

グループ通信



# ふれディア治療院



全国相談窓口 ☎0120-116-017

発行/ふれディアグループ本部 編集部  
〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁1-3-4朝霞台駅前ビル8F

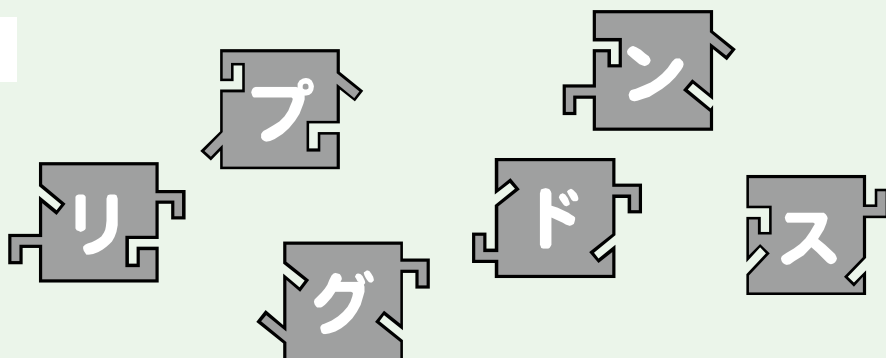
こんにちは、ふれディア通信編集部です。春は八百屋やスーパーの店先が、ぱっと明るくなる季節です。春キャベツ、新たまねぎ、たけのこ、菜の花、そら豆。どれも柔らかくて瑞々しく、冬の野菜とはまるで違う表情をしています。旬の食材というのは、本当によくできた仕組みだなと感じます。寒い冬には身体を温めてくれる根菜が出回り、暖かくなると水分たっぷりの葉物が増える。自然がその季節に必要なものをちゃんと用意してくれています。スーパーに行けば一年中たいていの野菜が手に入る時代ですが、やはり旬のものは味の濃さが段違い。物価の上昇が続いて食費のやりくりに使った日々も続いているようですが、でも旬の食材は出回る量が多い分、比較的小手頃なことが多いのもありがたいところです。たけのこご飯、菜の花のおひたし、新たまねぎのスライスにかつお節を乗せるだけ、特別な調理をしなくても、素材の力だけで食卓が華やぐのは、旬ならではの贅沢です。旬の食材を使った料理を囲んで、「やっぱり春はこれだよね！」と家族と笑い合う。その何気ないやり取りの中に、暮らしの豊かさがあります。高級なレストランに行かなくても、旬を意識するだけで、日々の食事がちょっとした行事にもなりますよね。さて話題は変わり、先月は野球の世界大会「ワールド・ベースボール・クラシック (WBC)」で日本中が盛り上がりましたね。東京ドームでの一次ラウンドには多くの観客が詰めかけ、テレビやネット配信の前でも、日本代表の戦いに声援を送った方が大勢いらっしまったのではないのでしょうか。国際大会が面白いのは、普段それほどスポーツを見ない人まで巻き込む力があること。職場でも、ご近所でも、「昨日の試合、見ましたか」という会話が自然と生まれる。スポーツには、立場も年齢も関係なく、人と人をつなぐ力があるように思えます。WBC の期間中、あちこちでそんな光景が見られたはず。四月からはプロ野球のシーズンも本格的に始まります。推しのチームがある方も、ない方も、何かを夢中で応援できるものがあるというのは、それだけで暮らしに彩りを添えてくれます。今年は何んなドラマが待っているのでしょうか。さて、春風が心地よい季節になりました、どうかお身体を大切にお過ごしください。

## “脳トレーニング”で脳年齢を若く・脳を活性化!

### ピースを組み合わせて完成する「ことば」は?

パズルのピースを正しく組み合わせると完成する **5文字**の「ことば」は何でしょう? ピースは1つ余ります。

問題



“解答”は他のページに載っています。答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!