

暮らしの瓦版

2010年
12月号

(通算第146号)

この瓦版は再生紙使用です

～ 12月《師走 しわす》～

3日	カレンダーの日	17日	電話の日
4日	人権週間	22日	冬至
8日	こと納め	23日	天皇誕生日
9日	障害者の日	25日	クリスマス
10日	世界人権デー	31日	大晦日



大掃除に役立つもの

早いもので、今年も残り僅かとなりました。年末と言えば、年越しそば、紅白歌合戦を思い浮かべる方もいますが、やらなくてはいけないことに大掃除があります。そこで、大掃除のお役に少しでも役に立てるアイデアをご紹介します。

① ロール型のクロス。形はトイレレットペーパーに似ていますが、原材料は不織布とゴムラテックスです。水だけで掃除ができます。(洗剤併用可)換気扇や車のフロントガラスまで掃除が可能です。

② 消毒用エタノール。本来手指の消毒用に使われるエタノールです。しかし、一本あれば冷蔵庫の内部からトイシまで、家の中ではマルチに掃除で利用可能です。押し入れや風呂に生えるカビを拭くのにも便利です。また、ドアノブなど手が触れる部分を拭くと感染予防になるといわれて

います。

ご自宅にあるものを使用すると掃除も楽になります。

③ シーンズの布地。洗面台やステンレスなどの黄ばみや水シミなどのクレンジャーで落とせる汚れは、スポンジやタワシよりシーンズの布きれのほうが、効果的です。

スポンジやタワシは、目の中にクレンジャーが入り込んでしまうので、シーンズの布などのように目のつまった布につけてこするのがコツです。

④ 窓用ワイパー。透明ガラスの掃除に便利です。布などでは洗剤や水滴が残りやすく、拭き取りが大変です。しかし、このワイパーを使うと、洗剤を残さずスピーディに行えます。

今回ご紹介しましたのは、ほんの一例です。皆さんも、毎年色々な工夫をされて掃除をしていると思います。新年を気持ちよく迎えるためにも、大掃除を頑張りましょう。

創造力・想像力

現代の子供たちは、創造力が貧しいと言われています。その原因の一つにテレビがあります。テレビから入る情報は映像ですから、画像としてのイメージをそのまま記憶するだけになってしまいがちです。脳の仕組みからいうと、右脳から入って、そのまま画像が記憶されるので、その間に考えたり、想像したりするところが少なくなるのです。

本を読む場合には、入った情報を左脳で言語化して、それから右脳でイメージへと転換しています。例えば、歴史の本で坂本竜馬の顔に関する記述を読めば、竜馬の顔を想像するわけです。その想像をすることが創造へとつながります。そのため、本を読むイメージするというプロセスを繰り返し行うことによって、創造力は自然についてきます。本を読んだら、本の中の主人公の顔を想像してみたり、声に出してみる訓練をすることは、右脳を活性化する方法でもあります。ぜひ一度お試しください。

ウコン

お酒を飲む方の中には、ウコンを飲む方も多いのではないのでしょうか？そのウコンが、がんや心臓病の予防・治療にも効果を持つ可能性が高いとの結果が出ました。ウコンの成分である「クルクミン」の多様な機能と応用研究の最前線で、日米の研究者がこのような報告を行ったのです。

クルクミンを摂取すると、がんのリスクが低減するほか、肥満、糖尿病、高脂血症など、ほとんどの慢性疾患を予防できることが実験で示されているそうです。

報告の中には、「大腸がんの治療中にクルクミンに出会いました。クルクミンは数多くの病気の因子を標的にできる成分として期待できる」とありました。

この他、心臓病にも効果がある可能性が高いと言うことで、現在臨床研究を進めているようです。

お酒を飲む人も飲まない人もウコンを飲んで、健康体を維持しましょう。

協力業者インタビュー☆第一弾☆ 有限会社神田屋根工事

経営者の神田会長(上)と小島社長(下)



A Q 仕事のやりがいは何ですか？
日々お客様に喜んでいただき、その声を伺える事が一番嬉しいです。感謝の気持ちを持てる事が何よりです。

A Q 普段気を付けている事は何ですか？
高所作業なので、安全対策については毎日、確認を行っております。

A Q 仕事で改善事項はありましたか？
機械や道具等は、今まで職人に支給をしていました。しかし、職人に責任を持って購入・管理を任せるようにしました。大切に使う意識が高まりました。車中もきれいになりました。

A Q 会長は休日、何をされていますか？
健康作りのために登山を始め、身近な山の良さを再発見しました。今度は、赤城の紅葉を楽しんできたいと思えます。

A Q 仕事で心掛けている事は何ですか？
大きな声でお客様に挨拶する事です。

靴を履くだけ？

巷で大ヒットしているのが「トリーニングシューズ」です。履いて歩くだけで脚線美やヒップアップにつながるという、新しいコンセプトのシューズです。様々なメーカーが商品を出すなか、特に売れ行き好調なのがR社の「イージートゥーン」です。ソールの前後に空気が入りプクツと膨れた「バランスポッド」が搭載されています。

これが接地時に微妙な不安定さを生みます。歩行時の筋肉の使用量が、ふくらはぎと太ももの後ろで十一%、ヒップで二十八%、通常のスポーツシューズよりもアップするようです。

「履くだけ」といった手軽さ、「普段の生活」の中で出来る便利さが売れている要因のようです。運動は面倒、でも体型は気になるという現代人のツボにハマったわけです。

現在、売り切れ続出のようですが、みなさんも運動をする事が大変な冬を靴とともに過ごしてみませんか？

自然を大切に
ゴミは持ち帰りましょう！！



〇×クイズ

〇か×でお答え下さい。

- ① 群馬県民の日は、十月二十八日です。
- ② 群馬県内で三番目に人口が多い市町村は、伊勢崎市です。
- ③ 公選による群馬県知事は、現在九人目です。

子どもの足に優しい靴って？

子どもの足の発達を妨げず、履き心地のよい靴を選ぶには、どんなところを見ればよいのでしょうか？

◎かかとまわりはつぶれにくくなってますか？かかとがつぶれていると、歩行時にぐらついて不安定になり、足の変形につながることもあります。

◎足首まですっぽり包む高さのデザインになってますか？つかまり立ちから三才くらいまでは、足首が定まっておらず、歩行が不安定なので、足首を包み込むタイプで、しっかり支えられるものがよいでしょう。

◎できるだけ甲の押さえを調節できるようにデザインがよいでしょう。細かな調節がしやすいという点では、ひもが一番です。ベルクロタイプなら、一度返して止めるタイプをお薦めします。

◎つま先は立って履いたときに、六〜十mm程度のゆとりがあるか確認しましょう。

◎靴底は厚底のもの、硬くて曲がらない靴は非常に歩きにくく、逆に底が柔らかすぎると、足がぐらついて不安定になります。前三分の一のあたり、ちょうど足指の付け根の所がきちんと曲がるようになっていものがよいでしょう。

暮らしの雑学・豆知識

土俵入り

横綱の土俵入りの型は「雲竜型」と「不知火(しらぬい)型」の二つがあります。どちらも過去の横綱の名前から付けられているそうです。しかし、雲竜型をあみだしたのは第十一代横綱「不知火」で、不知火型をあみだしたのは第十代横綱「雲竜」だと言われています。

その理由は、錦絵に二人の横綱が間違っって描かれたためと言われています。

ただ、今から150年ほど前の江戸末期のことなので、本当のことはわからないようです。

ごまをする

夫婦でとんかつ屋へ行き、
ました。とんかつを注文し、
待っている、店員がすり
鉢に入った胡麻を持ってき
て、

「胡麻をすってお待ち下さ
い」

と言いました。夫は、私を
やたらと褒め始めました。

〇×クイズ

〇×クイズ
解答

①〇。

②×。太田市です。伊勢崎市は、

約二十一人で四番目で
す。

③× 八人目です。

いかがでしたか？

みなさんは何問わかりましたか？

携帯サイト



www.shikino-sumai.com



TEL 027-377-1110

高崎住宅公園展示場がオープンしております。お近くにお越しの際にはぜひ、お立ち寄りください。



発行 リフォーム・増築・改築・新築は 地元

株式会社大五建設

本社 TEL 0274-67-2721

富岡市上小林216-2

四季の住まい株式会社

高崎 TEL 027-328-6544

高崎市中豊岡町824-1

ホームページ 【<http://www.daigo-kensetu.jp/>】
Eメール 【daigo-tm@daigo-shiki.jp】

ホームページ 【<http://www.shikinosumai.net/>】
Eメール 【shiki@daigo-shiki.jp】