

快適生活

NO.5



今月のコンテンツ

グルメ

ご紹介 (心の港)

心理テスト

通気断熱WB工法

MEDICAL

Let's クッキング

Let's お弁当

Flower

家族でお出かけ

敬老の日のプレゼント

心理テスト 結果

暮らしのワンポイント



グルメ

鮎料理のお店、鮎茶屋 かわせをご紹介します。長浜市南浜にあります。私は2回目で川魚が苦手なのですがここではおいしく食べられます。



お店の中です。広くてゆったりしています。窓が全開になっていて伊吹山が見えて景色がとてもよく風も気持ちいいです。

鮎の塩焼きです。生きたままの鮎を目の前で自分で焼きます。焼きたてはおいしい！



オススメの天ぷらと唐揚げです。これは絶品！！です。外はサクツとしていて中はフワツとしています。子供たちも喜んで食べました。



10月までという期間がきまっていますので出かけてみてください。

ご紹介

『心の港 多賀中学校1年3組学級通信から』



今月は一冊の本をご紹介しますと思います。この本は昨年、多賀中学校に勤めておられた木村泰崇先生の学年通信の中の連載エッセイを一冊の本にまとめたものです。この本を読ませていただきましたが日常生活のことや今まで出会った本のこと家族のことなどいろいろなことが書かれてあり楽しく読ませていただきました。いつのまにか読みながら笑っている自分がいたり「分かります。」と共感したりいろんな気持ちになりました。教えられることも考えさせられることもこの本にはたくさんあります。いろいろな気持ちを与えてくれるこの本をみなさんも是非、一度読んでみてください。

お問い合わせ

犬上郡多賀町多賀 660 番地

木村 泰崇(きむら やすたか)

TEL 0749-48-0317



拙書 『心の港 多賀中学校1年3組学級通信から』

ソフトカバー・四六版サイズ・144頁・定価1000円+税

心理テスト

前回ご好評につき第二弾をお届けします。さて、今回のテストでは...

公園を想像して下さい。誰もいない公園ですが実は公園の中に透明人間がいるのです。透明人間がいると思う場所を直感で教えてください。

A

入り口付近



B

ジャングルジムの付近



C

滑り台の付近



D

砂場の付近



これであなたの「ウソ」がばれそうな時とる行動がわかります。姿を隠して潜んでいる透明人間はウソを言っているあなたの心理の象徴です。

結果は最後に...

WB 通気断熱WB工法



長寿命の家

木は呼吸しています。自然の恵みを最大限生かすのが日本建築の第一の特徴です。

木を使っているにもかかわらずその周りを合板パネルやビニールなどでおおってしまう従来の高気密化工法では、木は全く息をすることはできません。その結果、結露や家の中にもった湿気による蒸れ腐れという現象を引き起こしてしまいます。家の寿命まで縮めてしまうのです。

木は強いもので、多少濡れても通気が良く呼吸ができれば蒸れ腐れすることはありません。家に暖かさを求めた安易な高気密ではなく伝統の建築文化を学び知恵を出し、現代の生活様式にあった蒸れ腐れない住宅、それこそ、家は容器ではなく、生き物としてとらえるWB工法の考え方です。



自然対流の呼吸する家 WB工法の家

透湿気密

呼吸通気

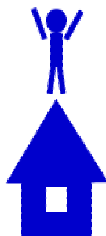
壁体内換気

記憶開閉装置

省エネ

人と環境に優しい健康住宅

自然のシステムを利用したエコロジィな家



生命は呼吸しないと生きていけない!



機械換気が必要な家 高気密パネル断熱の家

窒息気密

空気が汚れる

換気システム

生命維持装置

漏エネ

エネルギーの浪費
化学物質による健康障害

気密化することによって二次的な装置が必要になる

MEDICAL

今月は最近よく耳にする生活習慣病であるメタボリックシンドロームについて考えてみたいと思います。私の周りにも「あやし！！」という人がたくさんいます。すぐ身近にも・・・。

メタボリックシンドロームとは・・・

生活習慣病とよばれている主な疾患に「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に脂肪が蓄積した肥満が原因であると考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を『メタボリックシンドローム』と呼びます。

メタボリックシンドロームの定義と診断基準

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



選択項目

高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$

これらの項目のうち2項目以上

収縮期(最大)血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期(最小)血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
*ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。
*高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4), 188, 2005

メタボリック解消の運動

メタボリックに役立つ運動は内臓脂肪を減少させるという点からウォーキングなどの有酸素運動がよい。激しい運動である無酸素運動は脂肪減少にはすぐには役立ちませんが基礎代謝量や筋肉に効くため太りづらい体質になります。

激しい運動を数分間するよりも30分くらい続けられる運動が望ましく毎日、少なくとも週3~4日はしたほうがよい。歩く時間が20分をすぎると脂質が使われ始めると言われています。少しずつの運動でも積み重ねると効果があることが最近わかっています。

実際に運動をしている人の声

毎日早めに1時間ほど歩く。これで立派な有酸素運動です。自転車に40分以上乗るのもいいことです。ただ、あまり力を入れないことです。力を入れすぎると有酸素運動にはなりません。有酸素運動は全身が痩せます。お腹周りから痩せるそうです。この方は週に5回1万歩ずつで1年間に240万歩歩かれました。体重は10kg減だそうです。右のウォーキングフォームを参考にみなさんもがんばってみませんか？

ウォーキングのフォーム





チゲ鍋(オリジナル)



暑い夏の日の食欲がない時にふと辛くて刺激のあるものなら食べられるかと思い 1 回しか食べたことがないチゲ鍋を作りました。これがなんと....

材料 (お好みでなんでもOKです。)

豚肉	350g	味噌	おたま半分~7分目
キムチ	200g	コチュジャン	大さじ 2
ネギ	沢山	酒	大さじ 1
白菜	沢山	醤油	小さじ 1/2
玉ねぎ	1 個	にんにく	1 片
ごぼう	沢山	しょうが	適量
ニラ	沢山	鶏がらスープ・中華だしの素	
豆腐	沢山	ゴマ油	

作り方

- ① にんにくとしょうがは摩り下ろして、野菜は好みの大きさに切っておく。
- ② 鍋にごま油をたっぷり入れてにんにく、しょうがを入れる。(中火)
- ③ 次に豚肉を入れて色が変わるまで炒めキムチを入れてさらに炒める。(中火)
- ④ なじんできたら順番に野菜を入れて混ぜる。(強火)
- ⑤ 味噌・コチュジャン・酒・醤油を混ぜ合わせて鍋の具と混ぜ合わせる。
- ⑥ 鍋にお湯を入れる。(適量) 豆腐も入れる。
- ⑦ 蓋をしてしばらく煮る。ここで鶏がらスープと中華だしの素を入れて味を調節する。
- ⑧ 白菜が透明になるくらい煮た方が味がしみておいしいです。

注意!! これはオリジナルです。本物のチゲ鍋とは味が少し違うと思います。

Let'sお弁当 (じゃがいもとハムのマヨネーズ炒め)



材料

じゃがいも	100g	塩	少々
ロースハム	4 枚	こしょう	少々
セロリ	1/2 本	醤油	大 1/2
さやえんどう	4 枚	味の素	少々
マヨネーズ	大 1		

作り方

- ① じゃがいもは長さ 4~5cm、4~5mm 角の太めの千切りにし水にさらす。ハムは 4~5mm 幅に切っておく。
- ② セロリはスジを取り、同様に切る。きぬさやはスジを取り斜め切りにする。
- ③ ①②をマヨネーズであえ塩、こしょうで味を薄めにつける。
- ④ 熱したフライパンに③を入れて強火で炒め最後に醤油、味の素をふりかける。

Flower



芙蓉 (ふよう)

葵科 フヨウ(ハイビスカス)属
花・ピンク色の大型の花
「酔芙蓉」・朝のうちは白く夕方になつにつれてだんだん赤くなるという珍しい花。酒を飲むと顔色がだんだん赤みを帯びるのに似ていることからこの名がついたと言われている。

舎那院の芙蓉 (8月中旬~9月中旬)

長浜八幡宮の東に隣接するお寺。弘仁 5 年弘法大師の開創と伝えられています。天亀・天正の兵乱で焼失するが豊臣秀吉が再建した。本尊の愛染明王坐像は秀吉が一族の息災を祈願したもの。観音堂の阿弥陀如来坐像と共に国の重要文化財になっています。堂脇にちよこんと座っておられるのは「びんずん」。自分の体の具合の悪い部分と同じところを撫でると痛みを取ってくださるそうです。なお、年配の方は隣の八幡宮に寄りボケ防止のお札を求めそれで頭を撫ぜ所定の石穴に納めればご神効があるそうです。

長浜市宮前町 13-45

拝観・境内自由
宝物拝観は要予約
300 円

芙蓉は一日花、美人薄命のはかない花ですがこの花の名所は以外と少なく芙蓉の好きな方は是非お出かけ下さい。



家族でお出かけ



ぶどう、梨の季節になりました。うちは子供達が果物好きで驚くくらい食べます。この間、南浜のぶどうを買ってきたのですがすぐになくなりました。ちゃんと味わっているのでしょか...ぶどう、梨狩りに出かけてみたいです。

ファームタケヤマ	ぶどう、梨狩り	→ (8月上旬~9月下旬)	9時~17時	竜王町山之上
アグリパーク竜王	ぶどう、梨狩り	→ (ぶどう・8月初旬~9月 梨・8月中旬~10月下旬)	10時~17時	竜王町山之上
よこせ梨園	ぶどう、梨狩り	→ (ぶどう・8月下旬~10月中旬 梨・8月中旬~10月下旬)	10時~17時	東近江市石谷町
南浜観光ぶどう園	ぶどう狩り	→ (8月上旬~9月下旬)	9時~17時	長浜市南浜町
太田ぶどう園	ぶどう狩り	→ (8/1~10月上旬)		栗東市荒張字浅柄野
(琵琶湖ワイナリー)				
谷やん観光梨園	梨狩り	→ (8/20~10月上旬)	10時~17時	竜王町山之上
舟木果樹園	梨狩り	→ (9月上旬~10月中旬)	9時~17時	東近江市沖野
木村秀観光園	梨狩り	→ (8/20~10月上旬)	10時~17時	東近江市沖野

他にもたくさんのお果園があります。なかにはバーベキューができる所や手作り体験ができる所やワインなどお酒の販売をしている所もあります。

敬老の日のプレゼント 人気のプレゼント



●納豆セット

バラエティ番組で紹介されて話題に。毎日の食卓にちょっとしたぜいたくを..

●バスケットアレンジメント

かわいいバスケット入りならそのまま飾ってもとっても便利。



●抹茶スイーツ

人気上昇中の抹茶のお菓子。和菓子だけでなくチョコレートなどの洋菓子にも進出!



●**リンドウの鉢植え**
秋の風情を感じさせる鉢植えならリンドウが一番です。

●ゲルマニウムグッズ

ゲルマニウム温浴などでその名が知られるようになりました。ブレスレットやネックレスなど手軽に楽しめるアイテムが多い。



●**ミニ盆栽**
かわいいミニ盆栽はいろいろな種類があるので育てる楽しみを持って欲しいです。癒しの時間を贈ります。

心理テスト 結果



A 入り口付近を選んだあなたは...
あなたは「オシャレ」になるタイプです。公園の外へ通じる場所の近くにいると思ったあなたはウソがバレそうになると何とか別の話題にしようとする必要以上にペラペラと話し出すタイプです。

B ジャングルジム付近を選んだあなたは...
あなたは「動き回る」タイプです。ジャングルジムは複雑な行動を暗示しています。あなたはウソがバレそうになると途端に態度に表れるタイプです。

C 滑り台付近を選んだあなたは...
あなたは「自分からバラす」タイプです。一気に前方へ進む滑り台は先回りの暗示です。あなたはウソが発覚しそうになると自分から先にバラしてしまうタイプです。

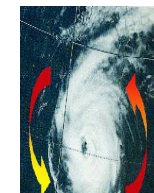
D 砂場を選んだあなたは...
あなたは「なにくわぬ顔する」タイプです。砂場は冷静な心理を暗示しています。あなたは自分のウソがバレそうになっても決して慌てることはないタイプです。

暮らしのワンポイント

9月は台風シーズンです。今年はどんなものが来るかわかりませんが台風に向けておきましょう。

台風のでき方

- ① 海水温度が高い南の海では、たくさん水蒸気ができる。水蒸気が地球の自転の影響で反時計回りに回転しながら上昇。
- ② 上昇した水蒸気によって上空に雲(積乱)ができ、中心に水蒸気が集まってくる。発生した大気の渦がまとまって発達し、熱帯低気圧になる。
- ③ 海からの暖かい空気をエネルギーとしてさらに発達し、中心付近の風速が17.2 m/s以上になると台風と呼ばれるようになる。



台風の備え

普段、降雨時の「雨の散歩」..雨が降ったら降水量によって周囲の状況を平常時に確認しておく。平常時と異常時の違いを普段から確認しておくこと良い。(水の濁り方、小石や砂の流れ具合)

自前のハザードマップ作り..避難経路の危険箇所(マンホール・側溝・小河川)が濁流で冠水した場合そういう危険箇所が見えなくなります。自宅から避難経路にある危険箇所などを確認しておく、自前のハザードマップに位置を記入しておくことが大切です。

浸水対策「誰でもできる手づくり止水板・手づくり水囊」..浸水する可能性のある出入り口などにはいざというとき水の浸水を防ぐ用意しておく。

- ・ 出入り口に長めの板を置き水圧で倒れないように 40ℓのゴミ袋を二重にして水を半分ほど入れダンボールの箱に入れて並べる。
- ・ 土を入れたプランターをレジャーシートで巻いて止水板とする。水を吸い込むとふくらんで土囊袋と同じ働きをする「吸水ゲル水囊」なども市販されている。

防水対策..家電製品や大切なものは浸水しても被害を受けないように高所や二階に移動しておく。電気のコンセントは漏電、感電、短絡などの被害があるので低い位置にあるものには浸水しても安全な場所に移設する。



〒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

Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp

ご興味のない方は配信を中止させていただきますので yumi-letter@docomo.ne.jpの方へ名前だけで結構ですのでメールをお願いします。