



訪ねてみたい 焼き物のまち 益子の陶器市

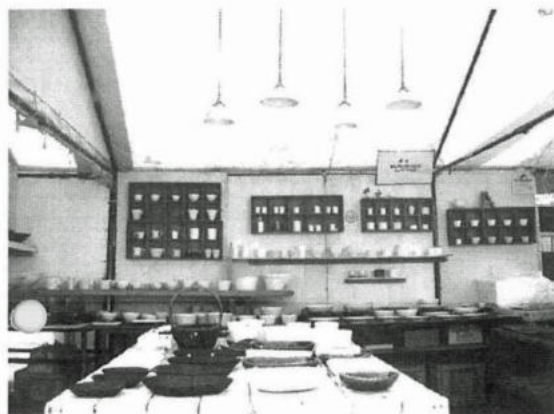
陶器市は1966年(昭和41年)から始まり、例年、春のゴールデンウィークと秋の11月3日前後に開催されます。

販売店約50店舗の他約500のテントが立ち並び、伝統的な益子焼から、カップや皿などの日用品、美術品まで販売されます。

テントでは新進作家や窯元の職人さん達と直接会話を楽しむことができます。

焼物だけでなく地元農産物や特産品の販売も行われ、春秋あわせて約60万人の出入があります。

今年の秋の陶器市は、11月1日(金)~5日(火)に開催されます。



写真は今年のゴールデンウィークのもので、テントをのぞきながら、作家さんの話を聞いたり、お気に入りを探すのは、とても楽しくて時間が過ぎるのを忘れず、価格が安いのも、何より嬉しいです。

サッシー



人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見(東北住環境研究室代表 工博)

体調が住まいで変わる

○健康でいることのありがたさ

誰もが「健康でいたい」、「健康な暮らしをしたい」と願っています。最も強い万人共通の願いの一つでしょう。そのためには努力を惜しまない人々が多く、食事に気をつけ、普段の運動にも励んでいます。

健康でいることのありがたさを体得し、その大切さを十分に知っているからです。失ってはじめてそのありがたさを感じるのです。書店に行けば、健康維持、増進のための本や雑誌が多ことも、これを物語っているといえます。

では、健康維持のために何をすればいいのでしょうか。本や雑誌のお勧め事項を、やみくもに実行するのも手ですが、人の生理的(からだのはたらき)な面を少しでも知っていれば、自分なりの方策がわかってくるはずです。しかも、より深く理解しながら実行できるので、長続きもするでしょう。

こんな考え方もあります。人間が地球上に現れてから現在に至るまで、人の遺伝子配列は変わっていないのだそうです。ですから、からだの働きには変わりはないのです。地球に現れたときの暮らしに適合するように遺伝子は配列されているのですから、きれいな空気のもとで、食べるためにはからだを動かし、獲物が獲れたときや果物が実るときには十分に食べ、乏しいときには飢えに耐え、水は泉まで汲みにいきと、たえず運動しなければならぬ暮らしに対応しているはず。

ところが、現在はどうでしょう。周囲の空気は汚染され、食べたいときにいくらでも食べられ、車で移動できる暮らしになってきています。しかし、からだは相変わらず将来の飢えに備えて、脂肪として栄養分を蓄えることに努めているのです。

環境がこのように変化した時代に、健康を維持するにはどうしたらいいのでしょうか。人間のからだ(生理)に適した環境にするのが望ましいのは、すぐに理解できます。きれいな空気のもとで暮らし、できるだけからだを動かす(動かしやすい)暮らしにすればいいわけです。

われわれを取り巻く環境のうちで大きな比重を占める住宅でも、きれいな空気のもと、からだを動かしやすい状態で暮らせるようにすればいいのです。きれいな空気のもとで暮らすことは、どんな意味があるのでしょうか。空気の質は健康のために非常に重要なのです。

人は呼吸し、食べ、水分を取ってさえいれば生きていられます。人が一生涯に取り入れている重量比は、食物7%、飲物8%で残りはすべて空気となります。しかもその空気の3分の2は家の中の空気です。

※ 生涯に摂取する空気量

次回は、家の中の空気の質と、からだを動かすことについてお話しします。

お客様から、「お宅は家の新築だけじゃないの？」と、
ご質問を受けることがあります。

< よくあるご質問 >

そちらの会社では、リフォームもしてもらえますか？

—— 今まで様々なお宅の新築・改築をさせていただいた経験をいかして、
ご相談に応じます。

例) 家族構成が変わったのを機に、増築または減築する。
耐震補強をして、安心して暮らせる家に。

そちらでは、小さな仕事でもしてもらえますか？

—— もちろんです。住まいの小さなことも、やらせていただいています。

例) 棚をつけたい、手すりをつけたい。
畳を新しくしたい、障子を張り替えたい。
ガラスが割れた、ドアの具合が悪い。
和室を洋室にしたい。
家の中の段差をなくしたい。
塀をなおしたい、スロープをつけたい。

なんでもどうぞ、ご遠慮なくお電話を… 04-2959-3084

孫育 を考える

周囲の友人の多くにも、自分にも孫が生まれました。
孫育の本を手にとって見てみたら、なるほどと納得することばかりです。

孫とのかかわりには、こんなメリットが

- ゆったりとした時間があるので、気持ちを通わせられる。
- いい意味で、育児の責任がないので、ありのままの孫を受け入れられる。
- 異なる価値観を伝えられる。長い人生経験から、親や学校と別の価値観を伝えられる。

孫が幸せに育つためには

- しつけよりも、勉強よりも、大切なことは自己肯定感です。
自分は大切な存在、必要とされている、自分は生きている価値がある、という気持ちです。
- 抱っこをねだったり、甘えて泣いたりした時に、受け止めてもらえることで、心が安定します。十分甘えて、安心感をもらった子どもが「自分でやりたい」という意欲を持ち、自立に向かっていくのです。
- たとえ時間がかかっても、自分でやらせてみましょう。
かわいいからと、あれこれやってあげたり、指示命令が多すぎると、自主性の育つ芽がつまれてしまいます。子どものペースにあわせましょう。
- 子ども夫婦の、頑張りを認め、ねぎらう言葉をかけましょう。



梅雨に咲く花 タチアオイ



梅雨入りと同時に咲き始め、下の方から次々に開いていきます。
そして、天に向かって伸びた茎の先の花が咲き終わる頃、梅雨もあけます。そのため、梅雨葵と呼ばれることもあります。

夏から秋の開花期に、花を採取して日干しにして乾燥したものを生薬名で、蜀葵(しょっき)と呼び、利尿作用があります。
また、ヨーロッパ原産のピロードアオイ(ウスベニタチアオイ)の根は、アルテア根と呼び、のどのうがい薬にするそうです。

缶詰 レシピ

非常食を整理したら、缶詰の賞味期限が迫っていたということがありますね。

そのまま食べてもいいけれど、ちょっとアレンジしてみましょう。
魚缶は、骨まで食べられますし、添加物も使われていません。
食材としてもっと使いたいですね。

さば缶の Pasta

(材料 1人分)

スパゲティ	70~100g
さば缶詰(味付)	1/2缶
キャベツ	葉 2~3枚
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 1
スライスにんにく	1かけ



(作り方)

- 1 スパゲティがゆであがる30秒ほど前に、キャベツも加えて一緒に茹でる。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りがたってきたらサバと缶汁大さじ1を加えてほぐす。
- 3 スパゲティとキャベツを加え、さっと炒め合わせる。塩・こしょうで味を調えて完成。

※ 夏バテ対策にもなりそうなお。

炊き込みご飯

(材料 4人分)

いわし、あじの味付け缶	1缶
米	2~3合
酒	大さじ 1
いりゴマ(お好みで)	大さじ 1
きざみネギ	少々



(作り方)

- 1 といだお米に、酒と缶の汁を入れたあと、いつもの分量まで水を入れます。
- 2 魚はほぐさずに、上のにせて炊きます。
- 3 炊きあがったら、ほぐしながら混ぜます。
仕上げに、ねぎを散らします。