

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2022.Jun.

6月のビタミン

ツボを押して凝りや痛みを和らげ、 ストレスも解消！「セルフツボ押し」

疲労や運動不足は血のめぐりを悪くします。すると、筋肉が硬くなったり凝りやすくなったりします。さらには、老廃物がたまって神経を刺激し、痛みを伴うことも。とくに凝りや痛みが起りやすいのが首や肩、腰などで、いつも肩が凝っている、腰が痛いといった悩みを持つ人は少なくありません。

そんなときにおすすめなのがツボ押しです。人の体には361カ所のツボがあり、刺激することで血行がよくなったり、筋肉がほぐれたり、体の凝りや痛みを和らげたりできます。自分の指を使うだけなので、いつでもどこでも手軽にツボ押しできるのがメリット。ポイントは力を入れすぎず、「痛気持ちいい」と感じるくらいに押すこと。指を垂直にツボにあて、ゆっくり押すことも大切です。5秒ほど押し、3～5回繰り返しましょう。

覚えておくと役立つツボを4つ紹介しましょう。「頭維（ずい）」はこめかみの、髪の毛の生え際からやや奥にある

ツボ。慢性的な頭痛や目の痛みを和らげてくれます。頭の中をリフレッシュしたいとき、集中力を高めたいとき、気持ちが落ち込みがちなときにもおすすめです。次に、「三陰交（さんいんこう）」。足の内くるぶしから指4本分上の、スネの骨のすぐそばにあります。血液の流れをスムーズにし、冷えを改善。子宮に働きかけ、更年期障害や月経痛など、女性特有の症状も改善します。

そして、「合谷（ごうこく）」。手の親指と人さし指の骨が交わる部分から、やや人さし指寄りにある、凹んだ骨のすぐそばにあります。肩こりや頭痛、目の疲れをとるほか、ストレス解消にも役立ちます。気持ちが落ち着かないときにも試してみてください。最後に、手のひらにあるツボ、「労宮（ろうきゅう）」。手を握ったとき、中指の指先があたる部分にあります。血流をよくして酸素を体中に届け、全身の疲労回復に効果的です。脳を活性化したり、精神的な疲れをとったりする効果もあります。



ビタミン・ビューティー・レッスン

マイナス5歳を目標に！ 「髪のアンチエイジング」

白髪やパサつき、うねり、薄毛など、年齢を重ねるにつれて、髪悩みが増えてきます。髪にツヤがなかったりパサついていたりすると、老けて見えることも。実際、第一印象の7割は髪で決まると言われています。そこで、ヘアケアのポイントを紹介しましょう。

まず、頭皮の血行をよくするために、毎日、ブラッシングしましょう。このとき、後頭部からはじめ、側頭部、前頭部の順に行うのがポイント。ブラシの先を頭皮に押しあてるようにし、小さな円を描くようにブラッシングするのがコツです。次に、ドライヤーの使い方。髪を濡れたままにしておくのはNG。シャンプー後は内側から手早く乾かしましょう。できれば、風量と風圧がともに高いドライヤーを使うと

髪の老化はなかなか気づきにくいもの。その一方で、髪が健康でないと、実年齢よりも老けた印象になります。

いいでしょう。

頻繁に白髪染めするのもよくありません。カラーリングは髪に大きなダメージを与えます。リタッチでも2カ月に1回くらいにまでに。代わりに、ヘアカラートリートメントやヘアマスカラなどを活用するのがおすすめ。ヘアカラートリートメントをつける際はしっかり水分をとってから塗り、シャワーキャップをかぶって30分そのままに。しっかり染まります。



地球のために少しずつ！ 子どもと一緒にSDGs

た例えば、「ジェンダー平等を実現しよう」という項目。ジェンダーは社会的な男性の役割、女性の役割のことです。世界経済フォーラムの「ジェンダーギャップ指数」を見てみると、日本は156カ国中、120位とかなり低くなっています。実際、

や国の不平等をなくそう」など、2030年までに達成すべき項目が挙がっています。身近なことにもつながっているので、家族みんなで何ができるか、話し合ってみるといいでしょう。SDGsについて詳しく紹介された児童書も販売されています。



いけるといいですね。理でも、少しずつ意識を変えていけるといいですね。

Let's 子育て！

「SDGs」という言葉がすっかり定着しました。地球で暮らしていくための持続可能な開発目標で、17の項目に分けられています。具体的には、「貧困をなくそう」「安全な水とトイレを世界中に」「人

あるデータによると、日本人の75%は、男性のほうが女性よりも優遇されていると感じているとか。そんなジェンダーギャップをなくすよう、家庭内で意識できるといいですね。たとえば、「男の子だから、泣いちゃダメ」「女の子だから、お手伝いしなさい」など、無意識に口にしていませんか？

性別による役割を押しつける

ような声かけは要注意。知らないうちに、子どもたちの意識の中にジェンダーギャップを植えつけてしまいます。すくには無理でも、少しずつ意識を変えて



ビタミン☆レシピ



豆苗の塩昆布あえ

豆苗はエンドウ豆を発芽させたもので、スプラウトの一種です。注目したい栄養素としてはβカロテン。抗酸化作用があり、免疫力を高めたり動脈硬化を防いだりします。髪や肌を健やかに保つ効果も期待できるでしょう。また、カ

ルシウムの吸収を高めるビタミン K が豊富な点も魅力。骨活に役立ちます。ほかに、妊娠中の女性に欠かせない葉酸もたっぷり含まれています。炒め物やゆでてあえ物にするのが一般的ですが、生でもおいしく食べられます。

① 豆苗は根を切り落とし、長さを半分に切る。

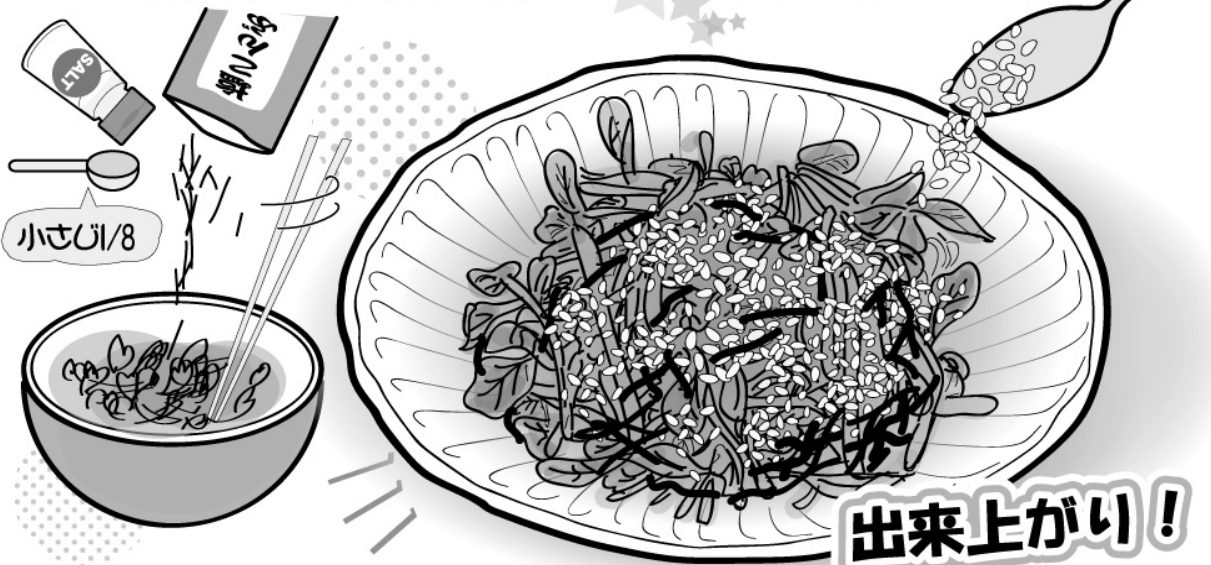


材料(2人分)

- 豆苗 …………… 1袋
- 塩昆布 …………… 20g
- 塩 …………… 小さじ1/8
- 白ごま …………… 小さじ1

② ボウルに豆苗と塩昆布、塩を入れてあえる。

③ 器に盛りつけ、白ごまをふる。



ダイゼン 近藤の徒然日記

だいぶん、ムシムシしてきましたが、モデルハウスは湿度43%付近をキープしていて、とても快適です。まだ体感されていない方は、体感されてみてください。

また、夢に一步近づいているかもです。

とうとう、中古ですが柱などの木材の四面を一回で削ってしまうモルダーという機械を買ってしまいました。今は木材が高騰していますので、自社の森林から木材を切り出して、外注業者に製材してもらったり、乾燥したり、モルダーをかけてもらったりにしているのですが、乾燥とモルダーの工程を自社でできるようにと思って用意しています。

このようなを、工務店がおこなっているところは皆無に等しいのですが、まだその先のことを考えています。その加工の際に出るおが屑をペレットに加工して暖房の燃料にしようと考えています。ペレットストーブは輻射暖房器ですので、もっとも人間が好む暖房方法です。おまけに、ストーブの上にはやかんをかけておけば、昔ながらの加湿器も兼ねています。光熱費を使わずに暖房と加湿が可能になります。世界情勢や原油の価格、電気代が上がっても下がっても、目の前にある森林から恵みを頂きますので関係なくなります。

建てて頂いたお客様は、少しペレットを作るお手伝いをして頂いたら無料で差し上げられるようにできたら理想だと考えています。次の冬には、モデルハウスでペレットストーブで暖房できたらと夢を描いています。欲を言えば、倉庫の横に小さなサウナを作って、それも廃材で運用出来たらなんて・・・。それは、次の夢です。(笑)どうせ仕事するのなら、楽しくがモットーです。今月もよろしくお願ひします。

近藤 正人

家作りお悩み相談室

Q 省エネルギーハウスに興味があります。「HEMS」とは、どんなものでしょうか？

A 「HEMS」とは、「Home (ホーム)」「Energy (エネルギー)」「Management (マネジメント)」「System (システム)」の頭文字をとったもの。簡単に言うと、「家庭で使うエネルギーを節約するための管理システム」です。具体的には、家の中でどれだけのエネルギーが、いつ、どこで、何に使用されているかを「見える化」できます。さらに、家中の機器を一括してコントロールしたり、自動的にエネルギーの使用量を最適化したりすることも可能。PCやスマホで家のエネルギー状態をチェックする、外出先からエアコンの操作ができるといったものもあります。商品によって機能は異なりますが、太陽光発電や電気自動車との連動が可能なものも見つかるでしょう。

省エネルギーハウスでは、太陽光発電など自然の力をとり入れる、断熱性能を高めるといった工夫に加え、HEMSでエネルギーを管理するのが一般的です。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・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 省エネリフォーム
(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

見るたび温かい気持ちに！
ドラマ「ありがとう」

昭和を代表するテレビドラマと言えば、TBSで放送されていた「ありがとう」です。脚本は平岩弓枝、プロデューサーは石井ふく子の黄金コンビ。シリーズの最高視聴率は56.3%と、実に2人に1人が見ていた計算になります。シリーズは4つあって、第3シリーズまでの主演はチーターこと、水前寺清子。石坂浩二との初々しい恋愛、母親役の山岡久乃との親子のやりとりはどのシリーズも変わらず、楽しいものでした。

ちなみに第1シリーズでは、主人公は新米の婦人警官。相手役は刑事で、職場恋愛でしたね。第2シリーズも職場恋愛で、ヒロインが看護師、その相手役が小児科医という設定でした。そして、第3シリーズは魚屋のヒロイン、相手役がサラリーマンという設定。石坂浩二はデザイナーですが、母の八百屋を手伝っていました。

心が温くなるホームドラマで、どの回も視聴後はほのぼのした気持ちになったものです。とくに水前寺清子と山岡久乃の掛け合いが楽しく、「あらた！」「お母ちゃん」という声を聞かたび、元気になりました。

ミュージカル仕立てって言うのでしょうか、ユニークなのがドラマの途中で、突然、歌を歌いはじめること。最初は驚きましたが、いい休憩タイムになっていましたね。

さて、YouTubeで一部の「ありがとう」を見ることができます。今見てみると、ファッションやメイクなどがとても懐かしい！1970年代はミニスカートが流行っていたんですね。ドラマの中では若い女性はもちろん、おばさんも普通にミニスカートをはいていてびっくり！

「さわやかに 恋をして さわやかに 傷ついて さわやかに 泣こう～♪」。ドラマの主題歌を歌える人も多いのではないのでしょうか。

