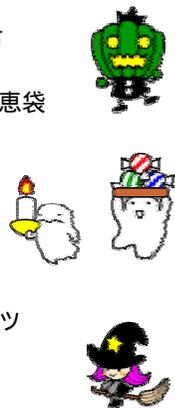


# 快適生活 NO. 28

## コンテンツ

多賀ふるさと楽市  
お月見  
おばあちゃんの知恵袋  
滋賀のイベント  
心理テスト  
お知らせ  
Let's クッキング  
Flower  
エコナビ  
衣替えの時期とコツ  
運動  
インフルエンザ  
心理テストの結果



## 多賀ふるさと楽市

10月18日(日)

### 場所

多賀大社参集道 門前町絵馬通り  
多賀大社前駅から門前町絵馬通り  
一帯で子ども広場など様々な催し  
物が行われます。  
多賀町の商工会 技能部としてブ  
ースがあると  
思いますので  
よろしければ  
来てください。



## お月見

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事  
でこの日の月は「中秋の名月」「十五夜」と呼ば  
れています。日本では9月13日  
にも月見をする風習があり「十三  
夜」「後の月」といいます。  
お月見は旧暦で行う行事です。  
旧暦は月の満ち欠けで日付を決め  
るものです。今年の月見の日は10月3日です。  
後の日は10月30日になっています。  
旧暦の日付と月の形を見ると必ず15日が満月  
になるとは限りません。だいたい13日~17日  
位までの幅をもっています。



2009年 中秋の名月 10月3日  
満月の日 10月4日

## 「おばあちゃんの知恵袋」

エビはレモン汁を加えると  
風味が増してプリプリに

ヘルシーな食材のエビはゆでると  
身が縮んでしまったり生臭さが  
残ってしまうことがあります。そ  
んな時役立つのがレモン汁です。  
沸騰させたお湯にレモン汁をたら  
し、それからエビをゆでれば驚く  
ほど風味がよくなり歯応えもプリ  
プリになります。  
レモン以外にも  
カボスなど柑橘  
系の果物なら効  
果があります。



## 滋賀のイベント

### 長浜出世まつり

長浜芸術版楽市楽座アートインナガハマ 2009

10月4日・5日 10時~17時(2日目は10時~16時)

全国各地や海外から集まった芸術家約500人による作品の展示即売会です。

豊公まつり

10月11日(日)

長浜きもの大園遊会・火縄銃大会

10月17日(土)



### 第25回ハンギングバスケット&コンテナ展

草津市立水生水植物公園の森

10月2日~10月18日 9時~17時

一般募集の寄せ植えコンテスト約100点の作品展



### 第56回信楽陶器まつり

10月10日・11日・12日 9時~17時

会場 甲賀市役所信楽支所周辺

「信楽やきもの王国 お買い物チケット」が販売されてい  
ます。¥5,000で¥5,500分の買い物ができます。



### びわ湖こどもの国「どんぐりフェスタ」

10月10日・11日・12日 9時~17時

毎年恒例のはたらく車の展示、日頃近づいて見られない工事用の車など約50  
台が大集合!! 他にもいろいろな催し物がたくさんあります。

### 2009 びわ湖釣り祭り

10月18日 10時~15時

場所 鮎家の郷

親子で魚と触れ合う楽しい釣り体験。

マス釣り体験・金魚すくい・小魚釣り・おもちゃの魚釣り

キャスティングゲーム など釣った魚はお持ち帰りできます。



### ロハスほのぼの風呂(無料風呂)

ウッディパル余呉

9月からは毎月4日・5日の11時から20時まで余呉産の炭風呂・ゆず風呂・  
青木風呂など月にいろいろな内容で開設されます。

### ゆるキャラ(R)まつり in 彦根~キぐるミさみっと2009~

10月23日 ゆるキャラ大集合 ひこね文化プラザ

10月24日 25日 ゆるキャラふれあい物産展 夢京橋キャスルロード周辺

## 心理テスト

久しぶりの心理テストです。ぜひ、試してみてください！！



アフリカに旅行に行きました。ジャングルを探検していたらなんと魔法使いのおばあさんに会いました。「あなたを好きな動物に変身させてあげる」と言われました。さて、あなたはどの動物に変身させてもらいますか？



ライオン



サル



モグラ

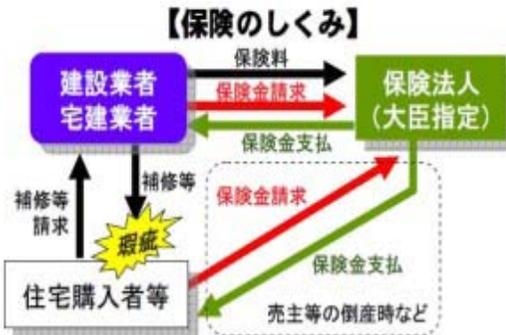


トカゲ

## お知らせ

住宅の新しい保険が平成 21 年 10 月 1 日から全面的にスタートしました。保険は「住宅瑕疵(かし)担保責任保険」といわれるものです。建設業者に施工してもらったマイホームや宅地建物取引業者(宅建業者)から購入した分譲住宅に雨漏りがしたり、構造耐力上主要な部分つまり屋根、柱、梁床、土台などといった部分が傾いてしまったりする瑕疵が生じた時、建設業者や宅建業者がスムーズに修繕工事を行えるように修繕費用を確保するための保険で、建設業者や宅建業者がこの保険に入ります。

国土交通省が建設業者と宅建業者に法務局に保証金を供託するか保険の加入を義務付ける法律が今年の 10 月 1 日以降に引き渡される住宅から前面施行となりました。ただし、保障期間は 10 年間で対象となる瑕疵は雨漏りと構造耐力上主要な部分、つまり住み続けることができなくなるようなケースです。



## 鮭のカレークリーム煮

材料(4人分)

鮭(生)	4切れ	A	バター	大1
塩	小1/2		サラダ油	大1
コショウ	少々			
生姜・ニンニク	1かけ	B	水	2カップ
セロリ・ネギ	1本		牛乳	2カップ
カレールー	80g		コンソメ	小1
			スープの素	



作り方

生鮭は塩・コショウをする。  
生姜・にんにくはみじん切りにする。セロリ・ネギはぶつ切りにする。  
フライパンにAを熱して生姜・ニンニクを炒めて香りが出たらBを注ぎ、セロリ・ネギを加えて煮立ったら弱火にして10分煮る  
生鮭を加え、さらに15~20分煮て仕上げにカレールーを溶き入れる。

## Flower 紫式部

日本の山野に広く分布する落葉樹、高さ2~3m、6月~8月頃、葉の付け根から出る短い柄の先に小さな紅色がかった紫色の花が咲きます。そして10月~11月頃に、直径3mmほどの小さい美しい紫色の果実が付きまゝす。(まれに白色もある) この紫色の実の清楚な美しさを平安時代の才女「紫式部」にたとえました。また、紫色の実をびっしりつけることから「紫重実、紫敷き実」と呼ばれていたものがいつのころからか源氏物語の作者・紫式部を連想させて「紫式部」となったという説もあります。生け花など花材として使われているのは別種の「小紫」であることが多いです。



# エコナビ

パナソニックから製品自体としての省エネだけでなくユーザーの暮らしに合わせてさらに省エネになる「エコナビ」機能を発表しました。食洗機やエコキュートは発売されていますが冷蔵庫・ドラム式洗濯機なども発売されます。



**冷蔵庫**・「開閉センサー」・「照度センサー」で家族の生活パターンを学習。開け閉めの多い時間帯を学習して部屋の明るさを検知します。お休みや開け閉めしない時間帯は控えめ運転をします。 10月上旬発売予定

冬季 約 15%省エネ 夏季 約 12%省エネ



**洗濯乾燥機**・「泥汚れセンサー」・「汗汚れセンサー」・「布量センサー」の3つのセンサーで洗濯物の泥汚れ・汗汚れの程度・量を自動で判断。汚れや量が少ない時は水も時間も少なめ運転をします。 9/26発売

電気使用量 約 10%省エネ 使用水 約 7%省エネ

**食器洗い乾燥機**・「汚れセンサー」・「食器量センサー」でその日のメニューに合わせて運転するので節約になります。 9/1発売

使用水 約 18%削減 運転時間 約 7%短縮 使用電力 約 13%削減

**エコナビ搭載 照明器具**・「明るさセンサー」が部屋の明るさをチェック。部屋の明るさに合わせて自動調光。 10/1 発売予定

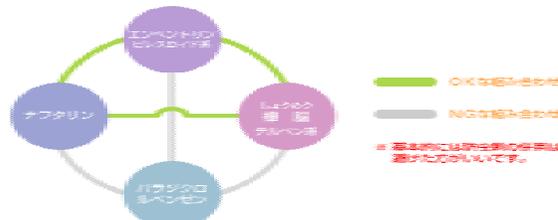
日中を中心に消費電力を最大 50%省エネ

その他にもエコキュートは発売していますが掃除機は 10月下旬発売予定、温水洗浄便座は 10/1 発売予定です。

## 衣替えの時期とコツ

衣替えの季節・時期

衣替えはカラッと晴れ上がった日に行い時間帯は10時～14時の間に行うのが最適。



防虫剤の使い方と注意点

- ・衣類の上に防虫剤を置く
- ・防虫剤を併用しない
- ・衣類を詰め込まない
- ・適正量の防虫剤を入れる

毎日の収納・保管

- ・目に見えない汚れがシミ・カビの原因
- ・目に見える汚れはブラッシングできれいに
- ・クリーニングのビニール袋は外す
- ・シミが付いた衣類は早めの処置を



# 運動

最近は生活が便利になり日常生活の中で身体を動かす機会が減ってきています。ところが、食生活は豊かになりエネルギーの摂取は過剰になる傾向があります。このような生活は生活習慣病や肥満のもとになります。それを防ぐためにも運動をしましょう。

運動が身体にいいからといって頑張りすぎるのも要注意です。有酸素運動で無理をせずに長く続けていきましょう。

**有酸素運動とは・・・**

脂肪や糖質を酸素によってエネルギーに変えながら行う規則的な繰り返しのある比較的軽い運動。20分以上続けることで脂肪燃焼効果があります。

ウォーキング(速歩)、ジョギング、サイクリング、水中運動など軽く汗ばむもの。

**有酸素運動の要点**

**頻度**・・・有酸素運動を週に3回以上(脂肪を効果的に燃焼)

**継続時間**・・・有酸素運動を20分以上続ける(45分以上続けられれば効果的)

**強度**・・・脈拍は1分間110～120回を限度。

**時間帯**・・・運動する時間は食後1時間以後。

**水分補給**・・・汗をかいたら水分補給、ただしスポーツドリンクには糖分の多いものがあるので注意

**体調**・・・天候や体調が悪い時は無理をせず休養をする。

**有酸素運動の目標**

現代人のライフスタイルでは消費するエネルギーよりも食べるエネルギーが約300kcal位多いとされています。300kcalを消費するにはどれだけの運動量が必要なのでしょう？

**300kcalの運動の目安**

散歩	110分	縄跳び	20分
ウォーキング (速歩)	60分	ゴルフ	1ラウンド
ジョギング	40分	野球	1.5ゲーム
サイクリング	60分	ボウリング	9ゲーム
水泳	30分	登山	60分



このくらいの運動をして300kcalしか減らないので気をつけた生活を送らないといけないことを実感しました。

運動には靴も大事です。私は足の裏からの衝撃が直接、腰にくるのでそれをカバーできるいい靴を履いた方がいいといわれました。なにか良い靴がありましたらぜひ、教えてください。



# インフルエンザ

今年は 2 つのインフルエンザを心配しなくてはいけません。かからない為の予防をしっかりとしましょう。

## 新型インフルエンザの特徴

感染したほとんどの人は比較的軽症のまま数日で回復治療薬(タミフル・リレンザ)が有効。

現在の季節性インフルエンザワクチンは有効ではない。基礎疾患(糖尿病、喘息等)を有する者、妊婦等で重症化する恐れがある。(季節性インフルエンザは高齢者、妊婦等で重症化する傾向)

多くの人が免疫を持たないため、季節性インフルエンザより流行の規模は大きく感染者数も多いと予想されます。

季節性インフルエンザよりも人に感染させる力は強い。



## 予防接種

今年は季節性インフルエンザと新型インフルエンザの心配をしなくてはなりません。今から 2 つの予防接種について考えておいた方がいいようです。

予防接種を受けてもすぐに免疫効果が現れるわけではありませんので流行の 1 ヶ月前(最低でも 2 週間前)には受けておいた方がいいです。

季節性インフルエンザは 12 歳までは 2 回接種で 12 歳以上は 1~2 回接種と少し曖昧です。基本的には 1 回で OK ですが 2 回接種の方が強い免疫を得られるということもあるようです。接種の間隔は 2 回で 1~4 週間の間隔で行うのがなるべく 4 週間に近い方が効果はいいそうです。

新型インフルエンザは大人でも 2 回接種です。季節性の予防接種とは 1 週間あければいいです。

インフルエンザワクチンを作るために鶏の卵を使っていてその成分が残存してこれによる卵アレルギーの副作用がごくまれに起こることがありました。卵アレルギーの方は十分注意してください。

## 新型インフルエンザワクチン接種の優先順位

優先接種対象者

医療従事者 ・ 妊婦 ・ 基礎疾患を有する者 ・ 小児(1 歳~就学前)

1 歳未満の小児の両親

その他

小中高年生 ・ 高齢者(65 歳以上)

新型インフルエンザの予防接種はいつ頃からかはまだわかりませんがわかれば早めに予約をしようと思っています。



# 心理テストの結果



あなたの内に秘めた性格がわかります。

## ライオン



あなたはどちらかと言うとソツラのいい人ですが実は怒ったら切れやすく徹底的に追求する人です。

## サル



あなたは平凡そうに見えるのですが、実はセツカチでしゃべりだしたら止まらない人です。

## モグラ



あなたは合わせ上手で感じのよい人ですが、実は引っ込み思案でネクラな人です。

## トカゲ



あなたは一見おとなしそうですが、実は変わり者でマニアックな趣味のある人です。

このような結果でしたがいかがでしたか？

私はモグラを選んだのですが「なるほど」と思うような結果でした。

周りの人にも試してみて見てください。



〒522 - 0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522 - 1

島崎工務

TEL 0749 - 48 - 0077

FAX 0749 - 48 - 0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail [sima0077@leto.eonet.ne.jp](mailto:sima0077@leto.eonet.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 か FAX の方へ名前だけでも結構です。ご連絡をお願いします。