

「物」の先には「事」がある。事の先には「つながり」がある。

あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。

そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。

疑おう。それには、きちんとしていて、わかりやすくて一流の物差しがいる。

その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。

みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

を

大切にしよう新聞

2020.3
MARCH

御朱印

「御朱印(ごしゅいん)」をご存じですよね。近年、御朱印を集めるために神社やお寺に参拝する人が増えているといわれています。

御朱印とは参拝のしるし

現代では写経を納めなくとも、参拝のしるしとして数百円で御朱印をいただくことができます。

全国の神社・お寺 人気ランキング2019から

三輪神社 愛知県名古屋市中区大須3-9-32

御祭神の大物主神は大国主神と同一と言われ、神話「因幡の白兎」で有名なうさぎの石造を設けています。このうさぎは神様のお使いであり、うさぎはとても縁起のいい動物と昔から言い伝えられ、ぴょんぴょん跳ねることから運気を上げ、また長い耳は福を集めるとされています。



狐に負けてるうさぎの表情が可愛い

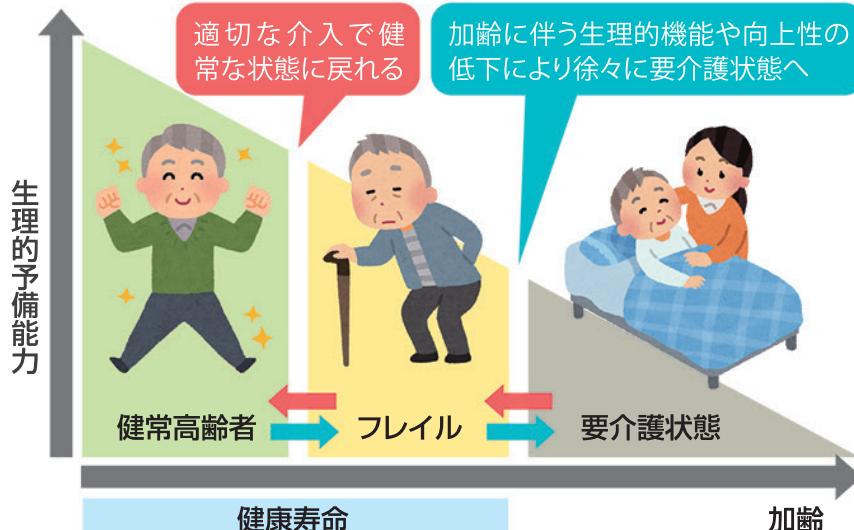


どこもかしこ
も兎尽くしで、
きっと思い出
の残る神社。



高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気付き、正しく予防することが大切。目的は「健康寿命を延ばす」

介護予防のキーワード「フレイル」



フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」ことで、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

フレイルを予防&改善するには

バランスよく食べ、「低栄養」を防ぎましょう。

特に高齢者の場合、やせすぎにはご注意を。それは死亡率を高めるリスクがあるから。



たんぱく質の摂取を心掛けましょう。

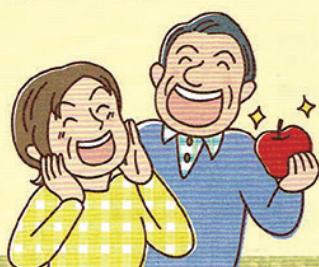
できれば1日1食は肉類を。お魚、卵、大豆もしっかりと。



なによりも「口腔機能」をしっかりキープ!

それには「歯周病にならない」+「噛む力を保つ」+「飲み込む力を保つ」ことから。

噛みごたえのある食品を積極的にとり、噛む力を鍛えましょう



正しいブラッシングを行い、定期的に検診を受けて歯周病を防ぎましょう



舌や頬、口周りの運動を意識して行いましょう



食べこぼし、むせ、活舌の低下などは、口腔機能の軽い衰え。これは「オーラルフレイル」の始まりです。



放送第十五回目／昭和18年

シャンラン節

薰るジャスミン 誰方が呉れた パパヤ畠の 月に問え月に問え
ツーツーレロレロツーレロ ツーレラツレトレシャン ツレラレトレシャンランラン

暗いジャングル チャンテが通う 俄雨なら よそに降れよそに降れ
ツーツーレロレロツーレロ ツーレラツレトレシャン ツレラレトレシャンランラン

嫁にゆく日は ドリアン頼む わしは要らぬが 親達に親達に
ツーツーレロレロツーレロ ツーレラツレトレシャン ツレラレトレシャンランラン

チャンテ夜毎に 踊りがはずむ 日章旗来てから なおはずむなおはずむ
ツーツーレロレロツーレロ ツーレラツレトレシャン ツレラレトレシャンランラン

この年の出来事 かいづまみ

- 1月 谷崎潤一郎の『細雪』軍と情報局の圧力で連載中止
- 4月 東京六大学野球連盟解散
- 5月 アツツ島の日本軍守備隊 2500人玉碎
- 6月 政府、学徒動員を決定（敗戦まで約300万人の学徒を動員）



「人生700年時代を楽しむ」 × 「地域デビュー」

リタイア後、やりたいことを書いた名刺づくりから。

私は「リタイア後は、名刺をつくってください」と言います。会社の役職が入った名刺ではなく、「こういうことをやりたい」という名刺です。それでことあるごとに人に渡すんです。そうすると、仕事のきっかけもできます。会社にいた時よりもリタイア後の名刺のほうが大事です。

名刺に何と書けるかがポイントのようですね。



たとえば、同級生とお酒をのんびりするときに「こんなことを考えている」と話して盛り上がることがありますよね。そういうノリで何を書くかを決めればいいのです。

まつもと・すみこ

シニアライフアドバイザー、著書に「地域デビュー指南術～再び輝く団塊シニア～」。

日経電子版「集まれ!ほっとエイジ」参照

あなたの「地域デビュー」は、どんなイメージ？

64年という元号の中で最も長い歳月の中の昭和は激動の時代でもあり“歌は世につれ世は歌につれ”と数多くの歌が生まれ流行り散っていました。

そんな昭和の流行り歌を時の流れに沿ってご紹介。

甦る青春のひと時で、ちょっとでもほっこりして頂ければ。

歌：美ち奴 作詞：村松秀一 作曲：不詳
曲はもともと台湾民謡とも言われています。
詩も猥歌なり春歌なりの替え歌もあるよう
ですから、どれがスタンダードなのは定か
ではないようです。

4番の“日章旗来てから”的ところも“月の
出る夜は”的なものもあり、どっちが正しいの
か？いずれにしても戦時下の影響があつた
のでしょうか。

歌は美ち奴（みちやっこ）本名：久保 染子
昭和時代に活躍した芸者歌手です。

実弟はビートたけしの師匠で知られるコメ
ディアンの深見千三郎（本名：久保七十二）。
美ち奴は戦時中に大人気を博した歌手ですが、
東京空襲で両親を亡くしたりと、大変
ご苦労もされたようです。人気の歌手でも
やはり辛い時代に生きた方なのですね。

ぜひ、YOUTUBEで・・・

シャンラン節 youtube

検索

K&K
缶つま

缶詰は安くて保存食!?というイメージはもう古い!
お酒のアテはスーパーの総菜より「缶つま」!!

「缶つま」3つの誓い



素材を選び抜く



製法でひき出す アレンジは独創的に



ごま油・トウバンジャンの風味
が効いたまるでユッケのような
おつまみ。お好みで卵の黄身
を乗せればより美味しく召し上
がれます。



チリ産のムール貝を丁寧に手
詰め。白ワインの風味がお楽し
みになれます。

お値段と缶つまを使ったレシピはHPで。

「弘法は筆を選ばず」

一般人は道具を選ばないと、なんでもスムーズには…

それは天才
ぢがく

収納は収納ツール 次第かも

暮らしにフィットする収納プラン。見つけませんか？

モノがあふれてしまう、美しくない、スペースが足りないなど“我が家”的収納問題を解決するのは一筋縄ではいきません。でも諦めることはあります。

「“我が家”的収納問題、DAIKENが解決します」というタイトルで大建工業がネットでたくさんの収納プランをアップしています。

プラン一例

PLAN 01

いつも片付いたリビングは忙しい主婦の、つよい味方です。



散らかりがちな家族のモノも、大容量の収納でスッキリ。

家族の思い出の写真、趣味のフラワーアレンジメント、お気に入りのコレクションに囲まれる明るいリビング空間に家族や友人が、自然と集います。



ハンギング収納
(ハピアウォール機能タイプ)



内部ユニット
(relacloリラクロ)



壁厚収納
(カベピタ:ニッチ)

その他、豊富な問題解決(13プラン)を提案していますので、楽しみながらアクセスしてみてください。

PLAN 02 趣味を楽しめる大人のリビング収納。

PLAN 04 子供も開けやすい収納扉。

PLAN 05 開放的な片付いたダイニング

PLAN 06 キッチンはたっぷり入って、機能的に。

PLAN 07 寝室でゆったりとくつろぎの時間を。

さらにご興味、ご関心のある方へ

WEBカタログ CATALOG



DAIKEN WEB SHOP WEB SHOP



ショールーム SHOWROOM



▼お問い合わせは・・・

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ
アービック建設

〒272-0034 千葉県市川市市川1-23-9 4F

アービック建設 リフォーム

0120-253-949

9:00~18:00

アービックグループは、「暮らしのことならなんでもご相談いただける」住生活総合企業として、賃貸、売買、新築などの不動産業を展開しています。リニューアル事業部では、リフォームの提案から施工管理まで行っています。工事に関することもお気軽におたずねください。