



秋といえばお月見。「十五夜」「中秋の名月」今年は10月4日になります。月見団子も地方によっては違うらしいですね。丸団子をピラミッド状に積んだのを想像しますが餡子を付けて食べる地方もあるとか！団子にビールなんてのも良いですね！甘いものにお酒なんてのも合いますよ(笑)

## 秋にはコスモスを見に行こう！！

### とよのコスモスの里：大阪府

約1ヘクタールの園内に百万本のコスモスが咲き誇り、大人の背丈ほどあるコスモスにすっぽりと包まれます。

開園期間：9月初旬～10月下旬、駐車場あり

阪急宝塚線池田駅より 阪急バス「牧」行きに乗り

「妙見口」下車 徒歩5分

9:00～17:00

大人：500円

小人：300円(中学まで)



### 般若寺(はんにゃじ)：奈良県

般若寺は別名コスモス寺とも呼ばれ約15万本30種のコスモスが咲き乱れます。このお寺は飛鳥時代(629)からあり「日本最古のコスモス名所」だそうです。見頃は9月下旬～10月下旬、駐車場なし  
近鉄奈良駅から青山住宅行きバスで「般若寺」下車

9:00～17:00

大人：400円

中学生：200円

小学生：100円



### 2017 Calendar

## 9月

1(金)		16(土)	
2(土)		17(日)	
3(日)		18(月)	敬老の日
4(月)		19(火)	
5(火)		20(水)	
6(水)		21(木)	
7(木)		22(金)	
8(金)		23(土)	秋分の日
9(土)		24(日)	
10(日)		25(月)	
11(月)		26(火)	
12(火)		27(水)	
13(水)		28(木)	
14(木)		29(金)	
15(金)		30(土)	

### 布施のみならず色々な所に行ってみた!!

### ぎょうざの丸岡 (布施店)

6月に北側の商店街にオープンした生餃子のお持ち帰り専門店「ぎょうざの丸岡」に行ってみました！元々は通販も行っている宮崎県の有名店らしいですが、調べてみると「日本一のお取りよせ(餃子部門)」でグランプリに輝いたそうです。なぜ布施に？と思いながら入って家で焼いてみました。ニンニクがしっかり効いてお肉もたっぷり。確かにうまい！大きさは中くらい。12個入480円の生餃子。焼くのが面倒でなければ、おかずにちょうどいいですね♪



### ★今月の心理テスト★

歩いていると段ボールに入っている子犬を見つけました。世話をしあげたいその子犬はどんな様子ですか？

- 1・体調が悪そう
- 2・人懐っこい
- 3・こっちをじっと見つめている
- 4・元気だけど何匹もいる

# こむら返りはどうして起こるの？

夜中に足がつった。久々の運動で足がつった…。よく聞きます。なぜこむら返りは起こるのでしょうか？こむら返りとはふくらはぎの筋肉の過剰な収縮状態を示します。実はホントのことを言うとその原因は正確にはわかっていません。しかし、現在こむら返りの原因として考えられていることは幾つかありますのでまとめてみました。

- ・足の冷え → 血流が悪く栄養が届きにくい
- ・栄養不足 → マグネシウム、カルシウムが不足になると筋肉が過剰に緊張する
- ・久々の運動 → 筋肉が張り、血流が悪くなる
- ・持病がある → 糖尿病の4割の方はこむら返りが起こるといわれている

上記は現在考えられているこむら返りの原因の一部です。今後医学の進歩で、もっと正確に原因の解明がすすむでしょうね。



## 郷音

小説家に  
なる方法

### くまのてスタッフは漫画好きが多いです

90年代後半、音楽シーンに宇多田ヒカルが突如現れ、それによって小室

哲也は自分の時代は終わったと感じたそうです。同じように強烈な新人が日本文芸界に突如現れ、これまでの常識が覆っていく。そんな内容の漫画です。初めは文芸を漫画で表現するってのに抵抗があり手に取りませんでした。正直、絵もキレイな方ではありません。「2017年漫画大賞」、書店員が選ぶ「その1年1番面白い漫画」に選ばれた作品で「どんなのだろう」というくらいの気持ちで読み始めましたが、当時出ていた5巻まで一気に読み込んでしまいました。小説が好きで15才の少女が自らの才能を確認するために文芸誌の新人賞に応募したところから物語は始まります。その作品に世の大人たちは圧倒され天才を目の当たりにし、15才の少女「鮎喰響」の圧倒的な才能と、無軌道な振る舞いに憧れすら覚える。デビュー作で芥川賞と直木賞のダブルノミネートを果たし、世間を騒然とさせた主人公と周囲の大人達が今後どうなっていくか目が離せません！



## 元バックパッカー

### 柳の海外オススメ旅行！！



### ＜旅行記インド編その28＞

小バツタの大群も朝方にはいなくなっていて目覚めた頃には何事もなかったように清々しい朝でした。この日は早朝からガンジス川でボートの上から日の出を見ようというツアーに参加しました。小型のボロイ舟で他の乗客も乗り込みガンジス川の上でゆっくり昇る太陽を眺め、汚い水面も太陽の光に照らされてキレイに輝いていて朝早くから参加してよかったーと本当に思いました。しばらく舟の上で周りの景色を眺めていると川上から大きな物体が流されて来て舟にぶつかりそうになり船頭さんが持つ長い棒で当たらないように突いて遠くに押し回している。その物体が何かなって太陽が昇って明るくなってきた朝方の日差しの中確認をしたら・・・！！

人間！？死体！！船頭さんは笑いながら当たり前のように棒で突いて避けていく。きれいな景色の次にこの状況って！インド恐るべし！！

後で話を聞くと上流に遺体を焼く火葬場があって、そこで焼いた遺体を川に流すのだそうで、薪で焼くのですが値段が高くあまりお金がない人は薪を十分に買えず生焼けの状態でも川に流されるんだそうです。後は、ガンジス川に住んでいる川イルカがおいしく食べてくれるらしいです。文化の違いと言うか風習の違いにビックリ！この聖地で茶毘に付されるのは最大の幸福らしいけど自分はおめんだな～と思っちゃいました。

## 西国 33 所巡礼 第 29 回

### 二十九番札所 青葉山 松尾寺

青葉山の中腹にあり福井県側から見れば双峰が1つに重なり「若狭富士」と呼称される。



〒625-0010  
京都府舞鶴市宇松尾 532

「ダメ男・ダメ女」に引っかかる度合いが分かる！

- 1・引っかかり度 30% : 母性溢れるタイプで困っている相手を見たら気になるが、悩みが解決したら興味が薄れる。
- 2・引っかかり度 5% : ダメな異性に引っかかることはほとんどない。客観的に判断できるタイプ
- 3・引っかかり度 90% : 押しに弱く助けを求められたらうれしくなって答えてしまう人。行き過ぎると都合の良い人になるので注意。
- 4・引っかかり度 60% : ついついお節介を焼いてしまうタイプ。鬱陶しがられないように！

### くまのて整骨院

東大阪市長堂 1-12-1

(受付時間)

午前 8 時～12 時・午後 4 時～8 時

(休診日) 水午後・土午後・日祝日

お問合せ 06-6618-6233

くまのて整骨院

検索

