



毎日の生活の中で、生活動線を意識した設計になっていますか？高齢者や将来の事を考えても、スムーズに移動できることが安心ですね。

あぶいこっと 通信



発行日 2016年10月

今月のトピックス

- ◆フリースタイルラップ
- ◆謎解きゲーム「解体」
- ◆ダウンライトをつけたい

- ◆子供に夢を持たせなければ
- ◆飲み会の前に「柿」が有効？
- ◆かぼちゃのポタージュ
- ◆日本の文化遺産
- ◆施工紹介 生活動線

- ◆言葉の風水
- ◆焦ることは
- ◆映画鑑賞マナー
- ◆シンボルツリーにおススメは
- ◆Fit's ×ドラクエ 30周年

天気が悪かった9月を乗り越え、ようやく秋らしい日も増えて来ました。しかし9月の台風ラッシュは凄かったとしか言いようがありませんね。今までに経験をしたことがない動きや規模の台風が頻発でした。この辺りは大した被害はないようですが、ちょうど運動会ウィークと重なったこともあり、ことも大混乱。HALUも少しだけ見に行きましたが、午後から本降り予報であったせいか、演技種目やPTA参加のない競争種目を先に行うなどプログラムを大幅に変更して運動会を行っていました。正直、「もっと晴れた日に順延して行えば良いのに。」と思ったのですが、結果的にこれで正解だったと思います。みなさんご存じの通り、9月中旬から月末のあの天候ではね・・・、晴れた日がほとんど無い。(笑)・・・子ども達はベタベタになりながらの演技だったので少しかわいそうでしたが、それはそれで、成人式などでみんなが集まった時の小学校時代の思い出になるのかなあなんてちょっと思いました。演技は各学年ごとに良く練習して笑顔一杯の素晴らしい演技ばかりでしたが、組体操は教育委員会の通達等々で、あまり高いタワーやピラミッドが無かったのが少し寂しい気はしました。「考え方が古い！」と言われれば、自分でもそうだと思います、が、やっぱり運動会の華だと思うんですよね。やりたくない子が多いなら止めた方が良いでしょう、女子はともかく、それでも男子にはチャレンジしたいと思う子はいるはず！（いて欲しい！）高くすればするほど危険は確かですし、過去には落ちた子を見たこともあります。骨折や捻挫も起こりえると思いますが、できうる限りの安全対策を行い、保護者にも協力してもらって、チャレンジしたい子がいるなら、チャレンジする機会を与えて欲しいなあちょっと思いました。来年の運動会はまたどんな変化があるかを楽しみにしたいと思います。

さて先日、中学の恩師から食事のお誘いがあり先生と2人で呑みに行ってきました。みなさんの中で、中学・高校の恩師とサシ呑みに行かれる方はど

れくらいいらっしゃいますか？まあ、HALUも多くの先生に教えてもらいましたが、飲みに行くのはこの方だけ。(笑)学生の頃はこんな付き合いをするとは夢にも思っていませんでしたが、やっぱり縁は大切ですよ。今年65歳？になられるようですが、まだまだ現役。時々、臨時で中学校の教壇に立たれたり、還暦野球に参加したり、また、NPOを運営されたりと精力的に動かされており、まだまだ夢が一杯で、魅力一杯で元気な恩師です。教師としては自由奔放な方(笑)ではありますが、見習うべきところは見習って(意外とアカンところもあるんで・・・。(笑))、恩師のような年の取り方をしたいなあと思います。さて、みなさんにとって道標となる方はいますか？

あ〜っと、ここで今回連れて行ってもらったお店情報をちょっとだけ。HALUも近隣に住んでいながら全く知らないお店でした。場所は西脇市大木町の村中にあり、細かい場所はお教えできない(実は説明できない。(^^;;))のですが、百日鳥の焼き鳥や鳥刺しが中心の15席ほどの小さな居酒屋さんでした。(名前も忘れてしまいました〜)焼き鳥は当然美味しかったのですが、それと同じくらい鳥刺しも最高！美味しい鶏刺しとお酒といえば、ここで何度かご紹介させてもらった、三木市の「わげんや」へ行かないと食べれないのかと思っていたのですが、ここでも頂く事ができました。最近では近所のお店の店主が体調を崩してお店を閉めてしまったりと、近所で美味しい料理と呑めるお店が減ってきていたので、これからはちょくちょく利用させてもらおうかと思えるお店でした。みなさんには、是非、この情報を元に自分の力でお店を探して頂いてご賞味頂ければと思います。

それではみなさん、今年も残すところ3ヶ月を切りました。

まだまだやり残したことも多いはず。年末に向けてしっかり頑張っていきましょう！

それではまた来月号で。

HALUでした。

話題のミニ情報

フリースタイルラップ



ラップ (rap) とは、歌唱法の一つで、小節の終わりなどで韻を踏みながら、リズムカルに喋るように歌う方法のことです。ラップミュージックやヒップホップミュージックは数年前から流行していましたが、最近、「フリースタイルラップ」が若い人を中心に爆発的なブームとなっています。フリースタイルラップは、決まった歌詞やメロディに沿ってラップを行うのではなく、いずれも自らが即興で作るというもの。人気に火をつけたのは、「フリースタイルラップバトル」です。ラッパー（ラップをする人）同士がそれぞれ即興でラップを行い、どちらが勝つかを競うというものです。相手を罵倒するような内容なのですが、ただ悪口を言い合うのではなく、韻を踏み、リズムに乗りながら気持ちをゆさぶる掛け合いをするのが見どころで、頭の回転の速さや、非常に高度な技術・エンタメ性が必要です。一部の人のみでのカルチャーだったラップを広く浸透させ、たくさんの人たちに感動や爽快感を運んでいます。



Click!



<http://gam.ebb.jp/>

謎解きゲーム「解体」

クイズを解きながら様々なものを解体していくというゲームのサイトです。

「ドライバー 1 本で、いろいろなものをバラバラにしていく」とありますが、パソコン上の操作は気になる箇所や文字などをクリックするだけです。

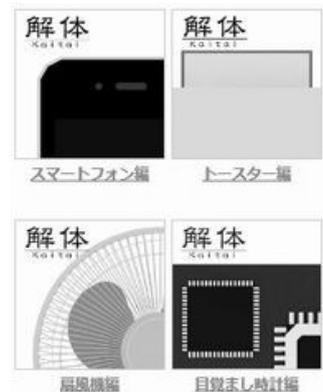
これまでに掲載されているお題は「ラジオ」「目覚まし時計」「懐中時計」「扇風機」「ハードディスク」「トースター」など、一般的に「解体する」というイメージが浮かびやすい物がほとんどですが、中には「地球」「ハンバーガー」などの変わり種もあります。

散りばめられた謎を解きながら進めていく遊び方は、実際にテーマパークやイベントなどでリアルに

体験できるようになった「脱出ゲーム」と共通する面白味があり、ネット上で人気となりました。

ちなみに、このサイトにも、別カテゴリで「脱出ゲーム」が掲載されており、こちらも楽しむことができます。

「解体」は、スマートフォンで大人気の「びよ盛り」というゲームアプリを開発した会社が提供しているサービスですが、「解体」はパソコンのみで遊べる仕様です。





Q. ダウンライトをつけたいのですが、後付けはできますか？

A. ダウンライトの後付けは可能です。ただし、事前に、①天井のふところ(構造体との距離)がどれくらいあるか。②天井の途中に梁などの突起が無いか ③天井下地は何を使っているか ④電気の配線はどこから来ているか……などの点を確認する必要があります。それによって、金額も変わってきます。(状況によっては天井を剥いだり、穴をあけるための補強

が必要となったりするためです) また、個数、ワット数、投射角度、球種(蛍光灯、白熱灯、ハロゲン球等)によってライトの演出効果も変わってきますので、予算と照らし合わせて検討しましょう。

意外と見落としてしまうのが、ダウンライトをつけると階上の音が伝わりやすく、防音に多少の影響も考えられるという点です。念頭に置いておきましょう。



ちょっといい言葉

子供に夢を持たせたければ、大人こそ夢を持て。

アントニオ猪木

夢を持つことで人生が輝く……それが理想だと思いつつ、大人はどうしても「夢だけでは生活できない」「現実を見なくては」と考えてしまいがちです。確かに、非現実なことに没頭して人に迷惑をかけたり、反社会的な行動をとったりすることはやめるべきですが、「夢」を前向きに生きていく原動力にすることは、大人にとっても、とても大切なことです。子どもは、「夢



を持つ」という言葉やお説教からではなく、実際の大人の姿から多くのことを学び、「自分もそうになりたい」と感じるようになるのかもしれない。そういった挑戦の中で大人も子どもも成長したいものです。



あなたの元気を応援!

健康ナビ

飲み会の前に「柿」が有効？

秋の味覚として代表的な食材である柿は、ビタミンCが多く含まれており、大きめのものなら1個だけで1日に必要なビタミンCがとれると言われています。

またビタミンA・食物繊維ペクチン・カリウムの働きで、むくみや動脈硬化や高血圧の防止にも効くとされています。血流を良くするタンニンも豊富です。

昔から「酒の酔いざましに効果がある」という説がありますが、実際は飲酒の前に食べておく方が効果が高いようです。ただ、体を冷やす作用も強いので、胃腸が冷えやすい人・病後の人・貧血気味の人には、たくさん食べ過ぎるのは禁物です。

ちなみに、柿の葉にもビタミンCが多く、利尿効果、新陳代謝の促進、高血圧に効果的です。むくみや血圧の気になる人は、柿の葉茶も試してみてもはいかがでしょうか？



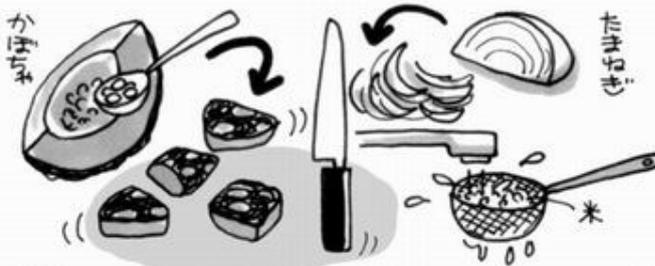


今月のオススメ

かぼちゃのポタージュ

【2人分】 かぼちゃ 正味 200g、たまねぎ 1/4コ (45g)、米 大さじ1、牛乳 カップ1、
バター 大さじ1、クラッカー 適宜、パセリ (みじん切り) 適宜、塩 こしょう 少々
【A】 水 カップ1、固形スープの素 (洋風) 1コ、ローリエ 1枚

① かぼちゃは種とワタを取り、皮をところどころ除いて、一口大に切る。たまねぎは薄切りにする。米は茶こしなどに入れてサッと洗う。



② 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら、かぼちゃ、米、【A】を加えてふたをして10~15分間煮る。



③ 米が柔らかくなったら、ローリエを取り出し、粗熱を取ってミキサーに移し、なめらかになるまでかくはんする。



④ ③を鍋に戻し、牛乳を加えて温める。塩、こしょうで味をととのえて器に盛り、砕いたクラッカーとパセリを飾る。



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

ハロウィンといえば、かぼちゃと仮装のイメージです。ハロウィンは、ヨーロッパのケルト人の収穫祭が起源とされています。秋の豊作を願うお祭りで、もともとは、カブをくりぬいて中に火を灯していました。怖い顔にくりぬくのは、悪霊を追い払うためとされています。

しかし、ヨーロッパからアメリカに人々が移住した際、アメリカでは、かぼちゃが多く収穫されていたため、かぶの代わりにかぼちゃが使われるようになりました。現在でも、スコットランドではカブが使われています。日本では、アメリカ式のかぼちゃを使う方法がすっかり定着しています。

温故知新

日本の文化遺産

～春日大社～ 【世界遺産】

768年、奈良の平城京の守護と国民の繁栄を祈願するために御蓋山の麓に壮麗な社殿を造営し、四柱の尊い神々(総称「春日神」)を祀ったのが始まりと言われています。春日神の一人であるタケミカヅチノミコトが白鹿に乗ってきたとされることから、鹿を神の使いとしています。全国に約1000社ある春日神社の総本社であり、古来より藤の名所としても知られています。

1998年(平成10年)12月に、世界遺産「古都奈良の文化財」の一つとして登録されました。

境内にある宝物殿には、国宝や重要文化財520点を含む約3000点が収蔵されています。王朝文化を伝える美

術工芸品や甲冑、刀剣などを所蔵する宝物殿は、「平安の正倉院」とも呼ばれてきました。2016年(平成28年)10月1日より新名称を「国宝殿」としてリニューアルオープンします。導入部に、新たに聖地・春日の精神を光と水で表現した空間が設けられています。



春日大社

施工紹介 生活動線

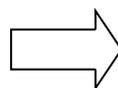
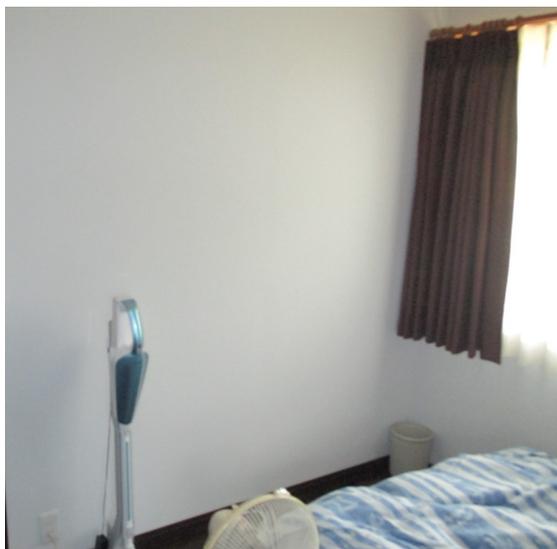
毎日の生活の中でどのように動くのかが大切で、最近では主婦が動きやすいキッチン・水廻りや、寝室とトイレを近くする、家事の為のバックヤード等、生活動線を意識した設計がなされるようになっていきます。

特に、身体機能が急に低下してきた高齢者にとっては、生活動線は大きな障壁、バリアとならないよう丁寧な検討が必要となります。

例えば、トイレとの動線で、頻繁に行く夜間のトイレは困ります。転倒も心配です。この施工紹介は、寝室からすぐにトイレへ行けるように、壁を片引き戸にリフォームしました。

以前は部屋から廊下に出てトイレのドアを開けていたのが、今では直接部屋から行けるので大変スムーズになったと喜んでおられました。

施工前の壁



完成 引戸取付



暮らしの風水

言葉の風水

言葉は力を持っています。「音」であり「波動」であり「気」ですから、綺麗な言葉や前向きな言葉には良い気が、汚い言葉や後ろ向きな言葉には悪い気が宿ります。その蓄積によって、幸運体質になるのか、不運体質になるのかも決まってきます。

感謝の言葉や前向きな言葉はその人を向上させ、運気をどんどんアップさせていきます。「ありがとうございます」「すべては上手くいっている」といったものです。逆に、グチや後ろ向きな言葉はその人を低迷させ、運気をどんどんダウンさせていきます。「はあ～最悪だわ」「どうせ上手くいくわけない



し」というようなものです。

疲れている時などにはつい口から出てしまいがちですが、そんな場合はすぐに「でも、大丈夫！」「笑顔、笑顔」など、ポジティブな言葉に切り替えていくことを意識しましょう。

また、良いことがあっても嫌なことがあっても、良い結果を生み出す経験だと信じて、「すべては上手くいっている」と言葉にする習慣を身につけると、その言葉が良い音＝良い気となって体に入ってくるので、幸運体質に近づくことができます。



心のセラピー



～焦ることは～

焦ることは

何の役にも立ちません。

後悔はなおさら役に立ちません。

焦りは過ちを増し、

後悔は新しい後悔を

作るだけなのです。



「映画鑑賞マナー」

シネコン（複数の映画を同時に上映できる複合型映画館）が普及してから、映画を見る際のマナーについても、様々な形で呼びかけがなされるようになりました。

秋は目玉作品の封切が多く、行楽の一環として映画館に足を運ぶという方もいらっしゃるでしょうから、よくあるマナー違反を列挙してみます。参考にしてみてください。



【全興連・映画鑑賞マナー】 http://www.zenkoren.or.jp/theater_manners/

- ① お喋りをする……自分たちは小声で話しているつもりでも、上映中はとても響きます。
- ② 食べる音がうるさい……声だけでなく、食べる音にも要注意です。バリバリとお菓子を食べたり、ズズッと飲み物を吸ったりするのは厳禁です。
- ③ 携帯電話（スマホ）を使う……上映中に通話するのはもちろんNGかですが、メールやマナーモードだったらいいと言うわけではありません。パイプの音でも静かな上映中は響きますし、周囲の人には画面の明かりも非常に気になるものです。
- ④ 前の席を蹴る……わざとでなく、足を組み替える時にあたってしまうということもあるでしょうが、蹴られた方はとても気になります。子連れの方は、お子さんの座り方にもきちんと注意を払いましょう。
- ⑤ 作品を撮影し動画サイト等にアップロード……これはマナー違反どころではなく、法律違反。逮捕されてしまいます。

いきいき ガーテニング

シンボルツリーにおススメは

近年、お庭に「シンボルツリー」を植える方が増加しています。家の象徴として存在感を放つ木ですから、大切に選びたいものです。年間を通してみずみずしい緑の葉をそよがせる常緑樹、新緑や紅葉を楽しめる落葉樹、花や実がつくもの、病虫害に強いもの、カラーリーフが美しいものなど、いろいろなタイプがあります。いずれにしても、樹木の植え付けは秋から冬がベストと言われています。シンボルツリーとして特に人気の高い品種は、ハナミズキとヤマボウシで、苗木を購入して地植えする方法がおすすめです。

ハナミズキは乾燥に強く育つ環境を選びませんが、高さ4～10mと大きく育ち横に広がるので、広い場所に植えてあげてください。4～5月頃に白やピン

ク、赤い花を咲かせ、10～11月には紅葉と実を楽しむことができます。

ヤマボウシは、樹高10m以上になる落葉樹で、初夏に白く美しい花を咲かせます。剪定など手入れがほとんど必要なく、比較的病虫害にも強いので、人気があります。落葉樹が苦手という方には、「常緑ヤマボウシ」という品種もあります。





おなじみのガムが、ゲームとコラボ！

子どもも大人も大好きキャラのレアグッズが抽選で当たる！

「Fit's×ドラゴンクエスト 30周年キャンペーン」

軽快なダンスのCMが印象的なロッテのガム「Fit's (フィッツ)」。フィッツが今年30周年を迎える人気ゲーム「ドラゴンクエスト」とコラボレーションし、スライムとメタルスライムがパッケージになった新商品が発売されました。パッケージの裏面はドラゴンクエストの世界のジオラマを表現し、包み紙を乗せて遊ぶことができます。さらに、包み紙にはたまに違うキャラが登場するかもしれないサプライズも！

このドラクエとのコラボを記念し、ドラクエキャラのレアグッズが当たるキャンペーンを実施中です。ク

イズに答えると、100万円相当のオリジナルグッズが3名様に。また、商品のスライムマークを集めると、ここでしか手に入らない限定デザインのQuoカードやグッズが当たります！おなじみのスライムがデザインされたグッズはとてもキュートで、大人も欲しくなってしまうものばかり。食べて楽しい、応募して楽しいフィッツのキャンペーン、お見逃しなく！



「Fit's×ドラゴンクエスト 30周年キャンペーン」

【賞品】クイズに答えて当てよう！：100万円相当オリジナルグッズ 3名

買って当てよう！：1枚コース オリジナルQuoカード2000円分他 合計900名

3枚コース オリジナルQuoカード5000円分他 合計300名

8枚コース オリジナルQuoカード10000円分他 合計90名

【応募方法】

クイズに答えて当てよう！：専用サイトにアクセスし、必要事項を入力して応募

買って当てよう！：対象商品に付いているスライムマーク・メタルスライムマークを切り取り、希望のコースの枚数を1口としてテープで応募ハガキに貼り、必要事項を記入して郵送で応募。

【応募先】〒188-8680 西東京郵便局私書箱21号

「Fit's×ドラゴンクエスト 30周年キャンペーン事務局」行

【応募締切】2017年2月28日(火) ※当日消印有効

※クイズに答えて当てよう！は2016年10月31日(月)23:59まで

【応募サイト・詳細】<http://lotte-fits.jp/dq30th/>

または「フィッツ ドラクエキャンペーン」で検索

