

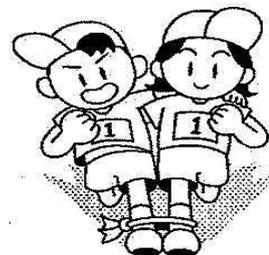
暮らしの瓦版

2014年
10月号

(通算第192号)
この瓦版は再生紙使用です

～ 10月《神無月 かなづき》～

1日 法の日・土地の日	16日 世界食糧デー
2日 豆腐の日	17日 貯蓄の日
4日 都市景観の日	21日 国際反戦デー
10日 目の愛護デー	27日 読書の日
13日 体育の日	31日 ハロウィン



「秋バテ」に注意!!

ある調査によると、今年の秋は「秋バテ」にご注意、とのこと。この秋バテは、夏の間の不調からくるものが多いのだそうです。

不安定で異常な気候の影響から、多くの方が強い冷房や冷たい飲食物を好む傾向にあり、この「夏冷え」のために、だるさを感じやすくなっているそうです。梅雨前線や異常気象は、まさに「だるさ前線」で、今秋は、この「だるさ前線」の影響が秋まで響き、「秋バテ」に至るケースが多いといわれています。

冷たい飲物や食物を過剰に摂取すると、内臓の機能が低下して「内臓冷え」で体力が奪われ、だるさを感じやすくなるのだそうです。

また、雨が降ったりやんだり、猛暑が続いたりといった天候不順に体が適応できず、「自律神経が乱れた状態」になりやすいのです。異常気象で冷房を多用し、体

を冷やすことや室内外の温度差で自律神経が乱されていることが心配なのです。

秋バテの症状としては、「肩こり」が五パーセント、「疲労」が四二パーセント、「冷え」が四〇パーセント、「だるさ」が二八パーセントの人に感じられているのだそうです。

秋バテの対策は「三八～三九度のぬるめのお湯にゆっくりと浸かること」です。収縮した血管を開き、血のめぐりを促進します。また「就寝前にリラックスマッサージをもつこと」で自律神経を整え、心と身体をリセットできます。こうしたケアを行って、この秋を乗り切りましょう。



謎の遊び

「クロックノール」

宮内庁は、昭和天皇の八七年の生涯を記録した「昭和天皇実録」を公開しました。百人一首、木登り、椅子取りなど、昭和天皇の幼少期の遊びを細かく記しています。第一次世界大戦下の一九一七（大正六）年には世相を反映していると思われる「欧洲戦争将棋」などの記述もあります。

学習院初等科への入学前後に「クロックノール」という遊びが少なくとも四回記述されているようですが、どのような遊びなのでしょう？四半世紀かけて実録を作り上げてきた宮内庁でも「分からない」としており、「公開することによってこれを知っている人が出てくるかもしれない」と、謎の解明に期待しています。

正体が不明なものにもかかわらず本に記載したことについて、宮内庁は「当時大変熱心にされていた遊びだったので、その事実を記した」と説明しています。

名字の話

人口の多い名字ランキング

◎日本で人口の多い名字のランキングです。

- 一位「佐藤」
- 二位「鈴木」
- 三位「高橋」
- 四位「田中」
- 五位「伊藤」
- 六位「渡辺」
- 七位「山本」
- 八位「中村」
- 九位「小林」
- 一〇位「加藤」
- 一位「吉田」
- 二位「山田」
- 三位「佐々木」
- 四位「山口」
- 五位「松本」
- 六位「井上」
- 七位「木村」
- 八位「林」
- 九位「斎藤」
- 一〇位「清水」



本の紹介 ～編集委員から～

編集委員おすすめの本をご紹介します。

◎『ぼくら』シリーズ』（宗田理）

「ぼくらの七日間戦争」をはじめ三〇作品あり。中学生から大人になりながら仲間との友情をもとに大人たちとぶつかって行く話。子どもの時は共感できる所が多く、今読むとこんな大人になっていないかな？とちょっとドッキリしています。（石田）

◎『群馬謎解き散歩』（熊倉浩靖）

妙義山、赤城山、榛名山、谷川岳、尾瀬や嬬恋高原など、群馬の山にはたくさん自然の魅力があることに、あらためて感動します。（飯野）

◎『ひと目でわかる仕事のマナー』

（平井きわ・岩下宣子）

社会人として、職業人として心得ておくべき基本的なことが、イラスト入りでわかりやすくまとめられています。（渡辺）

『蚊』がない有名な場所

代々木公園に端を発したデング熱は、『蚊』が媒介とするものだと言われている。当局の担当者は、蚊の退治に大変な労力を払っていたようですね。

ところで、蚊がないことで有名な場所があるそうです。それは『東京ディズニーランド』。ディズニーシーと併せた総面積は、代々木公園の二倍の約百万平米と広大です。

なぜ蚊がないのでしょうか？それは、『特殊な水処理技術』によるものだそうです。詳しくは企業秘密ということですが、敷地内の処理施設で水を浄化すると、害虫の発生を抑えることができるのだそうです。

といっても、塩素や殺虫剤を使っているわけでもないのです、その水を飲んでも人体には害がないそうです。

蚊の嫌う高周波音を流しているという噂もあったそうですが、そのようなことはしていないとのこと。

日本が『亜熱帯化』しつつある状況にあるともいわれるこの頃、こうした技術が広範に必要なようになってくるかもしれませんね。

自然を大切に
ゴミは持ち帰りましょう！！



漢字読めますか？

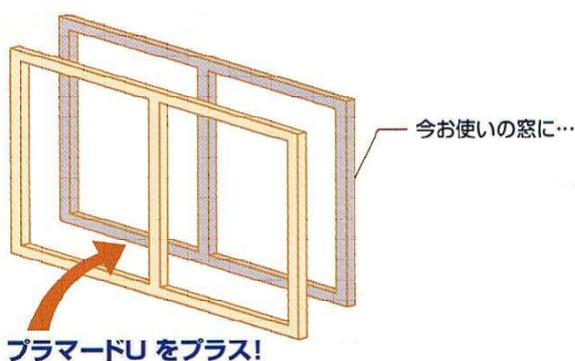
次の字を読んでみてください。

- | | |
|------|------|
| ① 月極 | ② 若干 |
| ③ 閑静 | ④ 喧騒 |
| ⑤ 下戸 | ⑥ 怪訝 |
| ⑦ 手摺 | ⑧ 俎板 |
| ⑨ 刺客 | ⑩ 衷情 |
| ⑪ 忸怩 | ⑫ 恬淡 |

営業スタッフから

〜プラマードU〜

これからの季節は、気温が低くなってきましたよね。そこでおすすめなのが「プラマードU」です。既存の窓に重ねあわせる様に取り付ける、プラスチック枠のついたサッシ窓です。結果として『二重窓』になるため、断熱、防音、結露防止、省エネ効果等が期待できます。構造上、大がかりな工事が不要なので、コストも抑えられ、工事もスピーディに仕上げられます。



漢字読めますか 解答

① つきぎめ ② じゃっかん

③ かんせい ④ けんそう

⑤ げこ ⑥ げげん

⑦ てすり ⑧ まないた

⑨ しかく ⑩ ちゅうじょう

⑪ じくじ ⑫ てんたん

皆さん、いかがでしたか？

瓦版スタッフから一言

リフォーム部・営業担当の飯野弘信です。瓦版スタッフの一人として、微弱ながらお手伝いをさせていただいております。以前は趣味の山歩きの知識を活かして、群馬の山の紹介をしておりました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



一口知識



～ たまごっち <欧州版> ～

1990年代に日本の子どもたちの間で大ブームを引き起こした卵型のデジタル携帯ペット「たまごっち」の新機種が、欧州市場でクリスマス商戦に合わせて発売されます。

「たまごっち」は、小さなデジタルペットを育てるゲームです。世界的なヒット商品となり、1996～1999年に合計約4,000万個が販売されました。今回のものは改良が施された新機種で、「たまごっちフレンズ」という商品だそうです。対象年齢は7～9歳。最大24種類のキャラクターを育てることができます。英国、フランス、スペインなどで12月後半に発売されるほか、北米でも来年6月以降に発売予定とのこと。

職人さん大募集中!!

～家のことなら何でも 0120-388-406 まで～

(通話無料：フリーダイヤル)

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

本社 TEL 027-328-6544
高崎市中豊岡町824-1

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

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