

「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。

これからはまず疑おう。それには、きちんとしていて、わかりやすく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

2017.2
FEBRUARY

大和言葉は美しい



こころが通じる和の表現

70年近く日本文学の研究に情熱を注ぎ、世界に広めた知の巨人ドナルド・キーンさん(文化勲章受賞者)は「音そのものが美しい日本語は、私をずっと魅了し続けてきました」と記しています。

日本語には漢語と外来語、そして「生粋の日本語」として日本の風土の中から生まれた『大和言葉』があります。私たちの祖先が育ててきた知的で優雅な余韻を残す『大和言葉』の言葉づかいに触れてみませんか。



良き人間関係づくりには「言伝(ことづて)」の大和言葉で

❀ 「しばしお待ちを」

少し古めかしい「しばし」がユーモラスな雰囲気醸し出しながらも、相手の待つ間のじれったさを鎮めてくれます。

❀ 「続けざまですみません」

急いでいたり、要を得ずして、何度も尋ねたり、メールをしたりするときに、スムーズに謝罪を受け入れてもらえることでしょう。

❀ 「思いのほか」

これは書き言葉向きかもしれませんが、「思いのほか～」と記せば、文章の美しさを演出できます。

❀ 「心待ちにしています」

良い返事を期待したいときにはぴったりでしょう。「お返事を待っています」より、あなたの思いが格段に伝えられます。



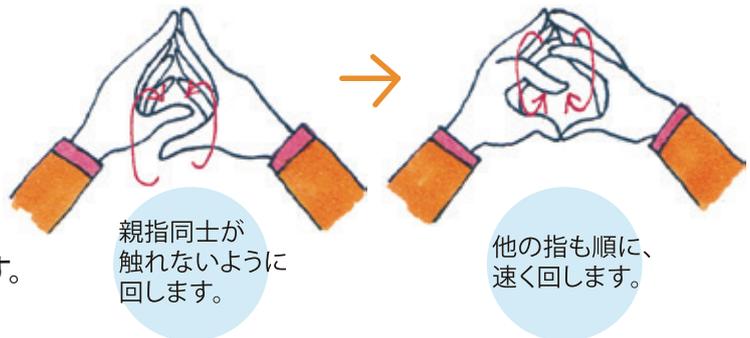
脳パワー強化にはデュアルタスク・トレーニングがいろいろいいらしい。

人間の体には筋肉や器官を使わないでいると、その機能がだんだん失われ、能力が衰えていく「廃用性萎縮」という現象があるそうです。これは脳も同じようで、頭も使わないと歳とともに廃用性萎縮が起きて、細胞はどんどん減少。

そこで注目されているのが「デュアルタスク・トレーニング」。デュアルタスクとは、2つの課題を同時にこなすこと。特に脳の活性化においては、①身体を動かしながら、②並行して頭も回転させる同時作業が有効なようで、ここでは手軽にできるものをご紹介します。

さあ、指をクルクルまわして

- 1 両手の指同士をくっつけます。
- 2 次に親指をすばやく10回まわし、続けて逆にも10回回します。
- 3 この要領で、人差し指、中指、薬指、小指の順にクルクルまわして行きます。



動作のポイント

おそらく薬指がもっとも出来にくいと思いますが、出来にくい指を重点的にトレーニングしましょう。

脳活ポイント

親指はふだん最も頻繁に使うので、もっとも高く、よく発達しました。そこで使用頻度の少ない指を意識して動かすことで、脳をいっそう刺激できます。

今すぐもっとたくさんの脳トレをお知りになりたい方は「まいにち!脳トレ」(河出書房新社1,000円(税別))をお求めください。

チョコ・シニアが増えている。

ビタミン補給面では目立って多いものではなく、ビタミンEが比較的多い程度ですがミネラルの補給にはぴったり。

特に多いのがマグネシウム。カルシウムやリンと共に骨を作るのに大切です。女性の骨粗鬆症の予防に必要不可欠!

カカオ豆100gに含まれる主なミネラル

※上記以外

- 銅(貧血予防)
- 亜鉛(味覚を感じ取るのに大切)
- 鉄(疲労回復)
- ナトリウム(神経細胞を正常に)
- カリウム(高血圧予防)

子どもにウケる



ペット・クイズは、いかが…

♪雪やこんこん～

犬は庭駆けまわり

ネコは火煙で丸くなる

そうそう、

猫は眠ってばかり…、

どちらがよく眠るの?

答 ①猫 ②犬 ③おなじ

犬は耳がよくて眠りが浅いので、すぐ目を覚ましますが、途切れ途切れの時間を合わせると13時間は眠っているとか。しかし動物の1日の睡眠時間を調べたランキングでは猫も睡眠時間は13時間とか。かわらないので答えは③(13時間も!それは人に飼われる前は自分で狩をしていたので、しっかり睡眠をとって体力を蓄えておく習性があったため)

「子どもにウケるたのしいクイズ」(新講社)より

住まいは財産。いつまでも、できれば子どもたちや孫たちにも住んでもらいたいから、改めて長く住み続けるための「住まいの価値」を考えてみませんか。

「あなたにとっての住まいの価値とは」

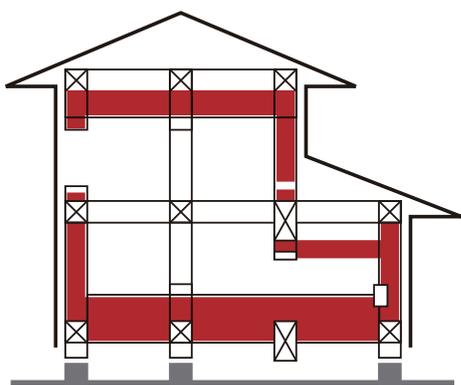
「暑さ寒さ対策 その1」

日本には四季がありその季節ごとの風情を楽しめる環境があるのですが、住まいの造り方から言わせていただくと梅雨も含めた五季に対応することは結構大変なのです。

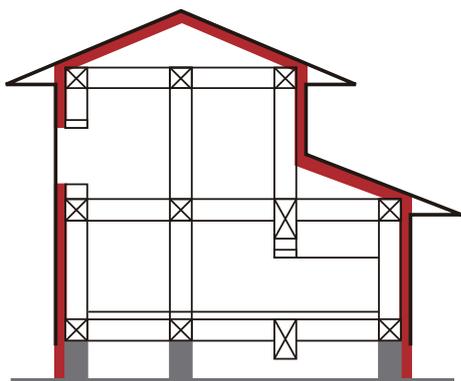
当然、北は北海道から南は九州沖縄まで南北に長い国土ですから、その気温や湿度も地域によって大きな違いが出てきますし、日本海側と太平洋側でも冬の気候に大きな差があります。今回の「住まいの価値」はそんな暑さ寒さに対応するための断熱性能について考えてみます。

毎日を快適に過ごしたいと思うのは当然ですし、最近では冷暖房に対する省エネの意識も高まり、住まいの断熱に興味をもたれる方も多いのでは。

充填断熱工法



外張断熱工法



木造住宅の場合、一般的には「充填断熱」と「外張断熱」のどちらかの方法で住まいの断熱を考えます。「充填断熱」とは外壁の中(柱の間)に断熱材を充填する工法であり、「外張断熱」は外壁の外側(柱の外側)に断熱材を張り付ける工法です。この両者の最も大きな違いは、天井・屋根部分にあります。

「充填断熱」では最上階(2階建ての2階)の天井裏に断熱材を乗せたり吹き込んだりしますが、「外張断熱」の場合は屋根の勾配にそって断熱材を入れていきます。

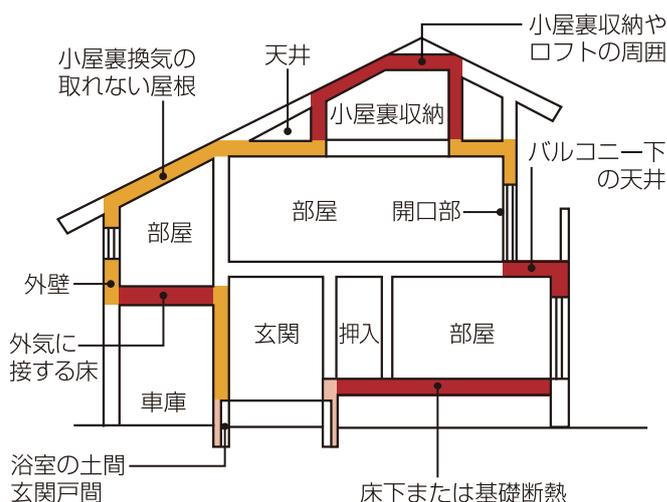
それぞれにメリットデメリットがあり性能的に大きな差はないので、工務店が勧める工法が良いと思いますが、肝心なことは断熱材で住まい全体を切れ目無く包み込んでいるかどうかです。

「充填断熱」の場合、柱・梁などで断熱材が途切れてしまいますが、そもそも木材の断熱性能は高いのでまったく問題なし。

それよりも床下・下屋などついつい断熱材を入れ忘れてしまう場所の確認をすることが重要です。断熱性能を左右するのはまず「断熱材で住まいを包み込んでいる」かどうかをチェックしましょう。

断熱材の必要な場所

※断熱材を入れ忘れそうな場所



モノは試し。◎



いつものモノで、いつものように。シンプルライフで、何事もスムーズ。
一週間なんてアツという間に、ひと月だって。

でも新しいモノやグッズがくれるちょっとした新鮮さや刺激で
「気分転換+メリハリ+創造性」を覚えると

幸せホルモン「エンドルフィン」が放出されて、あなただけの若やぎへ。



クロツ やわらか湯たんぼ

勝間和代さんがめっちゃオススメしてるこれ、
気になりすぎてつい買ってしまった。→ブロガーの‘はあちゅう’さん

それで、実際に使ってみた感想は…

「なんといっても、履く湯たんぼは、履いたまま動けるのがいい!!
ちょっとお高めだったから、使い倒して…。でも、こういう「家で体を
温めるグッズ」をいろいろ買ってから、マッサージに行く回数がすこ
く減った。マッサ行くと1回1万円弱しちゃうし、たまにハズレもある
のでそれを考えると本当にお得なお買いもの。」



Mサイズ頼んだけど
私の足(23.5)との
比較はこんな感じ。



ちょっと大きいかな?
と思ったけど、実際に
キャップをあけて



ネジつきの
ロートを使って
お湯をいれてみたら

すごく
良い具合に…!



70~80℃のお湯なら約3時間はポカポカ。
足がぬくぬくして足元だけ春が来てる感じです。

ウェットスーツ専門メーカーが素材にこだわって開発した、世界初新感覚湯たんぼ。
【販売価格】税込¥15,120

その他詳しくは
「クロツ やわらか湯たんぼヘルメット潜水株式会社」で検索してみてください。

▼お問い合わせは・・・