

# かわだや かわら版

ご挨拶



かわら版愛読者の皆様  
こんにちは。代表の河田  
です。

いよいよ春本番、とて  
も過ごしやす季節にな  
ってきました。

震災が起きてから一月  
半が経ちましたが、未だ  
に余震が続いていて、ま  
だまだ安心できない日々  
が続いています。私たち  
の町は、ほぼ日常に戻っ  
てきたと思います。世の  
中も節電等でみんな協  
力し、復興に向けて頑張  
っています。

これから暑い夏を迎え、  
また消費電力が上がるこ  
とが予想されますが、み  
んなでエアコンの設定温  
度を1度押さえるだけで  
もとても大きな節電につ  
ながると思います。

かわだやも小さな力の  
一つとしてこれからも節  
電に取り組んでいきたい  
と思います。

## 【今月の1冊】



カズはやっぱりカズだった。  
今回は震災チャリティーマッチで見事に  
ゴールを決めたサッカー界の永遠のスーパ  
スター（私の中で）キング・カズこと三浦知  
良の書いた”やめないよ”をご紹介します。  
この本はカズが日経に5年にわたって（2006  
年～10年末隔週）連載したコラムを集めたも  
ので、常にマスコミや周りから引退話を噂さ  
れ続けた中で何を見・何を思っていたか等が  
書かれている本でした。  
プロスポーツ選手、特にサッカー  
選手は選手生命が短いとされる中で、  
カズは25年という長い年月を戦い続  
けているのですが、この本を読ん  
でいると様々な所に納得させられるこ  
とが書いてありました。

悩み・苦しみ・喜び・思い等々  
その時の環境や結果によって様々  
な状況があり、人それぞれ考える  
ことが違うと思いますがカズはど  
んな時でも前を見て生きている。  
苦しみは糧に、喜びは力に、どん  
な時でも諦めずに常に前を見てい  
る。それらが長きにわたって戦い  
続ける源になっていると思いま  
した。

私たちも仕事をしている中で嫌  
なこと・嬉しい事など色々なこと  
がありますがどんな状況になっ  
てもその時その時を一生懸命、精一  
杯取り組み、常に前を見て歩ん  
でいきたいと思えます。



平成23年 4月

第七号

（尚）かわだや 発行



ペンネーム よしろー

## 【端午の節句】



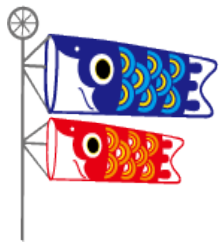
5月5日は端午の節句・こ  
どもの日ですね。我が家では  
一年ぶりにカブトを飾りまし  
た。

我が家はこの日、かしわ餅  
を食べて菖蒲湯に入り、いわ  
しを食べたりします。

この”菖蒲湯”、今までは  
お風呂に菖蒲の葉をただ入れ  
ていただけなのですが、正し  
い作り方があるのを最近ネッ  
トで知りました。

菖蒲には血行促進作用や鎮  
痛作用があり、腰痛や神経痛  
も和らげてくれるそうです。  
香りも高く、天然のアロマテ  
ラピー効果もあるそうですよ。

- 気になる菖蒲湯の作り方で  
すが・・・
- 一、細かく切った葉をひと  
つかみ綿の袋に入れる。
  - 二、一を洗面器に入れ、熱  
湯を注ぎ10分置く。  
（やけどに注意！）
  - 三、洗面器の中身を浴槽に  
入れる。



熱湯で先に菖蒲の精油を抽  
出させるんですね。

菖蒲の精油が疲れた体を癒  
してくれそうです。

今年是我が家もこの方法で  
菖蒲湯を楽しもうと思えます。  
皆さんもぜひ、試してみ  
てください。

ペンネーム すーぱーまりお



おまけ・菖蒲の豆知識

菖蒲、あやめ、かきつば  
たつて似ていますよね？  
菖蒲はサトイモ科、あやめ  
とかきつばはアヤメ科で、  
植物学的には全く別な種類な  
んだそうですよ。

