

暮らしの瓦版

2011年
2月号

(通算第148号)

この瓦版は再生紙使用です

～2月《如月》～

1日	テレビ放送記念日	8日	針供養
3日	節分	11日	建国記念の日
4日	立春	14日	聖バレンタインデー
6日	海苔の日	28日	ビスケットの日



節分

もともと節分は、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日をいい、年四回ありました。しかし、立春の前日だけを特にいうようになったのは、昔の暦で、年の変わり目の重要な日にあたっていたからようです。

節分の行事は、平安時代頃から行われている、矢で鬼をはらう中国の風習である「追儺」から生まれたようです。平安時代の儀式で、鬼に向かって、三石三斗のいり豆を投げつけて追い払ったことから、豆まきをする風習が生まれたといわれています。

節分には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを軒先にかけることもあります。一種の魔よけのしるしです。そして一家の主人や子供が、外に向かって「鬼は外」、内に向かって「福は内」と大声で叫んで豆をまきます。また後に鬼を締め出し、福が出て行か

ないよう戸を閉めます。終わったらみんなそれぞれ年の数だけ豆を食べ、一年の無病息災を祈ります。また、年の数より一つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあるとところもあるようです。

豆は「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。使用する豆は、お祓いを行った炒った大豆です。場所によっては片付けが簡単などの理由で落花生をまく所もあるようです。豆を撒く際の掛け声では、鬼を祭神または神の使いとしている神社や、方避けの寺社では「鬼は外」ではなく「鬼も内（鬼は内）」としています。

以前は、家長たる父親あるいは年男が豆を撒き鬼を追い払うものでした。豆まきも時代とともに変化するようですね。

糖尿病

米飯を多く食べる習慣がある女性は、そうでない女性に比べて糖尿病になる危険性が高いことが、ある調査で明らかになったそうです。日本人の米飯と糖尿病発症の関連が分かったのは初めてのことです。

調査では摂取カロリーや栄養バランスの個人差を調整して、米飯だけの影響を分析しました。結果は白米だけの米飯を一日あたり三杯食べる女性は、同一杯強の女性に比べ、糖尿病を発症する危険性が一・六七倍高かったそうです。一日あたり四杯の女性の危険性は一・八一倍でした。

男性の場合は、女性ほど米飯の摂取量による明確な差は見られませんでした。しかし、一日あたり一時間以上の筋肉労働や運動をしていない男性は女性同様、発症の危険性が高まる傾向がありました。

食事は、野菜を積極的に取るなどバランスに気を配り、運動を心がければ糖尿病の危険性を下げられるようです。気をつけましょう。

年金支給額の減少

二〇一一年度の公的年金支給額が物価下落に伴う措置により、五年ぶりに引き下げとなりました。六月支給分から〇・二〇〇・三％引き下げとなります。

下げ幅は、国民年金の受給者で平均で月に百六十円程度の減額となります。国民年金で満額を受給している人は月約二百円、年約二千四百円減る事になります。夫が厚生年金に加入した標準的な夫婦二人の世帯では月約七百円、年間で約八千四百円下がる計算になります。

年金支給額の物価スライド方式は法律で規定されています。引き下げないと三百億円と言われる予算が必要になり、政府としては、今回の判断は仕方ないとの考えです。しかし、年金の納付額は増え、支給額が減少する事への不満も大きく感じます。

予算の使い途も検討して、納得する支給額にして欲しいですね。

協力業者インタビュー☆第三弾☆ 荻野塗装 荻野二郎

Q 現場で心掛けていることは何ですか？
A 挨拶や言葉使い、きびきびした作業です。お客様に喜んでいただけようように、従業員ともども頑張っています。



Q 外での仕事で気をつけていることは？
A 仕事を効率よく進めて、適度な休みを取ることです。暑い夏は、こまめに水分を補給しています。

Q 健康維持のためにされていることは？
A 体重や血圧を日々測って、体調変化に気をつけています。

Q 趣味は何ですか？
A ゴルフです。プレーを通じて多くの方々と知り合い、そこから自分の世界観を広げていけるのが魅力です。

Q 最後に一言お願いします。
A 大五建設グループには、三十年以上お世話になっていきます。これからも、お客様や会社のことを大切に思い仕事を続けていきます。

お風呂は、入れ直しが得？

寒い時期は、お風呂に入るのも面倒ですね。中には、お風呂の水を捨てずに追いだきをする人も多いのではないのでしょうか。しかし、節約を考えると追い焚きより、入れ直しの方が得な場合もあるのをご存知ですか。

お風呂の追いだきは熱効率が良くなく、二百リットルの浴槽で一℃温度を上げるのに約三・二円掛かります。お風呂のある場所やバスタブの種類にもよりますが、冬はお湯が冷えるので十五度近くまで下がったとして、四十度にするにはおよそ八十円かかります。

一方、追いだきではなく入れ直す場合、二百リットルの浴槽にお湯を張るには一回約六十五円ほどで済みます。その日に使ったお湯を翌日再利用する昔ながらの節約法も、冬場は効果が薄いかも知れません。

自然を大切に

ゴミは持ち帰りましょう！！



クイズ

二月に関するクイズです。

- ① 立春の前日は、何の日ですか？
- ② 今年の初午はつうまは、いつですか？
- ③ 鬼は外をした後にする事は？
- ④ 八日は、何と言いますか？
- ⑤ 二月の誕生石は何ですか？

聞き上手になると・・・

人は自分の話を聞いてくれる相手には心を開き、好感を持ちます。いつもなんとなく話を聞いている人も、聞き方のコツを身につければもっと会話が楽しくなり、コミュニケーションもうまくできると思われれます。

★大勢で話をするときは、自分の話は極力抑えて、周りが話しやすい状況を作りましょう。

★呼吸が合わない時に会話を始めると、みんなが同時に話を始めたり、ちぐはぐな会話になってしまいます。話を聞くときは意識して一〜二秒の間を作るようにしましょう。

★相手が話している最中は、意見をしなくても相づちに留めておきましょう。アドバイスは話をすべて聞き終えてからにしましょう。

★不明点が出てきたら、その都度、質問をしましょう。知ったかぶりをしてしまうと会話についていけなくなり、後でそのことが相手に知られたときに、気まずい思いをします。

★雑談はいろいろな話が飛びるので、集中して聞いていないと話題に乗り遅れてしまうこともあります。聞く力を身につけるには最適です。

留守番電話

友人A宅に電話したところ、

留守電になっていました。

「はい、Aです。ただいま、

留守にしております。ご用件

のある方は、『ピー』という発

信音の前に、メッセージを録

音して下さい。」

「ピー」

どうやってメッセージを入れ

ればいいんでしょうか？

◇クイズ 答え

① 節分の日です。

② 二月八日です。

③ 福を逃さないように戸を締める

④ 事始めと言います。

⑤ 紫水晶(アメシスト)。

皆さんは、何問わかりましたか？

暮らしの雑学・豆知識



2月は、なぜ短い？

他の月の日数が30日または31日なのに対して、2月だけが28日または29日と短い。その理由はアウグストゥスが紀元前8年に8月の日数を30日から31日に変更し、そこで不足した日数を2月から差し引いたためとされています。それ以前のローマ暦では、年初は3月であり、単に年末の2月から日数を差し引いたようです。そもそも、何故この様に2月が短いのか。それは地球が1年周期(365日/正確には365.2422日)公転していて4年分=4回公転すると1日分が余ってしまうためです。それを調整する為に、2月の日にちが少ないとされています。

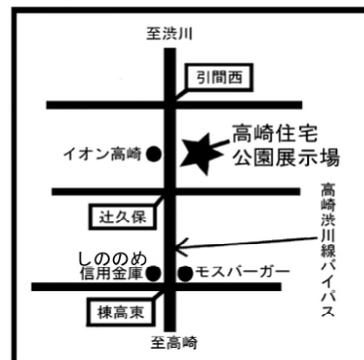
携帯サイト
もどうぞ



www.shikino-sumai.com

TEL 0274-371110

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.co.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】