

木の家, にっこり 通信

(H26) 2014年 10月 発行 おかげさまで通算50号です



〒350-1316 埼玉県狭山市南入曽561

指田建設

ホームページ <http://www.fp-sashida.net>Eメール kazuri@fp-sashida.net

Tel 04-2959-3084 Fax 04-2957-9492



指田の「雑書き」的文書

～近頃感じたままに～

(近頃会話する事に「一所懸命」か?) 今年「東京オリンピック」から50年。当時は小学1年生の年齢で競技の様子は余り覚えていないのが現実。6年後の開催が楽しみです。

◎「ノーベル平和賞」に銃撃で負傷しながらも回復し教育の重要性を訴える「マララ」さんが受賞されましたね。素直に喜ぶと共に受けられた現実を憂います。

◎「コンビニエンスストア」を「社会の冷蔵庫」という言い方がありました。食材・衣料品の品揃え、お金の振込みまで「何でもゴザレ状態」ですね。世界に観る教育を受けられない現実と何でも手軽に入る「社会の冷蔵庫」のある生活。「無いものねだり」と「当たり前を軽視してしまう事」毎日が様々に絡み合います。

◎今年「孫」の成長を感じさせられる中、「次第にその歳になって来たか!」という経験をさせてもらいました。今年2月に健康診断を受診し「便潜血反応あり」との事。内視鏡検査を受け、3cm大の「大腸ポリープ」の存在確認。その後専門病院で内視鏡に拠る切除を行い2週間後の「病理検査」の結果を待ちました。こんな状態では様々な事を(ほぼ身勝手に)考えるものなんですね。インターネットで「大腸に3cm大のポリープ」と調べると「癌」の可能性を指摘する内容が多く出てきます。やはり気持ちは二転三転。「病を素直に受け止め治療に励む」・「治療中の業務はどうする?」・「孫の顔が見られただけでも上出来」などなど。その後確実な切除もあり問題の無い「良性」の結果を受けました。(これで終わりではなく)次第にそんな歳になり「健康が当たり前」状態を再認識しました。これも「無いものねだり」の一端でしょうか。皆様と共に健康を願います。

◎身辺整理に気配りを。父が亡くなり16年。今年4月に「催告書」なる物が届く。父が「連帯保証人」で合った事が判明。この件まだ継続審議ですが、自分の身辺整理、迷惑をかけぬ様にしておきたいものです。

◎もうひとつお話しする事がありました。私は「高度成長期」の恩恵を受けた者と思い、受けた恩は少しでも次の代に何らかの方法で渡さねばならないとも考えています。言い方を換えれば「いかに歳をとるか?」とも言えるかもしれません。人の生涯は、失敗の上に成り立っているともいえなくも無いと思います。失敗で「痛さ」を知り、人の「あり難さ」知る。けっして今の年齢で何かを諦めた訳ではなく、いかに邪魔なく次の代に道を開け、いかに難問には経験を活かし「つゆ払い」を行っていくか。歳のとり方を考える時も来ているような気がします。

(以上、ひとり言までに。)

“重曹のチカラ”

<重曹とは>

炭酸水素ナトリウムの白い粉で「ふくらし粉」として使われる成分です。

掃除に「重曹」を使用している方も多いでしょう。

重曹がいろんな用途に使えるのは「炭酸水素ナトリウム」に以下のような特性があるからです。

- 1 弱アルカリ性 肌にそれほど刺激を与えず、酸を中和します。掃除や脱臭に利用される性質です。
- 2 粒子の程よい固さ 粒子が硬すぎないため物を傷つけません。研磨剤として利用される性質です。
- 3 油を分解する 油と混ざることによって、親水性と親油性を併せもつ石けんの性質を発揮します。
- 4 加熱すると二酸化炭素を出す 炭酸水素ナトリウムを加熱すると、水と二酸化炭素に分解されます。主に「ふくらし粉」として料理に利用される性質です。

びっくり! こんな使い方もあります

<虫歯予防に> 歯磨きのあと、

水100ccに重曹小さじ半分ほど入れ、きれいに溶かしきった上で30秒ほどうがいをする。

虫歯菌は、食べものに含まれる『糖分』から酸を作り出します。

重曹は弱アルカリ性なので、口臭の元となる酸化物(食べかす)や、虫歯菌を中和します。

内頬に違和感があれば薄めるなどして加減してみましょう。

<インスタント麺を、ツルツルしこしこの生麺のように>

製造時に、高温の油で揚げたりして水分を飛ばす際にかんすいが失われてしまうのですが、ゆでる際にお湯に重曹を少量加えると、失われたコシや香りがよみがえるのです。

重曹を水に溶かすとかんすいの主成分である「炭酸ナトリウム」と同じ状態になるのでかんすいの代用品として使えるのです。

スープは別のお湯で作り、ゆで汁は捨ててください。



<ゴキブリ対策に>

重曹と砂糖を1:1の割合で混ぜて放置するだけです。

重曹は炭酸の原料としても有名です。

ゴキブリは、げっ歯がでできなくて死んでしまうのだそうです。

重曹は人間、動物に無害なためペットや子どもがいる家でも比較的安全に使えます。

固いものや大きいものを食べにくい、ゴキブリの幼虫にも大きな効果を発揮します。

また、この組み合わせはゴキブリだけでなく、アリなど他の虫にも効果を発揮します。

結露のない家に住みたい・・・

Q 家は、なぜ結露するのでしょうか

寒い日、暖まった室内と外気の温度に差が大きいと、外気を伝えるサッシの枠や窓ガラス・壁では、空気中の湿気が冷やされ水滴になります。これが結露です。石油ストーブを使えばさらに、結露しやすくなります。

Q F Pの家はなぜ結露しないのでしょうか

壁の中の断熱材と、二重ガラスや樹脂サッシで、外気を伝えないようにしているからです。断熱材と柱は、発泡する時に完全に密着しています。配管の穴などの隙間も、発泡ウレタンと気密テープで丁寧にうめます。隙間風の入るところはありません。冷気の入るところがないのです。

Q 結露による影響は・・・

水滴がついたところからカビが発生し、ぜん息・気管支炎・アトピー性皮膚炎を引き起こすこともあります。

目につく所は拭き取ることができますが、タンスの裏側の壁などでは難しいです。壁のクロスや、板自体にできてしまうと、家そのものも痛めてしまいます。

Q どうしたらいいのでしょうか？

気密性・断熱性の良い家が一番ですが、結露の量を少しでも減らしたい場合は、石油ストーブやガスストーブなど、燃焼させると水蒸気がでるタイプの暖房機をやめると効果がある場合もあります。

冬は空気が乾燥するから加湿器を利用することも多いですが、加湿器の使用をやめたら結露がなくなったというケースも少なくないそうです。

窓の結露は、サッシを二重にすることで、かなり減らすことができます。断熱効果も期待できますので、窓際が寒くてという場合はご検討下さい。

ふくらはぎマッサージ

これからの季節、足の冷えはつらいですね。

冷えだけでなく、全身を元気にするふくらはぎマッサージをご紹介します。

効果は・・・

心臓・腎臓・血圧	心臓・腎臓の負担が軽くなり、血圧が安定します。
ダイエット	基礎代謝を高め、余分な体脂肪が落ちます。
自然治癒力	病変部分にも血液がたっぷり送られ、治癒を早めます。
ガン・感染症	免疫力を上げるので、病気にかかりにくくなります。
乳幼児の病気	アトピー・ぜんそく・風邪を遠ざけます。寝つきがよくなります。
不眠・うつ	自律神経をととのえ、不眠・うつの改善に働きます。
脳力・認知症	血液が脳細胞に行きわたるので頭が冴え、認知症を遠ざけます。
美容・アンチエイジング	細胞を若返らせ、老化を遅らせます。

揉み方は・・・

血液を心臓に戻すつもりで、アキレス腱からひざ裏に向かってもみます。

息を吐く時に指で押し、吸う時にゆるめます。

「ちょっと痛いけど気持ちいい」強さでもみます。

ふくらはぎがかたい人は、「さするだけ」から始めて、無理せずに。

汗や尿が出やすくなるので、前後に水やぬるま湯をまめに飲んで。

いつ、どこでも、1日何回やってもかまいません。

痛い・つらいと感じたら無理せずやめます。



シュウメイギク
(秋明菊)

秋風にゆれるこの花の名前が、やっとわかりました。キクという名前がついていますが、実際はアネモネの仲間だそうです。

本州、四国、九州の山野や里山に自生する毎年花を咲かせる宿根草です。

日本原産ではなく、古い時代に中国からやってきて野生化したものと言われています。

漢字で書くと「秋明菊」。9月～10月の、秋まっさかりな時期に開花する名前通りの花です。

