

Coffee time of the heart



こころの コーヒータイム 6月号



カウンセリング・ラボ 広島
～こころの相談室～
中区東白島町 16-25-503
Tel:082-909-2288
Mail:cocorolabo@cslabo.com
(vol.13-No.6) 毎月 15 日発行 無料



先日、ふと（正式事業名を書いて
なかった）と気付きました。
慌てて直しました… Sorry



～材料～

青梅（銘柄は南高梅）グラニュー糖（1:1）
焼酎や酒など消毒用に少量④ 専用瓶 竹串

～作り方～

- ① 梅は流水できれいに洗い、ザルにあげて水気を切り、キッチンペーパーなどで水気を拭き取って乾かしておきます。
- ② ④を、果実酒用の瓶（100 均などの密封瓶でも可）に入れ、蓋を締めてまんべんなく行き渡るように振ります。残った④は捨てます。
- ③ 竹串などで、乾いた梅のへたを取り除きます。 1ヶ月ぐらいで飲みきってね
- ④ 瓶に梅を敷き詰めて、その上にグラニュー糖を梅が被るくらい入れます。交互に梅とグラニュー糖を入れていき、最後はグラニュー糖で終わります。
- ⑤ 蓋を閉めて冷暗所で保管し、砂糖が溶けるまで一日一回、梅にシロップが被るように瓶を静かに揺すって1ヶ月後に出来上がりです！

梅の効能・・・なんと言っても夏バテ防止！そして血液サラサラ！

ちょちょッと作って冷蔵庫で冷やしておけば、
お水や炭酸水で割って飲んだり、バニラアイスやヨーグルト、かき氷に
たっぷりかけていつでも美味しく食べられるよ！

6月15日は父の日デスネ With love on Father's Day! ～父の日に愛を込めて～

父の日は、アメリカのワシントン州に住むソノラ・スマート・ドットという女性が教会で父の誕生月の礼拝をお願いしたことから始まりました。

ソノラは6人兄弟の末っ子で、
幼い頃に南北戦争で父親が
召集され、母親に育て
られましたが、
父親の復員と同時に
母親は過労で
亡くなりました。



以来、子どもたちが成人するまでの間、父親が一人で育て上げ、
末っ子ソノラの成人を見届けると
静かに息を引き取ったのです。

ソノラは、母の日だけでなく、
父親に感謝する機会も
必要と考えたのでした。

♡おまけのクイズ♡ 「父の日」に送る花の種類は何か？

- ① カーネーション ② バラ ③ カラー ④ ひまわり

答えと解説はホームページのブログを見てみてね♡

雑学問の扉
～コモンズの悲劇～

割り勘なら高い物を食べなきゃ損するって

だからって安い物ばかり頼むのもねえ…

「コモンズの悲劇」は、社会的ジレンマという心理学ワードの例えとして使われています。

中世ヨーロッパの放牧地には所有権がなく、羊飼いは誰でも自由に放牧していました。でも、羊飼いがもっと羊毛を売って儲けようと羊の数を増やすと、牧草は食べ尽くされて羊の生育が悪くなり、羊毛も今までのように取れなくなってしまいます。すると、個人だけではなく、羊毛産業全体が荒廃してしまいます。

皆が自分の利益ばかり優先すると、自分も含めて全員が損をするという例え話です。

自分だけが窮地に立つのでは？という不安

コモンズとは共同で利用できる空間のこと。

割り勘なら高い物を食べなきゃ損するって皆が高い物を注文したら結局高くつくけどだからって安い物ばかり頼むのもねえ…