暮らしの瓦版

2013年
5月号
（通算第175号）
この瓦版は再生紙使用です

～5月《皐月（さつき）》～

1日	メーデー	１０日	コットンの日
3日	憲法記念日	１２日	母の日
4日	みどりの日	１２日	看護の日
5日	こどもの日	１５日	沖縄本土復帰記念日
5日	立夏	１８日	国際親善デー
8日	世界赤十字デー	２０日	世界計量記念日
9日	アイスクリームの日	３１日	世界禁煙デー

もっと歩こう!!

その昔、東海道を徒歩で旅していた人は、一日五万歩くらい歩いていたそうです。日常的にも一万一千～一万五千歩は歩いていたとのことです。一方、現代の日本人は一日五千歩程度。昔の人の二分の一～三分の一程度しか歩いていないことになります。

　これから新緑の季節を迎え、ウォーキングに適した季節になりますね。健康のためによいとされるのは「一日一万歩」と言われます。では、なぜ一万歩なのでしょうか。それは、大人の場合、運動不足のために体に余ってしまうカロリーは一日約三〇〇キロカロリーで、これが肥満のもとになっているのです。歩いてこの余剰分を消費するとした時のおよその目安が、一万歩なのです。

　ですから、毎日あと五千歩、時間にして三〇分くらい、普段よりも多く歩けばよいのです。（少し早歩きがよいそうです）

　毎日朝や夜に「ウォーキング」できる人は、体にとって最高の運動をしていることになります。そこまでできない、という人は、生活の中で工夫してみましょう。

・オフィス内を機敏に動く。
・エレベータを使わずに階段を使う。
・バスでは次の停留所まで歩く。
・公園など、緑の多い所の道を歩く。

　また、毎日ウォーキングをしている人は、シューズが足に合っているかをもう一度点検しましょう。あごをひいて胸をはり、腕をいくぶん大きめに振って背筋を伸ばして歩きましょう。

　身体の機能は、使えば発達し、使わなければ衰えるものです。運動不足は肥満のもと。肥満は生活習慣病のもとです。

　だからこそ、健康維持のためには適度な運動が欠かせないのです。適度な運動を続けることができれば、きっと身体だけではなくて、精神的にもリフレッシュできるはずです。気軽にはじめられる運動として、ウォーキングはうってつけです。あまり無理せず、続けるのが肝心です。気軽にウォーキングをはじめてみましょう!!

『許せない行動』⁉

全国の二〇～四九歳の既婚男女三〇〇人に対し「夫・妻の行動で許せないこと」について聞いたある調査があります。結果の上位五つまでをそれぞれ見てみましょう。

【夫側の回答】

一位　整理整頓ができない　二七％
二位　日常の会話が少ない　一四％
三位　お金遣いが荒い　一二％
四位　気まじめ過ぎる　八％
四位　相談や連絡が少ない　八％

【妻側の回答】

一位　整理整頓ができない　二八％
二位　家事を全く手伝わない　一七％
三位　お金遣いが荒い　一二％
四位　日常の会話が少ない　一一％
四位　デリカシーが無い　一一％

一位は夫・妻ともに「整理整頓ができない」でした。妻の側からは、「掃除をしない」「だらしがない」「狭い家なのに本やフィギュアのコレクションが増え続ける」といったクレームが多いようです。

妻側は、夫が「家事を手伝わない」「デリカシーがない」ことに不満を抱いているのに対し、夫側は「（妻が）気まじめ過ぎる」「相談・連絡が少ない」など、普段のコミュニケーションにおける不満が目立っています。

これを見ると、夫婦間のすれ違いが多いかのようですが、実は「許せないことは特にない」と回答した夫が四九パーセント、妻が三三パーセントもいたそうです。「結局はおいしいご飯と笑顔を見ると、多少のイライラは解消される（男性）」や「育児や家庭の悩みはすべて夫に相談。普段文句を言いながらも、実はとても頼りにしている（女性）」などの意見もあり、細かいことではいろいろ不満があっても、大局的には夫婦円満な家庭が多い模様です。多少イライラすることがあっても、鷹揚な気持ちで臨むこと。それが、長続きの秘訣のようですね。

新入社員紹介①

この四月に「㈱大五建設」に入社しました二名をご紹介します。

◎工事部…神戸　愛理（かんべ　あいり）

「入社一年目ですが、男性に負けないくらいのやる気と明るさで、お客様の要望に応えられるように頑張っていきます。趣味・特技は書道（十段）、スポーツです。よろしくお願いいたします。」

◎経理総務部…前原　慎（まえはら　しん）

「失敗を恐れず、積極的に仕事に取り組み、成長していけたらと思います。趣味は野球観戦です。精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。」

『半身浴』について

半身浴を習慣づけることでリラックス効果や疲労回復効果の他、血流が良くなり冷え症や肩こりが改善されたり、基礎代謝が高まることからダイエット効果もあるそうです。

◎半身浴の際のお湯の位置や時間

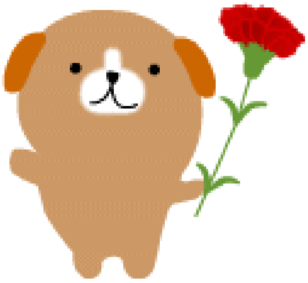
半身浴では身体のどの位置までお湯に浸かれば良いのか？といった疑問が先ず浮かぶと思いますが、「おへそからコブシで一個分ぐらい上の位置」を目安にすると良いと言われています。

次にお湯の温度についてですが、「だいたい三八度から四〇度程度のぬるめのお湯」が最適とされており、二〇分から三〇分くらいかけて浸かるのが基本となるようです。

ただし、半身浴をする場合の注意点として、決して身体に必要以上な負担が掛からないように、体調に合わせて半身浴をする時間を調整したり、水分補給をすることも忘れないようにする必要があります。

就寝の一時間ぐらい前に行うと心身ともにリラックスでき、質の高い睡眠に繋がると言われています。

自然を大切に
ゴミは持ち帰りましょう！！



漢字読めますか？

①閂　②轍
③蕾　④仄か
⑤佇む　⑥熱る
⑦耽る　⑧廃れる
⑨質す　⑩寛ぐ

新入社員紹介 ②

この四月に関連会社に入社しました二名をご紹介します。

◎四季の住まい㈱
設計部・・横坂 真梨奈（よこさか まりな）

「一人でも多くの人に幸せを与えられる家づくりをしていきたいです。一日一日を大切に精進していきます。趣味はライブに行くことです。よろしくお願いいたします。」

◎㈱アーネスト
大工見習・・深町 康太（ふかまち こうた）

「あまりの不器用さに絶望感すら感じましたが、どんなに怒られても失敗しても諦めません。夢であり憧れであるから。こんな自分ですがよろしくお願いします。」

誤変換の広場

◎有効期限
→有効機嫌
◎読みましたよ
→黄泉真下よ
◎もうこれ以上がまんできない
→蒙古令嬢がまんできない
◎博士論文
→白紙論文
◎要介護認定
→妖怪誤認定

【漢字読めますか解答】

①かんぬき
②わだち　③つぼみ　④ほのか
⑤たたず・む　⑥ほて・る　⑦ふけ・る
⑧すた・れる　⑨ただ・す　⑩くつろ・ぐ

暮らしの雑学・豆知識

●0●0●0●0●0●0●0●0●

「疲れ目と眼精疲労」

疲れ目と眼精疲労とでは症状の重さが異なります。目に疲労を感じても、休息や十分な睡眠で症状が回復するのであれば「疲れ目」であり、休んでも改善されない状態ならば「眼精疲労」と診断されるようです。一時的には改善されても症状がぶり返してしまうような場合も眼精疲労とされます。

疲れ目や眼精疲労はともに、具体的な症状としては目が重い、目がショボショボする、かすむ、目の奥に痛みを感じる、などが挙げられます。眼精疲労が続くと頭痛・肩こり・倦怠感などの全身症状が生じたり、不眠や自律神経に関わる疾病などを引き起こす可能性もありますので医師にご相談を。

今月のお掃除ポイント

◎トイレ

まず「クエン酸水」を作ります。水一〇〇ミリリットルに対し、クエン酸を小さじ二分の一を溶かし、スプレー容器に入れておきます。

トイレの陶器部分にクエン酸水をスプレーし、古ハブラシでこすって汚れを落とします。次に水拭きして仕上げます。どうしても落ちない汚れは、市販の「メッシュヤスリ（一五〇番程度）」で軽くこすり、様子を見ながら仕上げていきます。

高崎市並榎町41-1
027−384−4777

並榎展示場の近くにお越しの際には是非、お立ち寄り下さい。

求人

株式会社大五建設では、求人を行っております。

募集職種…外注の大工、施工管理。

年齢…三十五歳以下。

詳細はお問合せ下さい。ご連絡お待ち申し上げます。

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
ブログ 【http://daigo.kazelog.jp/】
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ 【http://www.daigo-kensetu.co.jp/】
Eﾒｰﾙ 【daigo-tm@daigo-shiki.jp】

四季の住まい株式会社
本 社 TEL 027-328-6544
高崎市中豊岡町824-1
ブログ 【http://shikinosumai-blog.net/】
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ 【http://www.shikinosumai.net/】
Eﾒｰﾙ 【shiki@daigo-shiki.jp】