

木の家, にっこり 通信

2016年 5月 発行 55号 (H28)

〒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
kazuri@sayamail.com(Gmailです)
Tel 04-2959-3084 Fax 04-2957-9492



(2016 4/14 震度7.0 4/16 震度7.3 を記録)

熊本の地震で被災された方々に、心からお見舞い申し上げます。
落ち着いた暮らしを取り戻す日が、一日も早いことをお祈りします。

今回の地震で、日頃から災害に備えておきたいと、改めて思いました。

- 寝室の家具は、倒れてこないでしょうか。
- 枕元に、懐中電灯と靴はありますか？
- 狭山市の耐震診断が6月18日(土)にあります。(10時～16時まで、市民交流センター3階)耐震診断は弊社でも行っています。

■ 外出先で被災した時のために、バッグの中に常に入れておきたいもの。

- ・ アルミ防寒シート(雨・風の時、トイレの目隠しにも)
- ・ ペットボトル(水筒として水分を持ち運べます)
- ・ カロリーメイトなど(食料が手に入るまでのぐため)
- ・ マスク(防塵のため)
- ・ いつも飲んでいる薬
- ・ 笛(閉じ込められた時、居場所を知らせる)



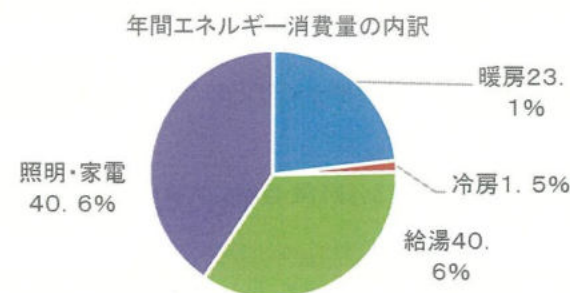
- 職場には、歩いて帰宅するためのスニーカーも用意して。
- 携帯の充電器も手回し式か、ソーラー式の方がいいですね。
- 歯磨きができないと、肺炎になるリスクが高まります。
歯ブラシも非常持出し袋に入れましょう。
- 食料や生活必需品の備蓄は外に置きたいですね。(万一家が倒壊しても取り出せる)
家族人数×3日分、できれば10日分用意しましょう。
車のスペアキーも、できれば外に。

- 備蓄品は？
非常食は賞味期限を確認しておきましょう。色々な味のもので飽きないように、栄養が取れるもので体力を落とさないようにしたいですね。
梅雨の前に、暑い時期に必要なもの(水・ウェットシート・下着・タオルなど)を中心に、秋になったら、寒さに備えたもの(カイロ・毛布など)を多めにしましょう。

- 避難するときには、玄関にどこへ行くかを書いて貼っておくと、確認に来てくれる人が分かりやすくいいですね。地域の避難所も、家族全員に確認しておきましょう。

エネルギー消費量の誤解？

夏になると、エアコンの電力消費量が気になります。
ところが、エアコンはエネルギー効率が10年前よりも30%も向上しています。
実は年間通してみると、冷房のエネルギー消費量は全体の1.5%(関東地方)というのです。暖房は23.1%です。
給湯には34.8%、照明家電製品には40.6%が使われています。
給湯の設定温度を少し下げる、節水シャワー栓にかえる、照明をLEDにかえるなどが年間を通して使うものだけに省エネ効果がありそうです。



驚いたことに、夏の電力ピークに最も消費しているのはオフィスです。
照明とOA機器とが出す熱を冷やす、そしてスーツを着ていても涼しく過ごすために、エアコンで寒いくらいまで冷やしているのです。

エアコンの除湿は冷房よりエコ？

冷房に比べて空気を冷やさないので、除湿は省エネ・エコと思いがちですが、実は設定温度を高め(例えば28℃)にして除湿にするとたくさんのエネルギーが必要になってしまいます。
それよりも(例えば設定温度を26℃にして)冷房にしたほうが、お得な上快適となります。

あいうべ体操

先日、テレビであいうべ体操が取り上げられていました。
以前からコーラスの準備体操としてやってはいましたが、小学校でインフルエンザの予防に効果大きいとのことでした。
調べてみると、簡単なのに体にはとても良いことがわかりました。
(歌うことも、顔の体操をしているのと同じですけどね。)

「あいう」で顔、あごの筋肉を鍛え、「べ」が特に唾液がでます。
口呼吸を鼻呼吸に改善してインフルエンザ、風邪予防になります。
さらに唾液には“若返りホルモン”老化防止ホルモン「パロチン」が…
健康に美容に…！風邪が引けない妊婦さんに！
顔のたるみ、ホウレイ線が気になる方にも。
いびき・睡眠時無呼吸症候群・口臭・虫歯・歯周病・ドライマウス
などの予防改善になります。

それでは思いっきりやってみましょう

あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しくらいOK！
い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

※ こんな方にも特におすすめです。

口がいつも開いている、何となく疲れやすい、だるい、やる気が起きない
アレルギー性疾患（花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎など）で困っている方

- 口呼吸がもたらす最大の弊害は、咽頭リンパ組織の乱れや鼻粘膜などの萎縮、口腔内雑菌の繁殖によって引き起こされる免疫異常です。
- 口呼吸によって口腔内に雑菌が繁殖しやすくなると、当然、口臭も強くなる。それと同時に、免疫系の働きも大きく阻害されるので、炎症も悪化していくと考えられます。
- 口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。そのため、「あいうべ体操」をしっかり継続している人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、症状もおもしろいように改善していきます。



夏は来ぬ

卯の花の匂う垣根に
時鳥(ほととぎす) 早も来鳴きて
忍音(しのびね)もらす 夏は来ぬ

卯の花(ウツギ)は、茎が中空のため空木(うつぎ)と呼ばれます。
「卯の花」の名は空木(うつぎ)のウを取って、名付けられました。
旧暦4月を卯月というのは、卯の花が咲く季節なので卯月と呼ぶのだそうです。

時鳥(ほととぎす)は、5月中頃になるとインドや中国から来る渡り鳥です。
夜に鳴く鳥として珍重され、その年に初めて聞くホトトギスの鳴き声を、忍音(しのびね)というのだそうです。
自分で子育てをせず、ウグイス等に托卵する習性があるちゃっかりもの。
鳴き声の聞きなしとして「本尊掛けたか」や「特許許可局」や「テッペンカケタカ」が知られています。
(聞きなしとは鳥のさえずりを人間の言葉に、時には意味のある言語の言葉やフレーズに当てはめて、憶えやすくしたもの。)

鶏ハム

※ 現在も食する我が家です。

最近注目されている鶏むね肉を使った鶏ハムです。

鶏むね肉は、高タンパクで低カロリー。

砂糖と塩で味をつけて、茹でただけです。

スライスして、そのままでもサラダやサンドイッチもおいしいです。

(味付けに、クレージーソルトや塩麹などもおすすめです)



<作り方>

- 1 鶏むね肉1枚につき、砂糖小さじ1杯・塩小さじ1杯をもみ込み、ビニール袋に入れて一晩おきます。
- 2 棒状に丸めながらラップできっちりと二重にまきます。両端をゴムで止めます。沸騰したお湯に入れ、6〜7分ゆでて火を止めます。さめるまでそのまま置きます。
(肉が大きい場合はゆで時間を長めにしてください)