥居も参道も真ん中は神様の歩く場所です。
   真ん中は避けて端を歩くようにしましょう。
3. 「手水舎」で心身を清める…神社には、必ず「手水舎」という手と口を清める場所があります。心身を清めてお参りに臨みましょう。
   清める順番は「左手→右手→左手で口→口をつけた左手→自分が持っている柄杓自体→きちんと戻す」です。左から右と覚えましょう。
4. 二拝二拍手一拝…神社の参拝の基本は二拝二拍手一拝です。
   二拍手の時に、両手をきっちり合わせて打つ人がいますが、これは間違い。本来の作法は右手を少し手前に引き、ずらして拍手をした後、祈る時に両手を揃えて祈ります。
5. 鈴…拝殿にある鈴はその音によって邪気を払い神様を呼ぶとされています。鈴の音を神様に奉納する意味もありますので、できるだけ鳴らしましょう。タイミングはお賽銭を納めた後です。
6. 去る時…神様の領域である神社を去る時には鳥居をくぐる前に身体の向きを変えて神社の方向に軽く会釈をしてから去ります。

頭の体操、IQマスター

Q　白、青、灰、水、橙、?、赤
?に入る色は何色でしょうか？

答えは次回らくラク通信またはホームページにて…

<VOL 77の答え>　"8角形の図形"　○うまく描けません?

それぞれの漢字の画数の図形ですね。!