快適生活

NO. 6

今月のコンテンツ

- ハロウィン
- 暮らしのワンポイント（エコ家事）
- 通気断熱WB工法
- 夢のMy Home
- Flower（エンゼルストランペット）
- 花粉症（スギ花粉症緩和米）
- Let‘sクッキング（クレイジーソルト）
- 読書週間
- MEDICAL（禁煙）
- オール電化

ハロウィン

最近、買い物に出るとあちこちにハロウィンの飾りが目に付きます。とてもかわいいので家に飾りたくなり買ったりするのですが、ハロウィンとは？なんなのか知らずに騒いでいました。みなさんはご存知ですか？

ハロウィンとは・・・

万聖祭（11 月 1 日）の前夜祭にあたる行事のことで 10 月 31 日に行われる。万聖祭は日本ではお盆のようなもので過去に亡くなった人がこの日にはよみがえると考えられています。ケルト人の宗教的行事がキリスト教に取り入れられたようです。

日照時間が短くなる万聖祭の時期は暗闇の勢力が増し、死者の霊があの世からやってくると信じられていました。その霊を静めるために人々は供物を差し出し、差し出さなかった家には悪いことが起こりました。また、やってくる死者を遠ざけるために、子供達に変装させて歩かせました。仮装した子供達が近所の人を驚かせお菓子をもらうようになったのはこれが由来です。だから子供達の掛け声は「Trick or treat！」、何かくれないといたずらするぞ！です。このようなことがハロウィンの意味でした。かぼちゃのちょうちんのジャック・オ・ランタンは日本の迎え火みたいで似たような風習があります。

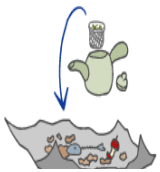
暮らしのワンポイント

エコ家事

野菜くずは捨てないで

グリルやオーブンレンジの焼き網は野菜くずでおそうじしましょう。
大根・人参の先やヘタなど捨てずに新聞紙にくるんで取っておきましょう。キャベツや白菜の外葉も丸めれば同じように使えます。焼き魚の焦げ付き落としに最適です。

茶殻でイヤなニオイを撃退



生ゴミのニオイは茶殻で取れます。シンクの三角コーナーと排水口のゴミ受けの生ゴミを捨てる前には、使った茶殻をふり掛けてから捨てるとよい。

酢水を使ってニオイ取り

ふきんに付いた魚などの生臭いニオイは酢水につけて取りましょう。カップ 5 の水に対し大さじ 5 の酢を混ぜてふきんを 10 分ほどつけておくとニオイが取れます。

みかんの皮で・・・

みかんの皮 1 個分を電子レンジに入れ 30～45 秒チンします。レンジにしみついたニオイが取れます。

コーヒーのカスで脱臭剤

コーヒーのカスを天日干しにしてカラカラに乾燥させよくほぐすと、脱臭剤になります。
冷蔵庫・灰皿にしくコタツの中・靴などの湿気とニオイ取り。

生ゴミ処理機

嫌な臭いのする生ゴミを家庭で簡単に処理できます。実際に見ましたが不思議なくらい少なくなり臭いもおさえられます。

生ゴミの 80%が水分です。その水分を温風で乾燥させます。乾燥中、処理物を除菌し脱臭。体積 1/7 のサラサラの乾燥処理物になります。
3 人家族の 1 日分の生ゴミ約 400gの場合、電気代は約 15 円です。
前日の処理物の上へ、翌日のゴミを投入し処理できます。3 人家族分の 2 週間分の場合、約 17 リットルが約 2.4 リットルに減少します。コンパクトになったのでキッチンにも置けます。値段はいろいろですが 7 万円前後。

家庭用の電気生ゴミ処理機を購入する際に地域の自治体からの助成金があります。助成金をかしこく利用すると安く手に入れることができます。

自治体名		助成金額	助成比率
彦根市	上限	12,000	25%
長浜市	上限	30,000	50%
近江八幡市	上限	15,000	25%
草津市	上限	40,000	50%
東近江市	上限	25,000	33%
安土町	上限	15,000	50%
愛荘町	上限	30,000	50%
豊郷町	上限	25,000	50%
甲良町	上限	20,000	50%
多賀町	上限	30,000	50%

上記は一部の市町村です。

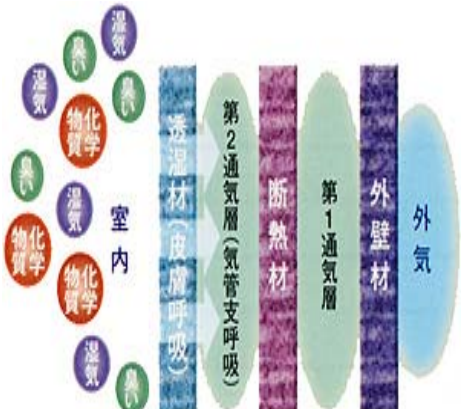
通気断熱WB工法

現代住宅の歴史的背景

戦後物資の少ない中で「質より量」の時代を迎え、全国平均に行き渡るように、住宅メーカーは大量生産によって住宅を供給してきました。その後日本も豊かになり、先進国の仲間入りを果たしましたが、「質より量」の弊害は衣食住を問わず至るところに出てきており、こうした風潮が日本建築文化の歴史までも変えてしまったのではないでしょうか。そもそも日本の建築文化は世界的にも類を見ないほど大変質の高い技術によって支えられてきました。家は「高温多湿で四季があり、地震も多い」という日本特有の風土の中で住む人の健康と安全を守ってきました。

日本を代表する建築物で良くご存知の法隆寺がありますが、1 年を通じて湿度が高く気温も高いという大変厳しい条件の中で、1300 年もの長い間、美しい姿を見せているのは木造建築の神秘的な強さを感じます。
高温多湿という厳しい環境の中で木は育ち、切り倒されてから職人の手によって建物に生まれ変わります。その生命力を厳しい自然の中で現代にまで残した棟梁・職人は自然に逆らうことなく木の性質を知り建築物として築き上げてきました。

今、日本古来の技術を応用し、自然に逆らうことなく、自然の持っている力をうまくとりこんだ住宅が最近ではNHKやその他マスメディアで紹介されています。それが今までご紹介している通気断熱WB工法です。



最適な湿度を保つ木の調湿機能

木材は自然に呼吸をしています。湿度が高くなると、湿気を吸収。反対に乾燥してくると、水分を放出してくれます。これは木が持つ自然の機能です。例えば、40 坪の家の場合、およそ 20 トンの木材が使われますが吸放出される水分はドラム缶 10～15 本分。柱 1 本だけをとってもビール瓶で 7 本分の水分を吸放出しています。その調湿能力はとても高性能です。

夢のMy Home

これから新築・リフォームをと考えておられる方へのアドバイス！

こだわっていこう！！

1. 夢の住宅を家族で話し合いましょう。
   こんな部屋が欲しい、こういう生活がしたい家族会議で話し合いましょう。予算・土地などの現実問題を除いて思いっきり空想を広げましょう。ここで実現可否は別として、家族がそれぞれ持っている想いを出し尽くしましょう。
2. どんな日常になるか想像しましょう。
   実現したい夢を追うことはいいことですが家での生活はほとんどが「日常生活」で過ぎています。日常の生活で不便がないか各部屋をどのように使うのか、どんな生活になるのか家族で考えます。
3. 将来のことも考えましょう。
   家は何十年も使います。ですが今から 20 年後のことなどわかりません。でも子供が成長して巣立っていくことは予想できるように家での生活は確実に変化していきます。10 年後にどのようになっているか想像しましょう。10 年後でも不便を感じない家とはどんな家であるか考えて見てください。
4. 困っていることは何でしょう。
   今、お住まいに、何か不満や不都合があるのではないでしょうか。家族で話し合いどうしたらいいのか明らかにしましょう。

家づくりのパートナー

1. 自由設計ができる。
   モデルプランに縛られることなく思い描いた家を造ることができます。個人の工務店というと「昔ながらの家」というイメージがありますが今はお施主様のご希望にあった家づくりをしていきます。
2. 地域の風土に密着した家を相談します。
   家で快適な生活をおくるためには気候風土というものは重要な要素です。現場の土壌質・風雨・温度などを考慮した家づくりをしていきます。
3. 職人の技が詰め込まれています。
   木の知識と技を生かして適材適所で材料の良さを十分に発揮していきます。木は生き物なので使い方を間違えると困ったことにもなってしまいます。
4. メンテナンスのことも考えて。
   意識が薄れがちなのが建ってからのメンテナンスです。家は最近の電化製品のように壊れたら、買い替えというようにはいきません。永く住むためにメンテナンスは欠かせません。何年かたってからのメンテナンスはその家を造った工務店なら家のことをよく知っているので安心してまかせていただけます。

最近は家を「商品」として購入する方が増えてきています。家を建てる機会などは一生のうち何度も訪れるようなものではありません。忘れてはいけないことは「家は家族を幸せにもするし不幸にもする」ということです。自分の住みたい家に住む！当たり前のようで忘れかけていることを思い出してみてください。

Flower

エンゼルストランペット

夏から秋まで下向きの大きなラッパ状の見事な花をたくさん咲かせる最近、人気の花です。
私も町でこの花を見つけて変わった花なので家に植えたらおもしろいなぁと思っていました。でも・・・・少し考え直すことにしました。

エンゼルストランペットとは？

- ナス科、半耐寒性多年草（低木）
- 原産地は中南米・インド・中近東
- 花期は初夏～秋　生育適温は 10℃以上必要
- 花や種・葉・根にはアルカロイド（有毒）を含みます。

下向き花と上向き花。

「エンゼルストランペット」＝「ダチュラ」と思われていますが、草丈と花の向きで区別されます。

エンゼルストランペット
（ブルグマンシア属）
大型のもので草丈は 200～300 ㎝になります。
花は下を向いて咲き毎年、花を咲かせます。
果実にトゲはありません。

ダチュラ
（チョウセンアサガオ属）
草丈は 80～100 ㎝で花は上を向いて咲きます。
一年で枯れてしまいます
果実にトゲがあります。

正しい知識で鑑賞花として楽しもう！

エンゼルストランペットの花・種・葉・根にはアルカロイド（有毒）を含みます。アルカロイドは古くから鎮痛剤に用いられていました。江戸時代に麻酔剤として使ったことで知られ、日本麻酔学会はこの花を学会のマークにしています。

園芸を楽しむための注意

- 触った手や使ったハサミ等は必ず洗っておきましょう。
- 花をさした花びんの水を子供が誤って飲んだり、花を触った手で目をこすったりすることも危険です。
- 根を間違えて食べる可能性があるためゴボウ（根が似ている）や大根などの近くに植えないようにしましょう。

花粉症

遺伝子組み換え技術を使い、食べるだけでスギ花粉症を緩和するという「スギ花粉症緩和米」が収穫されました。毎日のご飯を食べることによってスギ花粉に対する減感作治療法をするというものです。
ご飯として食べることは注射に比べて簡単な接種方法です。長期にわたって何回も病院に通う必要もないし、薬と違って飲み忘れも少ない。
医薬品として実用化するのは 10 年以上かかるそうです。周りの人も花粉症で苦しんでいるので早く実現するとうれしいと思います。

Let'sクッキング！

クレイジーソルト

みなさんはクレイジーソルトという調味料をご存知ですか
私はこの調味料を最近、おいしいと教えてもらい使うようになりました。
売っていたのは見たことがあったのですが見た目でなかなか使うと言う気にはなりませんでした。
でも使ってみるととてもおいしいのです。
鶏肉に揉み込んで焼いたり、天ぷらをつけて食べたりハンバーグに入れておいしいそうです。魚料理にも・・・
クレイジーソルトというのはニュージャージー州のジェーンおばさんが岩塩を削ってハーブやスパイスを加えて調味料を作り家庭で楽しんでいました。その調味料を使った料理がおいしいと近所で評判になり商品化するように進められたのがきっかけです。この時、ジェーンおばさんは 60 歳代を迎えていました。クレイジーだからいかれた調味料？と思っていたら違っていて「Crazy for you・あなたに夢中」という意味だそうです。

天然岩塩ベースのハーブ調味料
岩塩・ペッパー・オニオン・ガーリック
タイム・セロリー・オレガノ・マージョラム
のスパイス。

フライドチキン
鶏手羽先にクレイジーソルトを入念に揉み込みます。
表面がカラッとなるまで揚げます。熱々の時にクレイジーソルトを気持ち多めにふりかけ手羽先にまんべんなく味をつけます。
ポテトにも仕上げにふりかけてOK！！
何にでも使えておいしいので
試してみて下さい。

読書週間（10 月 27～11 月 9 日）

最近、子供たちも大人も本を読むことも少なくなってきたように思います。本を楽しみながら読めるグッズをご紹介します。

お風呂の中でスタンドに立てて読めるようになっています。お風呂の中は落ち着いてリラックスして読めます。

お風呂で読める濡れても大丈夫な本です。漫画や小説や紙芝居など 150 点くらいあります。
子供もお風呂が楽しくなります。

今日はどれだけ読もうか？どれだけ読んだか？がわかるしおりです。
時間が計れるのでしおり以外にも使えて便利です。

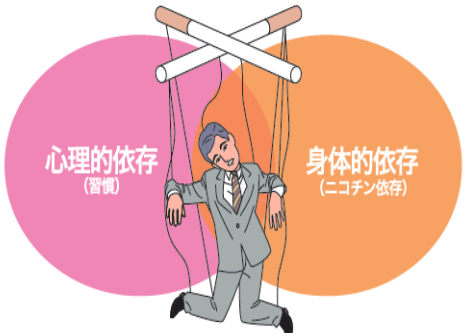
ソニーのe－Book リーダー「リブリエ」と言う電子書籍があります。
薄さ約 13 ㎜・重さ約 190g の軽量で本体内蔵メモリー（約 10MB）に小説約 20 冊が保存可能でメモリースティックPRO（512MB）を使えば合わせて最大 500 冊の作品が持ち出せます。
使い方はインターネットの貸本屋「Time Book Town」から読みたい本をダウンロードしてUSBケーブルかメモリースティックで持ち出します。文芸・ビジネス書・コミックなど種類は沢山あります。この一台でたくさんの本を持ち歩き好きな場所で読みたいものがすぐ読めます。価格は 41,790 円です。
いろいろな読書グッズがありますが本を読むことは結構、楽しいものです。読みかけるとつづきが読みたくて仕方なくなります。昔に戻って本を読んでみましょう。

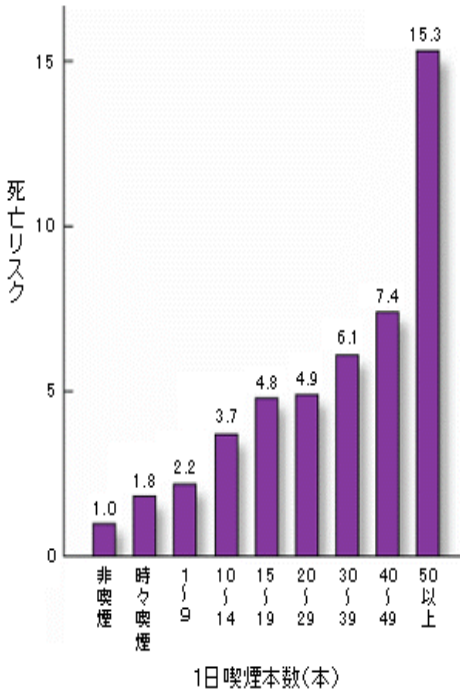
MEDICAL

みなさんは ND と言う病名を知っていますか？ND というのはニコチン依存症という病気のことです。近年、喫煙者は「ニコチン依存症」という病気としてとらえられるようになりました。2005 年に「禁煙ガイドライン」が発表され**喫煙**を「**喫煙病（依存症）+（喫煙関連疾患）という全身疾患**」、そして**喫煙者**を「**積極的禁煙治療を必要とする患者**」と位置づけています。NDは治療の必要な完治できる病気です。

タバコがやめられない原因　2 つの依存

- **身体的依存**
  タバコに含まれているニコチンによる依存でタバコがとても吸いたいというニコチンへの渇望です。
- **心理的依存**
  心理的依存というのは習慣のことです。例えば食後の一服です。食後のセレモニーとして喫煙が習慣として組み込まれてしまっているような生活の場面に関連した依存です。





禁煙のコツ

やめたい理由をはっきりと！！
いままで喫煙していた生活スタイルを変えようとしているのですからハッキリとした理由を持ってタバコをやめたい気持ちを育てましょう。

禁煙の決意はみんなに公表しましょう！

毎日の生活を変えてみよう！
タバコは今まで生活スタイルのひとつでした。今の生活をチョットだけ変えてみませんか？散歩やストレッチをする。少し朝早く起きる。食後はすぐに席を立つ。コーヒーをお茶にしてみる。など

禁煙はキッパリとやめましょう。
本数を減らして最後は完全禁煙！など考えてはいけません。禁煙を決断したなら絶対「断煙法」がオススメです。

吸いたくなったら気をそらしましょう。
・水かお茶を飲む　・深呼吸する
・野菜スティクを食べる　・スルメや昆布を食べる
・散歩やストレッチをする　など・・・

誘惑の多い場所は避けましょう。
禁煙前日なら、まずタバコ、ライター、灰皿を思い切って捨てちゃいましょう。禁煙中は喫煙者のそば喫煙コーナー、飲み会の席などは避けましょう。

タバコを吸える場所も少なくなってきました。
禁煙！！　がんばってみませんか？

オール電化

オール電化とは家中のエネルギーをすべて電気でまかなうことです。

オール電化にすると…
年間約78,000円もおトクに！

オール電化住宅にした理由

1. 火事の心配がないなど安全なイメージがある。
2. IHクッキングヒーターを使いたかったから。
3. 光熱費が安いと思ったからから。
4. 掃除が楽など家事が楽になると思ったから。
5. 室内の空気が汚れないなど清潔快適なイメージがある。

1. 炎が直接燃え移る不安がないので調理時のうっかりも安心。調理時の消し忘れや、鍋の異常昇時には自動OFFになり万一の際の安心機能も充実している。
2. フラットプレートのクッキングヒーターはお手入れが簡単！！汚れもサットひと拭きです。
3. 「ガス」・「電気」という 2 つの基本料金をひとまとめできる為、基本料金だけでもお得！割安な深夜電力を使うと大幅節約が期待できます。エコキュートなら空気の熱を使ってお湯を沸かすので驚くほど省エネです。
4. 火を使わないので油や水蒸気を含んだ空気の巻上げが少なくキッチンの換気扇や壁が汚れにくい。
5. 暖房や調理の際に二酸化炭素や水蒸気などの燃焼ガスが発生しません。燃焼に伴う水蒸気が少なくなるため、結露を抑え、健康に悪影響を及ぼすカビ・ダニの発生減にも貢献します。

災害時に電気・ガス・水道が止まりましたがその中でも比較的、復旧が早かったのは電気です。

〒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。