

# 快適生活

Vol.2



## 今月のコンテンツ

- 心理テスト
- Let's クッキング
- 今月のランキング
- おすすめ情報
- 家族でお出かけ
- Flower
- 簡単健康法
- 暮らしのワンポイント
- お弁当デビュー
- WB 工法
- 蛍を見に行こう！！
- 心理テストの結果発表
- MEDICAL



## 心理テスト

寝苦しい夜にふと目をさましたあなたが部屋の中の鏡を何気なく見ると一匹の動物があなたの方を見て手招きしながら言いました。「こっちに来てぼくとあそびませんか？」さて、この動物はつぎのうちどれだと思いますか？



A 犬 	B 猫 
C 熊 	D ラクダ 

### 何がわかるのか？

鏡は自分自身を映すもの。精神分析学では、鏡に映る自分はあなたの心の奥で思っている自分自身の姿です。  
ここでは、自分の分身としての動物の選び方であなたのナルシスト度がわかります。  
ナルシスト=自己陶醉型  
結果は最後のページに……

## 今月のランキング 6月17日は父の日です。

毎日、がんばっているお父さんに感謝の気持ちを込めてプレゼントを贈りましょう。

### プレゼントランキング

1. お酒
2. お食事
3. ネクタイ
4. 財布
5. 娯楽グッズ
6. 時計
7. 靴
8. ベルト
9. 洋服
10. 花



## きのこのロールキャベツ豆乳スープ煮込み

### 材料(2人分)

キャベツ	1個
豚ひき肉	150g
しいたけ	200g
まいたけ	200g
玉ねぎ	中 1/2 個
サラダ油	大さじ 1
パン粉	大さじ 3
卵	1個
スパゲティ	適量
水	700cc
豆乳(成分無調整)	200cc
コンソメ(顆粒)	10g
塩、こしょう、	適量
パセリのみじん切り	適量

丸ごと 1 個のキャベツの芯をくり抜いて水にさらし、葉の色が鮮やかになったらザルに上げ、葉を 1 枚 1 枚外して水気をきる。  
石づきを取ったしいたけとまいたけの半量と、玉ねぎをみじん切りにする。熱したフライパンにサラダ油を入れ中火でじっくりと炒めて粗熱を取っておく。  
冷めた と豚ひき肉、パン粉、卵、塩、こしょうを入れ粘りが出るまでよくこねる。  
を で包み、4cm に切ったスパゲティを爪楊枝代わりに刺ししっかりと留める。  
残りのしいたけは薄切りに、まいたけは適当な大きさにほぐしておく。  
鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したらロールキャベツを入れ中火で約 20 分煮る。  
と豆乳を加え、塩、こしょうで味を調え、キノコに火が通ったら火をとめる。器に盛りパセリをかける。

## おすすめ情報 (MUSIC & DVD)

日本のキング・オブ・ファンク  
スガ シカオをご紹介します。



1997 年 2 月 26 日「ヒットチャートをかけぬける」でメジャーデビュー。  
1998 年 1 月 14 日 SMAP の「夜空ノムコウ」の作詞を担当してヒット!

今年でデビュー 10 周年をむかえ大阪城ホール・日本武道館でスペシャル・ライブがありました。そのスペシャル・ライブの DVD が 6 月 13 日に発売されます。同時に Maxi Single「フォノスコープ」もです。  
よければ一度、聞いてみてください。

# 家族でお出かけ 国宝 姫路城



## 別名 白鷺城

姫路城は 1993 年 12 月 11 日に法隆寺と共に**世界遺産**に登録されました。

姫路城が日本一の名城と言われる理由は・・・

### 巧妙な螺旋式縄張(設計、構成、仕組み)

縄張は防御線が 3 重の螺旋形になった複雑なもの。江戸城と姫路城にしかない類例のない形式。

### 美しい天守閣

5 重 6 階の大天守閣と 3 つの小天守閣が渡やぐらでつながっている。

### 昔を伝える「不戦・不焼の城」

400 年の歴史の中で戦いにまみえることもなく火災に遭うこともなかった。

## 刑部神社(長壁神社)おさかべ神社

ここは天守閣最上階にある神社です。この御祭神は、第 49 代光仁天皇の皇子部親王とその皇女富姫の御二柱。姫路城築城の際一旦城外へ移築されたが神のたたりがあるとわれ城内へもどされた。火災、災厄除けに靈験あらたかとして人々の信仰が厚い神社です。 姫路城の守護神！！



← これは内部の写真です。  
大きな丸太が何本も使われていて昔の大工さんがつけた墨がそのまま残っていました。昔からの技術を今も受け継いでいることに感動！しました。他にはいろいろな物が展示してあったり最上階からの景色はとてきれいでした。  
4/3～4/9 はしろの日ということで普段は見られないところが見られます。来年ぜひ、行って下さい。

**入城料** 大人 600 円  
5 歳～中学生 200 円  
**開城時間**  
9 時～17 時(入城は 16 時)  
4/27～8/31  
9 時～18 時(入城は 17 時)



**注意！！**  
階段は急角度になっています。上がるのが怖かったり頭を打ったりします。気をつけましょう。

## Flower

### 花菖蒲(はなしょうぶ)

開花は 6/1～6/25 頃。梅雨の頃の代表的な花のひとつ。野生の「野花菖蒲」を原種として改良された国産の園芸植物。葉が菖蒲に似ていて美しいことから「花菖蒲」という。



500 年くらいの栽培歴史がある。花の系統は江戸系・肥後系・伊勢系の 3 つに大きくわかれる。

## 見どころ

- ・しんあさひ風車村、花しょうぶ 6/1～6/30  
入園料 大人 500 円(9 時～18 時)  
小人 250 円
- ・もりやま芦刈園(あじさい) 6 月中旬～7 月旬  
入園料 無料 6 月～7 月 8 時～19 時  
8 月～9 月 9 時～17 時
- ・金剛園(菖蒲・あじさい) 6 月中旬～7 月上旬  
入園料 310 円
- ・長浜八幡宮(あじさい) 6 月中旬～7 月上旬  
入園料 無料
- ・余呉湖畔「あじさい園」 6 月下旬～7 月上旬  
入園料 無料

是非、お出かけください。

## 簡単健康法

### 爪もみ療法

手・足の爪の生え際を刺激すると血流が改善し、自律神経のバランスを整えることで免疫力の向上を促す効果がある。

### 方法

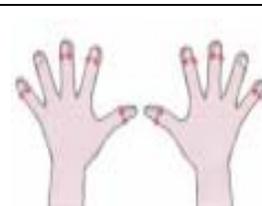
もむのは手の指の爪の生え際。

(両手の親指、人差し指、中指、小指の 4 本の指をもみます。)

刺激する時は、反対側の手の親指と人差し指で爪の生え際を両側からつまんでそのまま押しもみする。

(1 本の指を 10 秒づつもむ。念入りにもむ時は 20 秒づつもむ。)

刺激するときには指の先で痛いくらいに押しもみます。軽い刺激では効果はありません。あまり強すぎてもいけません。少し痛いくらいがいいです。



- 親指**・肺などの呼吸器系 アトピー性皮膚炎、せき、ぜん息 難聴、耳鳴
- 人差し指**・胃や腸などの消化器系、胃・十二指腸かいよう 胃弱
- 中指**・耳の症状、耳鳴り、難聴
- 小指**・心臓や腎臓などの循環器系、肩こり、腰痛、手の痛み 手足のしびれ、更年期障害、不眠

# 暮らしのワンポイント (カビのお掃除)

つゆの時期になりました。家のあちこちにカビが生えていませんか？カビのない快適な暮らしをしましょう。



## お風呂

ゴムの部分のカビ掃除は細かく切った幅 4~5cm くらいのティッシュペーパーを少し大きめに切ります。それをカビの部分に置きカビ取り洗剤をスプレーします。ティッシュペーパーの部分をサランラップで密封。1~2 時間くらい置いてから流します。



## 下駄箱

掃除機でゴミを吸い取り水で絞った雑巾で棚板をふき取ります。そして消毒用エタノールをスプレーして乾いたら棚板に新聞紙をひく。(湿気防止)

## 畳

畳カビが発生したら繁殖する前にすぐカビ防止を！！カビを古いブラシで擦りとりませう。それを掃除機で吸い取ります。消毒用のエタノールでカビの部分をつきませう。仕上げに乾いた布で乾拭きしたら OK です。



## 押入れ

掃除機をかけたダニの死骸等を吸い取りませう。カビ取り剤を使って落とすよく拭き取る。ドライヤーや扇風機などで完全に湿気を取つておく。

## カビ対策(予防)

**水周り** クエン酸スプレー  
水 1 カップ  
クエン酸 小さじ 1

**部屋** エタノールスプレー  
●無水エタノール  
エタノール:水 = 6:4  
●消毒用エタノール  
エタノール:水 = 8:2



## お弁当デビュー

毎日のお弁当作りは大変です。只今は 4 個、来年は 6 個作ります。パターン化したお弁当なので少し勉強しようと思います。

## 豚すき煮

豚肉・薄切り	160 グラム
ゆで卵	2 個
にんじん	1/3 本
玉ねぎ	中 1/2 個
水	カップ 1
ほんだし	小 1/2
しょうゆ	大 1 1/2
砂糖	大 1
酒	小 1



## 作り方

- 豚肉は 3cm の長さに切る。にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に水を沸かし、を煮立てて豚肉を入れてアクを取る。にんじん、玉ねぎ、ゆで卵を入れ汁気がなくなるまで中火で煮る。

# WB 通気断熱 WB 工法

## 『呼吸する家』

### NHK 総合テレビ「おはよう日本」で報道された注目の工法！！

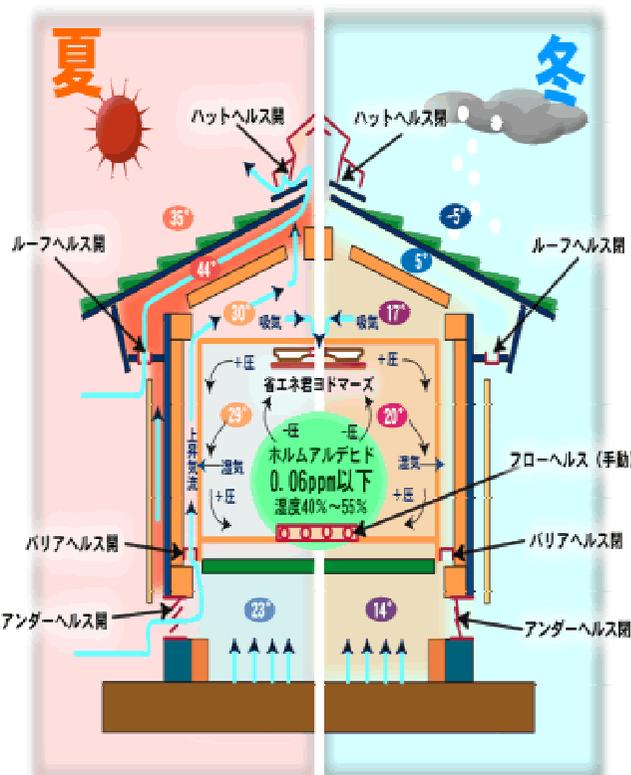
ニュースレター NO.1 でも取り上げましたが近年、新築後のシックハウス症候群による被害が増大し大きな社会問題となっています。このシックハウス問題を自然の力を理用し解決したことに今、注目が集まっています。

### 通気断熱 WB 工法とは・・・

木材の調湿効果を生かしながらさらに機械換気装置に頼らず独自の通気システムを構築し家、自信が呼吸しているように自然な換気システム。WB 工法とは進化した在来工法です。



### 夏涼しく冬温かい健康省エネ住宅 WB 工法の仕組み



## WB 工法の特徴

室内の壁に湿気や空気を通す透湿性がある。

壁の中に 2 重の空気の通るみちがあり床下から屋根裏まで繋がっている。

空気層には空気の流れを制御する自動開閉装置があり昔ながらの家が持っていた自然の空気の流れを可能にし、季節によって通気と断熱を可能にした工法

室内の湿気や化学物質は湿度の低い空気層に移動して屋根裏を通して屋外に出される。

夏涼しく冬温かい家  
シックハウスに  
お悩みでしたら  
是非ご相談下さい。

健康住宅 WB 工法住宅



## 蛍を見に行こう！！

**ホタルまつり** 6月上旬～6月中旬 15:00～20:30

**滋賀県米原市長岡 ルッチプラザ、天野川橋一帯**

山東地区の天野川橋一帯は、「長岡のゲンジボタル及びその生息地」として国の特別天然記念物に指定。町独自の保護条例を持ち町全域を保護区に指定、幼虫やエサになるカワニナの捕獲を禁止するなど町をあげて保全に取り組んでいる。スポットは町内を注ぐ天野川、上流部の油里川、中心部にある蛍の川。

**守山ほたるパーク&ウォーク** 6/10(日)まで

ほたるの鑑賞スポットが点在する守山市で今年は、ゆっくりと町内を散策するホタル鑑賞スタイルを開催。

**コース**

JR守山駅 - 守善寺 - 三津川河川公園 - 市民運動公園  
市民運動公園内には守山市ほたるの森資料館があります

ほたるの飛翔時間に合わせて夜間開館をしています。6/17まで(18:30～22:00)

散策時間・・・19:30～22:00 料金・・・無料

駐車場・・・市民運動公園第3駐車場 366台(無料)



## 心理テストの結果発表！！

<p><b>A</b></p> <p>あなたは自分自身の欠点が嫌で仕方ないようです。自己嫌悪と書いてもいいくらい。ナルシスト度は<b>0%</b>。もっと自分に自信を持ってもいいかも・・・</p> 	<p><b>B</b></p> <p>あなたは自分がかわいい、美人だと内心思っているようです。自信満点、ナルシスト度は<b>100%</b>。自分で自分に恋するタイプかも？</p> 
<p><b>C</b></p> <p>自分では結構いい人だと思っているのに、周囲から認めてもらえないことに不満を抱いている。人から素っ気ない態度をされると怒り狂うタイプナルシスト度は<b>80%</b></p> 	<p><b>D</b></p> <p>あなたはきわめて普通の人。ナルシスト度も人並みの<b>40%</b>。自分のことも「まあどちらかと言えばいいかな？」と言った自己認識です。</p> 

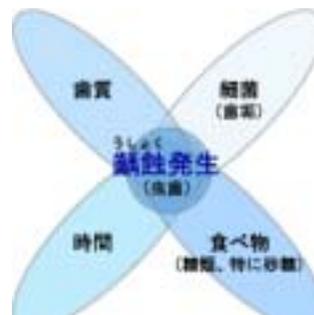
## MEDICAL (6月4日はむし歯の日です。)

**日本人のむし歯事情**

日本人の一人当たりの永久歯のむし歯数 15.6本  
むし歯が原因で抜かれた永久歯 5.91本



**虫歯発生の四因子**



**細菌(歯垢)**

口の中に砂糖が長時間滞在していると細菌がこれを食べて不溶性グルカンを作る。グルカンは歯にこびりついてさまざまな細菌を抱き込んで歯垢を作る。歯垢の中で糖、でんぷんが分解され酸が発生して歯を溶かす。

**食べ物**

細菌は糖分を食べる乳酸を排出する。歯垢にたまった乳酸は歯のミネラルを溶かす。

**歯質**

ひとり、ひとり顔が違うように歯の性質も違う。人によって歯の質が弱い、歯並びが悪いなど虫歯になるリスクが高いこともある。

**時間**

歯に歯垢がついている時間が長いほど虫歯になりやすい。いつも何か口に入れている人は危険。食事や間食は規則正しく。

**よいブラッシングの方法**

- ・ 歯と歯の間をブラシの横はしの毛を使い押し込むようにする。歯のカーブに沿ってみがく。
- ・ はの付け根をみがく。毛先の横はしを45度の角度であててみがく。
- ・ 噛み合わせの部分をみがく。直角にあてたブラシを溝の奥までとどかせるつもりで小刻みに。

〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀 1522-1

**島崎工務**

TEL・FAX 0749-48-0077

ホームページ

<http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail

[simasima@pcm.ne.jp](mailto:simasima@pcm.ne.jp)

Letter mail

[yumi-letter@docomo.ne.jp](mailto:yumi-letter@docomo.ne.jp)

