

暮らし幸せ物語

8月(葉月)Aug.

ポイント券6枚(直近)で
5万円以上の工事の場合、
1工事5,000円の値引きを
させていただきます。

ポイント券
第175回

R5年8月

健康法その2 (実施編)

残暑お見舞い申し上げます。35度を超える日々が続いて不快感が残る毎日ですが、お盆休みも終わって夏の後半戦に入りました。7月号では、肩こりのことに触れましたが、続きのお話しとなります。(参照内容はHP「ハウスダイレクト年代別・運動不足解消」によりります。)

デスクワークで長時間座っていることが多い方、例えばパソコンのキーボードが体から離れすぎていると、巻き肩となり肩こりになりやすいです。「肩こりだから、肩をほぐそう!」と考えがちですが、まず胸の筋肉をストレッチしましょう。なぜなら巻き肩の方は胸の筋肉が強く縮んでしまっていることが多いからです。背中の筋肉は伸びているので、肩甲骨同士を寄せる運動がおすすです。

1・両手を背中の中で後ろで組みます。2・肩甲骨を寄せて手のひら同士を合わせます。3・胸をしつかり開きます。4・組んだ手をできるだけ上へ持ち上げたまま、10秒キープします。3セットするとよい姿勢になりますよ。暇を見つけてトライです。更に筋肉量が減ってきたと感じる方におすすな運動法はスクワットです。やり方は簡単で、まず膝とつま先をまっすぐに合わせます。次に腕はかがむ時に体のバランスを保てるように自由にしておいてください。準備ができたなら膝を曲げます。このときの注意ですが、お尻をかかとに近づけた時、膝がつま先より出てはいけません。10回で1セット×3回が1日の運動量目安となります。毎日がきつかったら1日1セットでも構いませんので、継続することが大切です。今回は健康法の一部をご紹介しました。私はこの他にラジオ体操を一回取り入れています。自分に合った健康法を考えてみてほしいですね。

8月の台風6号、7号は各地に大変な災害をもたらしました。7号は当初予測では新潟県への影響があると思っていきましたが、軌道がそれて近畿地方に移りました。暴風雨の影響は甚大です。命にかかわる危険の回避には日頃からの備えがなければできません。いざという時の「災害グッズ」が用意してある人とならない人では命の危険度がかなり違います。みなさんは用意する派ですか?しない派ですか?



ペンタス



ムクゲ

令和5年8月号
暮らし幸せ物語

今月の特ダネニュース!

- 暮らしの知恵袋
- 戦乱時代を生き抜く智慧
- しあわせレシピ
- 頭のトレーニング
- ミスタービルドの施工事例



暮らしの知恵袋

「伸るか反るか」を「乗るか反るか」と思っていた人いませんか？

日本語って、ム・ズ・カ・シ・イ!?

いつも使っている日本語の中で「この使い方はおかしいぞ!」という代表例をあげてみました。え!そうだったの?がいくつありますか?

○愛想を言う、×愛想を振りまく

振りまくのは「愛嬌」なので、愛想は言うもの。どちらも人当たりの良さを表しているので間違いやすいですね。

○極めつき、×極めつけ

漢字で書くと「極め付き」と書き、この「極め」とは現代で言う「鑑定書」で「鑑定書付き」が語源です。つい「極めつけは…!」と使いがちです。

○白羽の矢が立つ、×白羽の矢が当たる

由来とされている伝説では家の屋根に白い矢を立てたことから「立つ」が正しい使い方になります。

○念頭に置く、×念頭に入れる

「目標を念頭に入れて頑張ります!」なんて聞いたことありそうですよね。しかし、念をしっかりと頭に置

いて行動するという意味なので「入れる」は間違いとなります。

○的を射る、×的を得た

これはよく耳にしますね。「標的に矢を射る」の意味とおぼえましょう。

○伸るか反るか、×乗るか反るか

相手の意見に乗って同調するか、はたまた仰け反る(のけぞる)ように乗らないという意味と間違えられやすいのですが、正しくは運を天に任せて成功するか失敗するかなので、運が天まで伸びるか反るかという意味になります。

普段使い慣れていたり聞き慣れていたり間違えていることに気がつきませんが、由来が分かると正しい使い方を憶えられますね。代表的なものをあげましたが、まだまだたくさんあります。

日本語って難しいけれど語源を調べるのは楽しいですよ。
(ビルドばあや)



【老子の教え】

物或損之而益

(モノはつねにこれを損して益し…)

今月は「老子の教え」を紹介しますね。

「モノはつねにこれを損して益し、つねにこれを益して損す」と続く。この言葉の意味は、苦難はチャンスであり、チャンスは損失に繋がるとのことなのだ。

さらには、損が大きいほど益も大きくなり、陰が大き

いほど、陽も必ず大きくなるのが宇宙の真理であると、老子は表現しているのである。

大きな災難と感じられるものがあればあるほど、間近に迫っている幸運の成就是本来大きいのであれば、今の日本・世界の混迷の後には、きっと大きな幸運が成就すると、老子なら言うのではないだろうか。

さらには毎年、夏と冬があり、極端と極端を体験するのも、より明確に大きな幸せを創造するためだとも理解ができる。

平和ボケしていたからこそ起きている世界危機。この目覚めの後には必ず大きな幸せが成就するに違いない。

老子の言葉を知れば、未来の幸せに確信が持てる。



ヘルシーキッチン・
カンタン!おいしい!Healthy Kitchen

しあ
わせ

レシピ



ツナトマそうめん



そろそろいつものそうめんが飽きてくる頃ではないでしょうか? ツナとトマトを使ったそうめん超簡単!アレンジレシピをご紹介します。
お好きな夏野菜をのせれば栄養たっぷりです。

<材料2人分>

そうめん…2束、ツナ缶…1缶、
トマト…1個、めんつゆ…大2、ごま油…小2
大葉…2~3枚、すりゴマ…適量

つくり方 (①から②の順番でつくってね)

①茹でたそうめんは水にさらしてザルにあげてよく水を切ってください。ツナ缶の汁と和えてからお皿に盛り付けてください。

②めんつゆとごま油をよく混ぜて回しかけて、ほぐしたツナ缶、さいの目にカットしたトマトをのせて細切りにした大葉とゴマを振りかけたらできあがり!

★ツナ缶の代わりにサケ缶、サバ缶でもおいしく召し上がれます。のせる夏野菜も輪切りにしたキュウリや枝豆など冷蔵庫にあるものをのせてみてください。

ちょっとひといき、お楽しみ広場

頭のトレーニング



数独

すう どく

- ① あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れる
- ② タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた3×3のブロックのどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります!

※答えは端末ページをご覧ください。

				1	3			7
		3	9	7			5	2
7							4	8
			4	6	1		2	3
	8	2	3	9	5			
4		6					1	
	1	9	7	5	8			4
6	2	4	1		9	7	8	5
5	7	8	6		2		3	



の 施工事例

お父様・お母様のための 介護リフォーム

お客様の要望

お母様が屋内で転倒、生活範囲の段差を解消したい。
お父様、お母様が利用しやすいよう和式トイレを洋式にしたい。
洋間を寝室にし、窓に内窓をつけたい。
各部屋の入口を開き戸から出入りのしやすい引き戸にしたい。

【バリアフリーなトイレ】



和式トイレは膝や腰に負担がかかります。
入口の段差と滑りやすいタイルの床はご高齢の方には危険な箇所です。



床は滑りにくい床材を張りました。
トイレは自動閉鎖。
換気扇もセンサーで自動運転します。

トイレ敷居がなくなり床はフラットになりつまづき防止、手すりもついたので立ち座りも安心です。
脱衣室の床には配管のメンテナンス用点検口を設けました。

【廊下との段差】



トイレと脱衣室入口は開き戸で入口には28mmの段差がありました。



トイレ、脱衣・洗面室は床を張り替えて重ね張りした廊下との段差も解消されました。

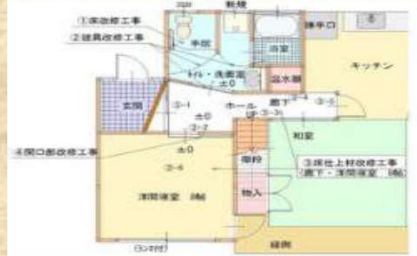
トイレと脱衣室入口を「2枚連動引き戸」にしてトイレと脱衣室はそれぞれカーテンで仕切りました。
廊下側に離れていた洗面台も脱衣室脇に納まり使い勝手が良くなりました。

Before



以前は茶の間脇の和室が寝室でした

After



寝室～茶の間～トイレ間の段差は解消されました

お客様の声

両親のために、親身になりアドバイス頂きました。

段差もなくなり引き戸なので移動が楽になったようです。

ケアマネージャーさんと連携して介護保険適用の工事をさせて頂きました。



ちよっとひととき、お楽しみ広場

頭のトレーニングのこたえ

楽しんでいただけましたか？次回もレッツトライ！

数独

これ以外にも
答えがある場合があります

2	4	5	8	1	3	6	9	7
8	6	3	9	7	4	1	5	2
7	9	1	5	2	6	3	4	8
9	5	7	4	6	1	8	2	3
1	8	2	3	9	5	4	7	6
4	3	6	2	8	7	5	1	9
3	1	9	7	5	8	2	6	4
6	2	4	1	3	9	7	8	5
5	7	8	6	4	2	9	3	1

皆さま いつもご愛顧いただき
誠にありがとうございます

皆さまには是非とも

友人・知人にミスタービルドを

ご紹介して頂きたいです。
よろしくお願いたします！

