

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2021.Sep.

9月のビタミン

ひとまず落ち着きたいときの「速攻ストレス解消法」

「散らかった部屋を見るたびストレス」「体重が落ちないのがストレス」「夕ご飯のメニューを考えるのがストレス」……。何かしらストレスを抱えている人は多いものです。ストレスをそのままにしておくと、心や体に不調をきたすこともあります。そこで、とてもつらいとき、ひとまず落ち着きたいときに試してみたい、速攻ストレス解消法を紹介します。次の方法以外にも、自分だけの速攻ストレス解消法を探してみるのもいいですね。

①手で体をなでる

目を閉じた状態で、自分の手で自分の体をなでたり、やさしくトントンとたたいたりしましょう。胸や腕、おなかなど、パーツはどこでもOK。手の重さや温かさに癒されるはずですよ。

②大きな布に包まれる

体を丸め、大きなストールやタオルケットなどにくるまれてみます。心が落ち着いてくるでしょう。

③力を入れて、そのあと、力を抜く

まず体全体でギュッと力を入れて3秒そのままにし、パッと力を緩めてみます。何回か行っているうちにリラックスしてきます。

④息を大～きく吐く

深呼吸のメリットは証明済み。大げさかなと思えるくらい大きく、そして、ゆっくりと息を吸ったり吐いたりしてみます。大きなため息をつくのも効果的です。

⑤ハサミで紙を切る

いらぬ紙をハサミでチョキチョキ切ってみましょう。手をひたすら動かしていると、自然と心が穏やかに。

⑥トイレにこもる

状況が許せば、トイレの便座に座ったまま、しばらくそのまま過ごしてみませんか。狭くプライベートな空間にいと頭が整理され、負担に思っていたことがそうでもないなと思えてくることもあります。



ビタミン・ビューティー・レッスン

「簡単骨太運動」、今日からはじめてみませんか？

骨の健康のためには、運動が欠かせません。とは言っても、いきなり激しい運動をすると転倒や骨折のリスクがあります。無理のない安全な運動からはじめましょう。それが「骨太運動」。具体的には骨に負荷をかける運動です。まずおすすめなのが、ウォーキング。ただ、のんびり歩くのでは効果はあまりありません。背筋を伸ばし、広い歩幅で、やや早めにリズムカルに歩きましょう。「汗が出るくらい」と表現するとわかりやすいかもしれません。

ウォーキング以外に、家の中でできる運動もあります。簡単なのが「かかと落とし」。背筋を伸ばし、足を肩幅に開いて立ったら、両足のかかとを上げます。このとき、ゆっくり時間をかけて上げるのがポイ

骨に負荷をかけることで、健康で丈夫な骨を作ることができます。骨粗しょう症を予防するためにも有効です。

ント。そのあと、勢いよくかかとを下ろしましょう。足はまっすぐに、ひざや股関節を曲げないようにして。これを10回ずつ、1日3セット行います。

さらに発展したかかと落としもあります。イスの背などにつかまり、片足を上げた状態にします。もう一方の足だけで同様にかかと落としをしましょう。かかと落としは足の骨に衝撃を与え、骨を太くします。太ももの筋力をアップするのにも有効です。



子どもの姿勢を直すと、集中力がアップする！

「前かがみになってるよ」「まっすぐに座って」など、子どもの姿勢を注意することは多いでしょう。子どもは注意されて姿勢を直しますが、気がつくともっと通り。姿勢が悪いのは、体幹が鍛えられていないからです。実は姿勢と集中力は関係があり、正しい姿勢だと体に負担がかからないため、疲れにくくなります。結果、集中力が長く続きます。一方、姿勢が悪いと疲れたり痛んだりしやすく、すぐに集中力が切れてしまいます。さて、体幹を鍛えるには体全体を使うことがポイント。親子で楽しみながらできる方法を紹介します。まず、「おさるさんごっこ」。親は両手を開いて、ひざを曲げて立ちます。木登りの要領で子どもが親にしがみつき、親の胸から背中を通して一

Let's 子育て！

周します。「しがみつきの」もおすすめ。文字通り、立っている親にしがみついただけ。親の足もとから登ったり、下りたりしてみましよう。ほかに、バランスボールやバランスボード、フープなどのグッズを使って体幹を鍛えるのもいいでしょう。最後に、正しい姿勢とはどんなものか子どもに説明してみませんか。両足を肩幅に開いて立ち、脚の真上に骨盤がきて、その真上に上半身がきて、さらにその上に垂直に頭をのせるようなイメージ。そのあと、両手の指を使って鎖骨あたりをなぞり、そのまま腕を下ろします。これが正しい姿勢です。





ビタミン☆レシピ



生ポンサーモンちらし

酢を使った料理を食卓にとり入れてみませんか。酸味が食欲をそそり、食欲がないときにも意外と食べられるもの。また、酸味は唾液の分泌を促し、消化吸収を助ける働きもします。

さらに、酢に含まれる酢酸やクエン酸は、疲れのもととされる乳酸を分解します。つまり、酢は疲れをとるのにぴったりの食材です。

酢飯を作るのが面倒なときは、具材にポン酢

- 1 卵を溶いて塩を加え、フライパンに油を熱して焼き、細く切って錦糸卵を作る。



材 料 (4人分)

サーモン (刺身用)	200g
卵	1個
キュウリ	1本
ご飯 (茶わん4杯)	約600g
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1
ポン酢	大さじ3
刻みのり	適量
白ごま	適量

- 2 サーモンは厚さ 5mm のそぎ切りにし、ポン酢をかけて15分ほど漬ける。



ご飯の上のせるだけに簡単なちらし丼に!

- 3 ご飯にのりと錦糸卵をのせ、サーモン、キュウリを盛りつけ、ごまをふる。

出 来 上 が い!



デザイン 近藤の徒然日記

今月は、欠かさず毎年1回は必ず行く場所のお話を書きたいと思います。その場所は、鹿児島県の知覧特攻平和会館です。

なぜ、この場所なのかというと祖父が特攻隊だったからです。幸い祖父は、空中戦で打たれて海に墜落して生きて帰ってきました。

祖父が生前中、僕が子供のころに、よく戦争の話をお聞かせしてくれました。

たまたま、鹿児島に行く用事あって、特攻平和会館に行きました。若者の突撃する前に書いた、両親への手紙がたくさん展示されているのですが、大変感銘を受けて、一回では読み切れないのと、このような精神を忘れないようにと、毎年一回以上は必ず来ようと思いい、今も通っています。

僕たちは毎日普通に、何不仕なく暮らしていますが、ご先祖様が、ずっとバトンを繋いできてくれているから今の自分が存在するはずだと思えます。あの時に突撃した特攻隊の若者は、今の様な世の中にするために、命を懸けて突撃してくれたのだらうか、その若者たちが空の上から見ていると思うと、大げさかもしれませんが、顔向けできるように、襟を正さなくてはと思うことがあります。

「人生に迷ったら、知覧に行け」なんて本もあるくらいで、自分を見つめ直す、いい場所です。

今年も、仕事を兼ねて9月1日から3日まで行ってまいります。またまた、パワーアップして戻ってくるので今月もよろしくお願ひします。

家作りお悩み相談室



Q 「ツーバイフォー工法」という言葉をよく聞きますが、どんな特徴があるのでしょうか？

A 「ツーバイフォー」は北米で生まれた工法で、枠材と面材とが一体となった「面」で支える構造で家を形作ります。これにより外からの力を建物全体で受けとめることが可能に。荷重を一点に集中させることなく分散させるため、地震や台風などに強くなるのです。

ツーバイフォーで使用する建材は規格化された「枠組壁工法構造用製材」で、おもに6種類。くぎをはじめ、金物のサイズ、使用方法、使用箇所、そして、施工の手順まできめこまかく規定されています。複雑な継ぎ手や仕口をなくし、単純化された施工方法とマニュアル化により、施工者の技量に左右されにくいのも特徴のひとつです。

ツーバイフォー工法の中心となる「6種類の規格材」



- ① ツーバイフォー(2x4)材
 - ② ツーバイシックス(2x6)材
 - ③ ツーバイエイト(2x8)材
 - ④ ツーバイテン(2x10)材
 - ⑤ ツーバイトゥエルブ(2x12)材
 - ⑥ フォーバイフォー(4x4)材
- 2×4建築協会HPより

会社名: Daizen-inc 有限会社デザイン

得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム (高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

mail: info@daizen-inc.com

住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお願ひします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

昭和の名作がそろっている 山田太一ドラマ

1960～1980年代はテレビ全盛期とも言われる時代で、紅白歌合戦や人気ドラマなどでは視聴率が50%を超えることもあったほど。とくにドラマは力作が多く、令和の時代となった今でもずっと語り継がれているものが数多くあります。

そんな昭和の名作ドラマの中でも人気だったのが、脚本家、山田太一の作品。『男たちの旅時』『岸辺のアルバム』『それぞれの秋』『早春スケッチブック』『思い出づくり。』『ふぞろいの林檎たち』……と、心に残るドラマがそろっています。なかでも『ふぞろいの林檎たち』は、1983年に放送がはじまり大ヒット。シリーズ化して、「I」～「IV」も次々と作られました。

シリーズのIは、四流大学に通う男子学生3人と看護学校や短大に通う女子学生3人の恋愛、そして、それぞれの家族の物語です。登場する人物は私たちの身近にいそうな人たち。もしくは、「私のこと？」と感じさせるような設定。すぐ身近で起こっているようなことを、社会的な問題も入れつつドラマ仕立てにしています。ただのエンターテインメントではない、考えさせられるドラマになっていました。

シリーズのIは平均視聴率が17.6%。最終回は21.5%で、なんと5人に1人が見ていた

という結果になっています。テーマ曲に使われたサザンの「いとしのエリー」も、ドラマを盛り上げていましたね。

今は、テレビ番組を録画していつでも見ることができし、ネット動画で好きなドラマを一気見できる時代。ドラマを見るために急いで帰った時代があったなんて、今の若い人にはピンと来ないかもしれませんね。



(上) 女性の24歳が「売れ残り」と言われた時代のドラマでした。(右下) 警備会社を舞台に、世代間の考え方の違いを表現。現代にも通じる内容です。(左下) 登場人物が美男美女ばかりじゃないところが新鮮でした。