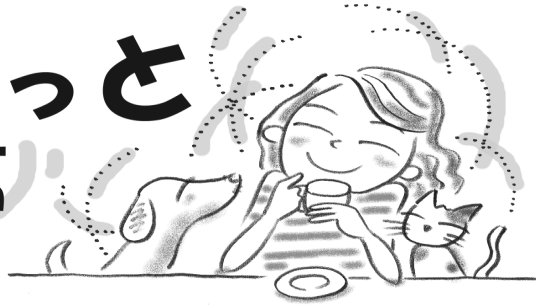




ちょっとひと休み ティータイム...

リフォームパル 多可郡多可町中区中安田480  
フリーダイヤル 0120-600-916

# あひこっと通信



発行日 2015年10月

## 今月のピックアップ

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ 辞書にも載る「新語」
- ◆ 「誕生石 365日」
- ◆ 高齢者のためのトイレ改修
- ◆ コンピューターなんて……
- ◆ 朝の簡単な「ながら運動」
- ◆ うまだれレタスごはん
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 施工紹介
- ◆ 「パジャマ」の大切さ
- ◆ 不安と言う名の鳥
- ◆ お土産のマナー 後篇
- ◆ チューリップ球根の植え付け
- ◆ 明治サンリオコラボキャンペーン

10月に入り、朝夕はめっきり涼しくなり、周りの木々も少しずつ赤くなってきました。夕日の沈む時間も早くなり秋の夜長をどう楽しもうかと考える今日この頃ですが、皆さんはどう過ごされていますか？

さて今年はシルバーウィークという秋の長期休暇がありました。有給休暇を2日使うと、一番長く取れる人で9日間というゴールデンウィーク同等の長期休暇が取れたようです。まあ、自分自身は全く関係ありませんでした（笑）が、ちょうどHALUの地区で小学校の運動会があったので見に行ってきました。我が子が卒業して10年近い年月が経ち、子どもの数がかなり減っていたのが気になりましたが子ども達は元氣一杯で徒競走や演技に頑張っていました。今話題の組体操もありました。まあ小学生なんでそんなに高いピラミッドではありませんでしたが……。みなさんは今話題になっている組体操の論議、どう思いますか？自分が中学の頃も落ちて骨折とか捻挫とかは普通にありましたが、やっている本人達はやりたくないとは思いませんでしたが……。怪我したとかよりも、成功した時の全員での達成感の方が大きかった事を思い出します。もちろん科学的、物理的に検証すれば危ない事はよくわかりますし、高くすることだけで満足感が得られるとは思いませんが、出来るか出来ないかギリギリの所で頑張った事の方が人生のどこかで生きるような気がするのですが……。子ども達の間、保護者の感覚、共に自分達の頃とは違うので、どちらが正しいとは言えませんが、個人的には出来る限りの安全管理をした上で、子ども達ができるギリギリのラインを見極めて達成感を味合わせてあげて欲しいなあと思います。

スポーツといえば、今年は夏前にサッカーの女子W杯が行われ、準優勝という結果を日本にもたらしてくれましたが、

それと同じように、現在、イギリスでラグビーのW杯が行われています。たぶん多くの方がルールもわからないし見たことも無いという方がほとんどだったのではないのでしょうか？ HALUの友人を見回しても、始まる前から力が入っていたのは1名でしたから……。笑）ところが、世界ランク3位の南アフリカに勝ったとたん、テレビでの取り上げられ方が大きく変わりました。まあ、にわかファンが増えたこと増えたこと。自分もその一人ではあるのですが……。(^\_^;) テレビで見ましたが、日本代表の体を張ってボールを守りトライに導くプレーは、やっぱり心打たれますよね。そしてあの楕円形のボールをまっすぐ蹴る、五郎丸選手のキックは芸術作品です。スコットランドには大敗でしたが、あれだけ体を張るスポーツで中3日では体力・気力・精神力が回復しなくても仕方ありません。先日もテレビで観戦しましたが、サモアに快勝！過去の試合結果も検索してみましたが、それを見たら今大会は大躍進です。海外から素晴らしい指導者を招聘し、スクラムの組み方から展開の方法に至るまで、全てに於いてワールドクラス以上の質と量の練習をこなしてきた結果なんだなあと思います。目標は予選突破のベスト8らしいですが、是非とも代表の選手には頑張ってもらいたいです。限界突破の達成感。レベルは違えど、さっきの組体操の話に繋がるなあと思うのはHALUだけでしょうか？

それではみなさん、まだまだラグビー代表も頑張ってください。

結果はどうなるかわかりませんが、本格的なファンの人はもとより、にわかファンもそうでない人も、みんなで応援しましょう！

結果については、また来月号で。 HALUでした。



## 話題のミニ情報

### 辞書にも載る「新語」



「新語」は「新造語」とも言い、文字どおり新しく造られ、広く用いられるようになった単語のことです。従来とは異なる新しい意味が加わったものも含まれることがあります。

俗にいう「若者言葉」などもこれに当たりますが、時間が経過しても廃れることなく使われ続けるものは辞書に掲載されるなどし、きちんとした単語として定着していきます。

昨年、改訂版を出した「三省堂国語辞典」は歴史があり、多くの人に利用されている辞書です。そして、今は特にこの「新語」をたくさん掲載することでも有名です。

例えば、「つぶやく」「なう」などインターネット発の単語をはじめ、「写メ」「朝ドラ」「ガチ」「旬菜」「だだ漏れ」「鉄ちゃん」「フラグ」「ほうれい線」「よさこい」「上から目線」「KY」「宅のみ」「授かり婚」「モンスターペアレント」など、堅い辞書からは想像できないものばかり。しかし、この辞書にのる新語が、今の時代の全体像をとらえているとも言われます。「若い人だけの流行」と敬遠しがちですが、見過ごせない気もしますね。



## ピクッ! ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!



# Click!



<http://birthstone.i1i1i.net/>

### 『誕生石365日』

「1月はガーネット」「2月はアメシスト」……というように、各月に因む「誕生石」というものがあります。自分が生まれた月の宝石を持ったり身に着けたりすると良いと言われていましたね。これは、20世紀の初め頃にアメリカの宝石商組合などが定めたもので、それが他国にも広がりました。国によって多少の違いがあったり、複数の宝石が決められている月があったりします。日本では3月にサンゴ、5月にヒスイなどが加わっています。これは、1958年に全国宝石卸商協同組合が制定しました。

この誕生石には365日分(うるう年も入るので、正確には366日)を定めた日毎のものもあり、これ

をすべて紹介しているサイトが『誕生石 365日』です。毎日の誕生石が写真付きで紹介され、どんな宝石が詳しく説明されています。また、「石言葉」「今日は〇〇の日」「その日に生まれた有名人」なども合わせて紹介。さらに、宝石のお手入れの仕方や、今流行のパワーストーンについてなど、宝石にちなんだコラムも掲載されています。美しい宝石の写真とともに、そのエピソードも楽しくチェックしてみましょう。





### Q. 高齢者向けのトイレにリフォームする際に気をつけるべき点は？

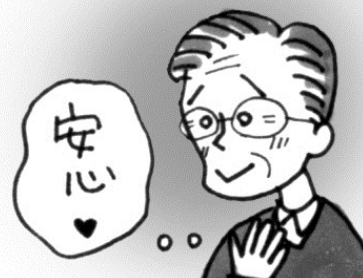
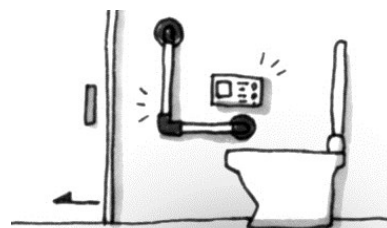
**A.** 高齢になってからのことを考えると、寝室からの距離はできるだけ短くし、階段や段差がないように工夫することをお勧めします。トイレを寝室の近くに造り直すのは大掛かりで難しいという場合は、寝室、つまり「寝る場所」の移動も視野に入れてみましょう。

トイレのドアは、扱いやすく開閉時にスペースをとらないという点で「引き戸」

にすると良いでしょう。

また、安全性などを考えると、立ち上がる際に体を支えるための手摺の設置は必須です。

さらに、年をとると体を後ろ向きにひねって流すという動作が大変になりますので、自動洗浄やリモコンなどで、手元で洗浄できるようにしておくと、高齢者には優しいトイレになります。



## ちょっといい言葉

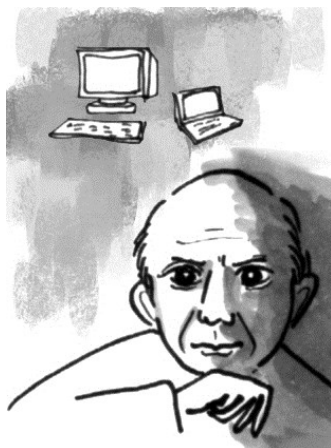
**コンピューターなんて役に立たない。だって、答えを出すだけなんだから。**

### ピカソ

20世紀を代表する天才芸術家・ピカソの言葉

は、現代社会になくはならないコンピューターを引き合いにだし、芸術の深さを表現しようとしたものと考えられます。芸術が伝え来るものには人それぞれの受け止め方があり、決まった答えがあるものではないし、創作においては結果だけでなく、過程も重要……といった意味でしょうか。芸術に限らず、物事は結果に至

るまでの道程で得るものがたくさんあります。そこには、人の内面を大きく成長させてくれるものが含まれることも。便利な現代だからこそ、忘れてはならないことかもしれません。

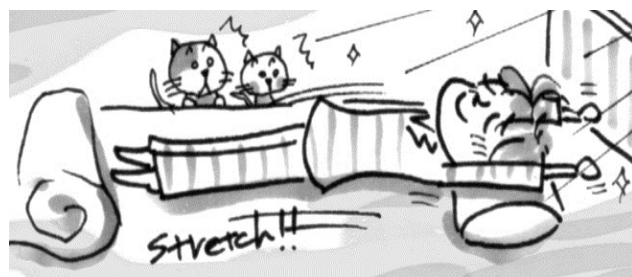


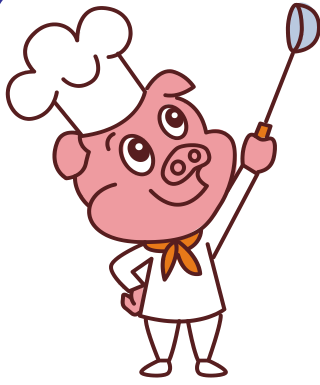
あなたの元気を応援！

## 健康ナビ

### 朝の簡単な「ながら運動」

- ①「布団の上で全身と太もも伸ばし」 目覚めたら、まず、布団の中で全身を上下に伸ばし、こわばった筋肉をほぐします。起き上がり、片足は前に伸ばし、もう片方の足は正座の状態に。そのまま両手を後ろについて、体を支えます。そして、上体をゆっくりと後ろに倒していきます。バランスがとりにくい場合は、両ひじを布団の上について上体を支えてもOKです。反対の足も同様に行います。
- ②「歯磨きしながらエアロビック」 歯磨きや髪のパッシングをしているときに、両足をそろえて立ち、背すじを伸ばし、おなかを引き締めます。その状態で、ひざを小刻みに上下させます。1回にかける時間は3分間が目安です。これを朝・昼・夜の歯磨きのたびに行えば、効果は3倍ですね。ぜひお試しを！





# 今月のオススメ

## うまだれシタスごはん

【1人分】 レタス（大） 1/2コ、牛薄切り肉 100g、ご飯 1杯分、トマト 適宜、細ねぎ 適宜、塩少々、ごま油小さじ1

《うまだれ》 ねぎ（みじん切り） 1/4本、にんにく（みじん切り） 1/2かけ、

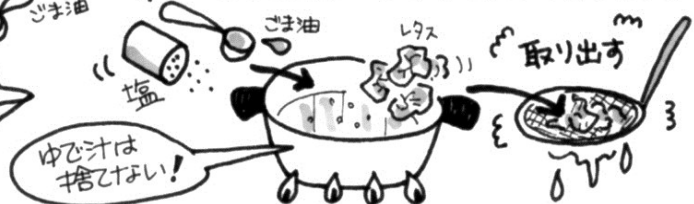
オイスターソース 大さじ2、しょうゆ 小さじ1/2、砂糖 小さじ1、ごま油 小さじ1

- ① なべにたっぷりの湯を沸かし、その湯大さじ1と《うまだれ》の材料をあべて混ぜ合わせておく。



- ② ①のなべに塩少々、ごま油小さじ1を加える。

食べやすい大きさにちぎったレタスを入れ、しんなりしたらレタスを取り出す。★ゆで汁は捨てない。

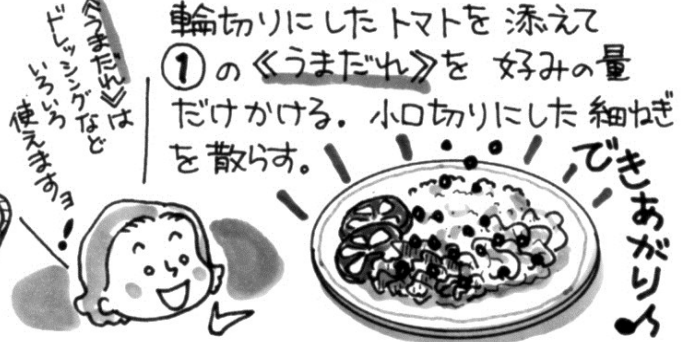


- ③ ②のゆで汁に牛肉を入れる。色が変わったらずるに上げる。



- ④ 器にご飯を盛り、水けをきった②のレタス、③の牛肉をのせる。

輪切りにしたトマトを添えて①の《うまだれ》を好みの量だけかける。小口切りにした細ねぎを散らす。



【参考】 みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

レタスは和名で「ちしゃ」と呼びます。レタスにはステムレタス（茎ちしゃ、掻きちしゃなど）、コスレタス（立ちちしゃ）、リーフレタス（葉ちしゃ、サニーレタスなど）、玉レタス（玉ちしゃ）の4つの仲間があります。日本で一般的なのは玉レタスで、かたい球になるクリスピーヘッド型と、ゆるい球

になるバターヘッド型とがあります。私たちがよく使う「レタス」はクリスピーヘッドで、サラダ葉がバターヘッドにあたります。通年市場に流通していますが、収穫期は多くの地域で秋と春。

夏は長野などの高冷地から、冬は九州や香川などの暖かいところから出荷されています。

温故知新

# 日本の文化遺産

## ～大徳寺・龍光院～ 【国宝】

多くの国宝や重要文化財を所有している京都の大徳寺・龍光院は、筑前福岡藩初代藩主の黒田長政が父・黒田如水(黒田官兵衛)を弔うために建立したもので、特に、江戸時代前期の茶人・小堀遠州の作「書院 密庵席」が有名です。「密庵(みつあん)」という呼称で知られ、「待庵(たいあん)」「如庵(じょあん)」と並んで、「日本三名席」と呼ばれる国宝の茶室です。

ところが、龍光院は非公開であるため、すべての文化財を拝観することができません。この密庵も、三名席の中で一つだけ、簡単に見ることはできない茶室なのです。

千利休の遺構と言われる「待庵」が侘び茶の精神を突

き詰めた緊張感を感じさせる空間であるのに対し、遠州の「密庵」は書院の中に組み込まれ、道具を愛でるための空間があるなど華やかさを醸し出すものとなっていた、という説もあります。いずれにせよ、「日本一見ることが難しい国宝」として謎に包まれ、知る人ぞ知る存在なのです。



龍光院・書院の外観

## システムバス施工紹介 加東市



完成



施工前

### LIXIL システムバス アライズ

LIXILのシステムバスは使いやすさとデザイン性にこだわり、汚れも付きにくく、お掃除が簡単になりました。

浴槽、床、排水口の汚れやすい3つの箇所にこだわりの機能を搭載。



# 暮らしの風水

## 「パジャマ」の大切さ

人は寝ている間に厄を落として、運気を吸収すると言われています。

昔、ある中国の皇帝が、多忙のため吉方位に移動できない時には家臣に命じて自分のパジャマ(寝間着)を持っていかせ、何日間かパワーを吸収させて持ち帰らせていた……という言い伝えがあります。パジャマは風水の上では、自分の「分身」のようなものと考えられているのです。

ですから、人に好かれたいなら「陽の気」を持つオレンジ・イエロー・ピンクといった色を選んだり、化繊ではなくコットンやシルクなどなるべく自然



素材のものにしたりと、少しでも風水を意識したパジャマ選びをしてみましょう。

また、大切なのは、いつもきちんと洗濯したものであること。そして、古くなったものは着ないようにすることです。ヨレヨレの汚れたパジャマでは厄を落とすことができず、幸運を吸収することもできない、とされているのです。

「寝ている間が大事」という意味では、パジャマと併せて、シーツや枕カバーもこまめに洗うと、より効果がアップするでしょう。



## 心のセラピー



～不安と言う名の鳥～

「不安」という名の鳥が頭の上を飛んで行くのを防ぐことはできない。

でも、頭の上に

巣を作るのは

防ぐことができるかも。



## 「お土産のマナー 後篇」

お土産をお渡しする際の決まり文句として「つまらないものですが」と言います。これは「自分なりに誠意をもって選んだ品ですが、立派なあなたの前ではつまらないものに思えます」という謙遜の意味になります。相手の素晴らしさを表現している言葉なのですが、現在は「つまらないものをくれるなんて失礼」「そんなにへりくだる必要はない」などの声もあるそうです。そのため、代わる言葉として「お口に合うかどうかわかりませんが」「お気に召すと嬉しいのですが」「心ばかりですが」「評判のお菓子和聞きまし



【All About 暮らし】 <http://allabout.co.jp/gm/gc/220718/>

たので」などが定着しつつあります。

また、紙袋や風呂敷は持ち運ぶときのほこりよけでもあるため、そのままお渡しするのは失礼になります。紙袋から取り出し、いったん正面を自分のほうに向けて置き、まず時計まわりに90度、さらに90度回して相手に正面を向けて差し出します。紙袋は品物を取り出した直後にさっとたたみますが、立てて渡すときなどは、品物を渡した後にたたみます。

不要になった紙袋は持ち帰るのが基本ですが、素敵なデザインの紙袋は喜ばれることも多いので、そういう場合は「恐れ入りますが、袋の処分をお願いしても宜しいでしょうか」と言いながらお渡しすると良いでしょう。急ぎの時やビジネスシーンでは、紙袋のままお渡ししたほうが良い場合も。紙袋の下と取っ手の付け根あたりに手を添えて、相手が受取りやすいようにさし出し、「紙袋のまま失礼いたします」と言葉を添えましょう。

## いきいき ガーデニング

### チューリップ球根の植え付け

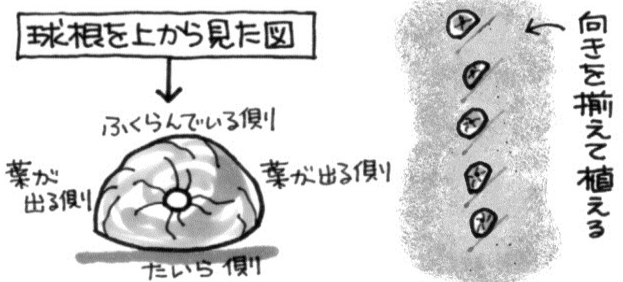
初夏に掘り上げておいたチューリップの球根は、冬の寒さが本格的にくる前、10月～11月上旬に植え付け作業を行います。本格的に寒くなってから植え付けると、十分に根が張れず生育に支障が出てしまうので気を付けましょう。

まず、球根は消毒剤（オーソサイドやベンレート）などに15分ほどつけてから植え付けます。球根に茶色い皮がついている場合は、簡単にはがれるようならはがしてから植え付けましょう。

庭植えは球根2つつ分、鉢植えは球根のあたまが地面から2cmくらいの深さに来るように植えます。浅く植えずぎると根が下に伸びていく力で球根が持ち上がり、地上に出ることがあるので注意しましょう。

プランターに植える場合は、球根と球根の間のすき間がないくらい植えた方が、咲いたときにたくさん並んで、華やかに見えます。

いずれも、球根の向きを揃えて植えることで、葉がきちんと整列したように育ち、均等に日光が当たるようになります。それによって綺麗な花が咲きますので、植え付け時は球根の向きも意識してみてください。





サンリオと明治がコラボレーション！

楽しいクイズに答えてオリジナル賞品が当たる！

## 明治「サンリオコラボグッズプレゼントキャンペーン」

きのこの山やたけのこの里、カールなどでおなじみのお菓子メーカー明治とサンリオがコラボレーション！明治のお菓子に、サンリオのキャラクターが登場しているパッケージが期間限定で発売中です。サンリオコラボのパッケージが発売されているのは、アポロチョコ、マーブルチョコ、ヨーグレットなど、ちょっと懐かしいお菓子ばかり。これを記念して、明治の子ども向けサイト「キッズおかしランド」では、クイズに答えるとオリジナルのお菓子缶や Quo カードセットが当たるキャンペーンを実施中です！

クイズは、サイト内の「ガチャガチャ」を回すと出題される仕組み。(正解しなくても応募はできます。) 応募は1日1回まで。期間中ならば毎日チャレンジして応募することができます。ガチャガチャか

ら出題されるクイズは毎回違い、また、チャレンジするともれなくオリジナル壁紙がもらえる嬉しいおまけも！壁紙は10種類あるので、どのキャラクターの壁紙がもらえるか、ワクワク楽しむことができます。



## 明治「サンリオコラボグッズプレゼントキャンペーン」

### 【賞品】

Aコース:おかし缶(株式会社 明治のお菓子2,000円相当)300名

Bコース:QUOカードセット(2種×各1枚、1,000円分)300名

### 【応募方法】

専用サイトでクイズに回答し、必要事項を記入して応募(明治のメンバーサービス「らくらくメンバー」に登録していれば、IDとパスワードの記入だけで簡単に応募できます)。※1日1回まで。

【応募締切】2015年10月30日(金)15:00

### 【応募サイト・詳細】

[http://www.meiji.co.jp/sweets/okashi-land/cmp/sanrio\\_150421/](http://www.meiji.co.jp/sweets/okashi-land/cmp/sanrio_150421/)

または「明治 サンリオ コラボキャンペーン」で検索

