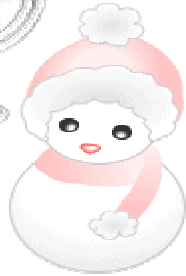


# 快適生活

NO. 10



## コンテンツ

- ・ 3月の行事（お彼岸）
- ・ Flower（梅）
- ・ 梅を見に行こう！！
- ・ MEDICAL
- ・ 通気断熱WB工法
- ・ お出かけ
- ・ 節約生活
- ・ Let'sクッキング
- ・ お弁当

## Flower 梅の花

「梅」は品種が多く中国からの渡米種の他に日本で江戸時代にたくさんの品種の育成・改良が行われていて現在までは300種類以上あるそうです。花の観賞を目的とする「花梅」と実の採取を目的とする「実梅」があります。花期は2～3月で葉よりも早く前年の春にのびた若枝に八重の花を1～3個づつつけます。6月には直径2～3cmの球形の果実が黄色に熟します。梅の持つ多くの有機酸が抗菌・制菌作用、整腸作用を促します。梅の実に氷砂糖と焼酎に漬けて作った「梅酒」は乾き止めや暑気払いに効果があります。実をすりおろして濃縮した「梅肉エキス」は食あたりや下痢・腹痛に効きます。梅木や樹皮などは、染色の媒染剤として利用されていて、加賀の「梅染め」などの染料とされています。



## 3月の行事 お彼岸

春分の日・秋分の日ともに真東から出た太陽が浄土があるとされる真西に沈む日であることから始まった日本独自の行事です。春分・秋分の日をはさんで前後3日づつあわせた7日間をお彼岸といいます。彼岸というのは悟りの世界を意味していて迷いや苦悩に満ちたこちら側の岸（此の岸）に対してあちら側の岸（彼の岸）、つまり極楽浄土のことを

指しています。ではどうすれば極楽浄土の岸に渡れるのでしょうか？

仏教には六波羅蜜の教えというのがあります。

1. 布施 他人へ施しをすること。
2. 持戒 戒を守り、反省すること。
3. 忍辱 不平不満を言わず耐え忍ぶこと。
4. 精進 精進努力すること。
5. 禅定 心を安定させること。
6. 智慧 真実を見る智慧を働かせること。



こうしたことは本来なら毎日、心がけるべきなのですが日頃は忙しくてなかなか実行できないです。そこでせめて春と秋、年に2回くらいは実践しようというのがお彼岸法要の意味です。

## 梅を見に行こう！！

梅の花の季節になりました。滋賀県はもちろん京都にも多くの梅の名所がありますので是非、見に行ってください。

滋賀県…石山寺・皇子が丘公園(大津市) 彦根城

京都府…城南宮(伏見区)・清涼寺(右京区)・二条城(中京区)

梅宮大社(右京区)…梅が見ごろを迎える3月の第1



日曜日 午前9時より梅・産祭があります。子授けと安産・諸々の産業繁栄を祈願。行事として神酒・神苑の梅で作ったジュースを無料で頂けます。(10時～4時まで)

北野天満宮(上京区)・京都御苑(上京区)

など他にもありますがいろいろ回ってみてもいいと思います。

滋賀も長浜・浅井・山東で盆梅展が開催されています。

長浜・浅井の盆梅展 3月10日まで

山東の盆梅展 3月9日まで



## MEDICAL

前回で花粉症についてお伝えしましたが、この季節にもう一つ困ったことが起こります。

「黄砂」です。この黄砂で体調不良になる人が増えているそうです。黄砂は中国の大気汚染物質を付着させてきます。この季節、花粉対策と黄砂対策をしっかりしましょう。

### 黄砂の対策

やはり花粉症と同じでマスクです。花粉症用のマスクでは3~5ミクロンの黄砂粒子を吸い込んでしまうので値段が少し高いですが風邪用のマスクを使いましょう。洗濯物は中に干して掃除は掃き掃除ではなく水拭きをしましょう。

もう1つ…タバコに添加されているアンモニアと黄砂の有害金属が出会うとアンモニアが有害金属を体に取り込んでしまいます。その為、若年性の認知症になったり腎臓にも負担がかかりガンができやすくなったり肺の繊維化が促進されたりします。禁煙がんばりましょう！！

### 花粉の対策

#### 外出する時

- ・ 風邪の強い晴れた日は外出を控えめにする。
- ・ めがね・マスク・帽子などを着用する。
- ・ 車の通風口に注意をしましょう。
- ・ 服は花粉の付きにくいスベスベしたものを着る。
- ・ 家に入る前は玄関先で衣服や髪・持ち物に付いた花粉を払う。
- ・ 帰ったら手・顔・目・鼻を洗うがいをする。



#### 家にいる時

- ・ 風の強い晴天の日は窓を開け放しにしない。
- ・ 空気清浄機で室内の空気をきれいにする。
- ・ 室内の掃除をこまめにする。
- ・ じゅうたんは花粉を付着しやすいので敷かない。
- ・ 外に干した洗濯物や布団はよくたたいてから取り込む。



## 花粉ガード網戸

花粉の季節も窓を開けられる網戸があります。

花粉やほこり・虫の侵入をシャットアウト

網目が細かいので小さな虫も入れません。

日本アトピー協会推奨品です。

網戸でも小雨の進入を防ぎます。

花粉やほこりが入りにくいと同時に雨も侵入しにくくなっています。

梅雨の季節も窓を開けて部屋の空気を入れ替えることができます。

取り外しが可能

花粉に関係のない季節は取り外しが可能です。取り外せば通常の網戸として使用できます。

プライバシーの保護

外部から視界を遮る効果があり、透視率60%程度です。

どのメーカーの窓にも取り付けOKです。

オーダーなのでどのメーカーでも取り付けられます。



※窓用網戸とセット販売商品です。

## 花粉症の予防と治療



飲み薬 → 代表的なものに、抗アレルギー薬と抗ヒスタミン薬があります。種類がいくつもあるので自分の症状にあったものを探しましょう。抗アレルギー薬…アレルギー症状の予防として、花粉飛散の2~3週間前に飲みます。飛散開始直後に飲んでもOK。

抗ヒスタミン薬…即効性のある薬です。これまでは眠くなりやすいのが難点でしたが最近では眠気の少ない抗ヒスタミン薬も開発されています。

セレスタミン…抗ヒスタミン薬とステロイド薬が配合された薬で大変よく効きます。でもステロイドが入っているので2週間以上の連用には注意して下さい。お医者さんの指示を守って下さい。



点鼻薬 → 症状のある場所に少量で効くので飲み薬とともに上手く利用しましょう。抗アレルギー薬の点鼻薬で効かないときはステロイド薬のものを使います。さらに重症の場合は血管収縮薬を前もって利用して抗アレルギー薬やステロイド薬を用いるとよく効きます。鼻水が増えるときはドライパウダータイプを使うことも。



そのほかの治療法 → 減感作治療法…スギ花粉のエキスを薄めて注射して治療する方法。レーザー治療法…鼻の粘膜の表面をレーザーで焼く方法。ハウスダストなどにもききますが半年ほどで粘膜が再生するので症状も再発してしまいます。

## WB 通気断熱WB工法



今月はWB工法は進んでいませんのでご報告はお休みさせていただきます。  
今の島崎工務の仕事を少しご紹介したいと思います。

お客様のご要望で家具作りをさせていただいています。

細かい寸法からのお客様との打ち合わせで楽しい家具作りをしています。



手作りの洗面台です。  
上の板をくり抜いて  
洗面ボールをはめ込  
みます。洗面ボールの  
周りはタイルを貼ります。



無垢のパイン材を使用していてカントリー風の家具  
になっています。

その他に壁には小物置きやパントリー(食品庫)には  
細かな棚を設ける予定です。



こちらはトイレの壁に埋め込む収納です。  
家具がかわいく見えるポイントのちょうばん  
洗面ボール・取っ手・カランなどは外国からの  
輸入品をお客様がいろいろと調べて用意し  
ていただきました。

写真が上手  
く撮れませ  
んでした。



お客様がカントリー住宅についてとても豊富な知識  
を持っておられるので勉強させていただいています。  
完成がとても楽しみです。



## お出かけ 源氏物語千年紀 in 湖都大津

平成20年3月18日～平成20年12月14日

今をさかのぼること1千年、紫式部が物語を書くのにいい案が思  
い浮かばず1004年に石山寺観音堂に7日間こもって祈念しました。  
この後にできたのが源氏物語です。今年は源氏物語ができてから  
千年紀ということで石山寺をメイン会場「源氏夢回廊」としている  
いろいろなイベントが開催されます。

## 湖東の地酒まつり 平成20年3月20日まで



休暇村近江八幡で湖東の八蔵元、自慢のお酒  
が楽しめます。

ちなみに利き酒セットは3銘柄3杯で400円。  
時間は11:30～13:30までです。

ここは温泉もあります。近すぎてあまり行ったことはありませんが  
このようなイベントがあるときに出かけてみて温泉に入ってみるの  
もいいですね。

## 第3回近江八幡節句人形めぐり まちなみに装うひいなほほえみ

平成20年3月16日まで

4つの展示会場と周辺の商店30軒に  
商家に伝わる雛人形が展示されている。  
各商店でも趣向をこらしたひな人形が  
楽しめて周辺一帯が華やいています。  
豪華景品があたるクイズラリーも同時  
開催中です!!



開催会場

旧西川家住宅(国宝)

旧伴家(市指定文化財)

かわらミュージアム

白雲館(登録文化財)

場所は近江商人の町並み  
が残る旧八幡城下町です。  
古い商家の町並みととも  
に節句人形をのんびり見  
て歩いて下さい。



## 節約生活

ガソリン・灯油の値上げなど光熱費にはたくさんのお金がかかります。今まであまりできていなかった節約について少し考えたいと思います。

### キッチンの節約

- ・ガスの場合、炎は鍋底からはみ出さない。
- ・煮物などの料理をする時落とし蓋をする。
- ・同時調理をする。(別々の食材を同時に)
- ・必要な時に必要なだけお湯を沸かす。  
(電気ポットでお湯を沸かして保温するより使いたい時に沸かす)
- ・使うなら電気ポットのプラグを抜く。  
(長時間使わない時は再沸騰をした方が保温に使う待機電力を減らせる。)
- ・食器洗い乾燥機で食器を洗う。  
(お湯を庫内に循環させて使うのでお湯が少なくてすみます。)



### 年間の省エネ効果

274円  
2,406円  
1,067円  
5,140円  
2,261円  
8,751円

### お風呂の節約

- ・こまめにお風呂のフタを閉める。
- ・続けて入浴する
- ・シャワーの時間を短くする。
- ・お風呂の残り湯で洗濯をする。(90リットル)
- ・トイレ・使わない時は便座のフタをする。  
(開けたまましていると便座の表面温度が下がり消費電力が増える。)



1,946円  
1,460円  
1,415円  
8,209円  
734円

### リビングの節約

- ・暖房の設定温度を2℃下げる。
- ・余熱で暖をとる。  
(出かける時や寝る前は早めにOFFにして余熱を利用する。)
- ・テレビは見ていないときは消しましょう。  
(なんとなくBGM代わりにつけてしまいがちですが見ていない時は消しましょう。)
- ・電球は白熱灯より蛍光灯のほうが1/3の電気代で寿命も6倍です。  
長くつけておくりビングには蛍光灯の方が節約になりますがこまめに消す場所では蛍光灯は寿命が短くなるので白熱灯を使った方がいいと思います。



2,022円  
574円

670円

日頃の心がけでこんなに節約ができます。



### 鶏肉とキャベツのピリ辛和え

材料	鶏もも肉	2/3 枚
	塩・こしょう	少々
	酒	大1/2
	キャベツ	1~2枚
	きゅうり	1/2 本
	枝豆	20~30粒
(A)	豆板醤	小1/3
	酢・ごま油	小1

#### 作り方

皮をそいだ鶏肉に塩・こしょうをして酒をふって焼き薄くそぎ切りにします。  
キャベツは短冊切りにしてサット湯を通します。  
きゅうりは塩もみして輪切りにする。枝豆は茹でてさやかに出す。  
Aをまぜてすべての材料とあわせる。

## お弁当 長いもの牛肉巻き

#### 材料

長いもの	8cm
牛ばら薄切り肉	5枚
(A) おろししょうが	1片
みりん・しょうゆ	小1/2
豆板醤	小1/2
塩・ごま油	少々

#### 作り方

長いものは半分の長さに切り、酢水にさらす。水気をふいて1cm角の棒状に切る。  
牛肉は半分の長さに切り(A)で下味をつける。  
長いものを芯にして牛肉で巻き耐熱皿に並べてごま油をまわしかけてラップをして電子レンジで5~6分加熱する。



〒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](mailto:simasima@pcm.ne.jp)

Letter mail [yumi-letter@docomo.ne.jp](mailto: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。

