

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2022.Aug.

## 8月のビタミン 毎日がイキイキしてくる「俳句」をはじめませんか？

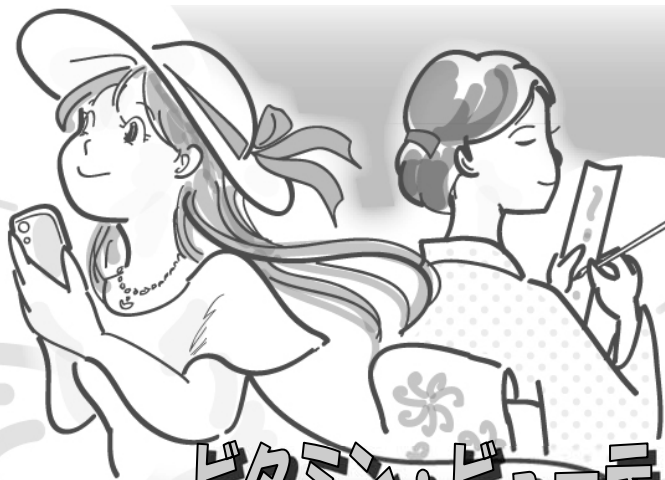
俳句は道具いらずでいつでも、どこでも楽しむことができるのが魅力。はじめてみたら、すっかり夢中になったという人も少なくありません。テレビでおなじみの俳人、夏井いつきさんに俳句を楽しむコツを教えてくださいましょう。

まずは基本ルールから。5・7・5の17字にすること、季語を入れることです。あとは、題材を探して言葉をパズルのように組み合わせるだけと、簡単です。まず、題材選びから。まわりを見渡してみましょ。家の中にも題材はたくさんあります。たとえば、「扇風機」を題材にしてみませんか。「せんぶうき」で5文字ができました。その題材を7音で飾ってみます。「猫が壊した扇風機」「ホコリがついた扇風機」といった具合です。あとは、最後の5音を考えるだけで完成。もちろん、外に出かけてみるのもいいでしょう。題材を探しながら歩けば、いつもとは違う風景を発見できるかもしれません。

夏井さんはおもしろいと感じたこと、ふだんとちょっと違うと思ったことなどは、その都度、メモをとるようにしているのだとか。メモ帳を持ち歩くのでも、スマホにメモするのもいいですね。題材探しをすることで好奇心が旺盛になります。いろいろなことにアンテナが向き、五感もより働くのだとか。その結果、毎日がイキイキしてきます。

さて、初心者のうちには何が季語なのかわからないことも多いもの。『歳時記』をめくってみましょ。季語は伝統行事をはじめ、自然現象、食べ物、動植物、生活習慣など、バリエーション豊富。解説や実際の句も載っていて、読んでいだけでも楽しいのだそうです。

俳句を作るようになったら、句会に参加してみるのもおすすめです。最近ではオンラインでの句会もたくさんあります。ペンネームや匿名でOKなところもあって、気軽に参加できます。



ビタミン・ビューティー・レッスン

## 簡単なストレッチを続けよう！ 「股関節をほぐす」

歩いたり座ったりできるのは股関節があるからで、股関節は重要な役割を持っています。股関節が硬くなると、骨盤が傾いたりひざが曲がったりします。結果、関節がゆがんだり、腰やひざが痛んだりします。つまり、股関節をほぐして柔軟にすることで、腰痛やひざ痛を防ぎ、元気に過ごせるというわけです。

まずは股関節のあたりを緩めるストレッチから。脚を前後に開き、片方はひざ立ちになり、もう一方は足を伸ばしてひざを床に着けます。このとき、上半身はまっすぐに、10秒間そのままの姿勢を保ちましょう。足を替えて同様にし、これを2セット行います。

次に、股関節まわりを強くするストレッチです。片方の手を壁などにつけて立ちます。壁と反対の

脚の付け根にある股関節は、体を支える重要なパーツ。ストレッチをするなどで、柔軟にすることが大切です。

側の脚を左右に大きく振りましょう。このとき、上半身は動かさないようにします。脚を替えて同様に。左右で10往復ずつ行いましょう。

これらのストレッチは股関節をほぐすほか、筋力を強くすることができます。体のバランスがとりやすくなり、立ったり座ったりするのがスムーズになるでしょう。歩く力もアップします。



## 食べる楽しみが広がり、自信もアップ！ 「子どもの偏食を少なくするアイデア」

で、冷たくしてみましよう。食べやすさには、冷やす。料理のにおいが嫌で食べられないというケースはよくあります。一般的に、冷やすとにおいが抑えられるので、冷たくしてみましよう。

次に、「揚げたり炒めたりして、カリカリにする」。たとえば、苦手な野菜は揚げてみます。食べられるようになったら、今度は炒め物に。そして、ゆでたり煮たりと、調理状態を変えていくといいでしょう。

健康に保つためにも偏食を少なくできるのが望ましいですね。克服するためのアイデアを紹介しましょう。

ニンジンが嫌い、

ピーマンが苦手な

ど、子どもの偏食は

少なくありません。

無理強いするのはよ

くありませんが、食

べておいしいと感じ

るものが多ければ、

その分、幸せ度も

アップします。体を

健康に保つためにも

克服するためのアイ

ディアを紹介しまし

ょう。

まず、「揚げたり炒め

たりして、カリカリに

する」。たとえば、

苦手な野菜は揚げて

みます。食べられる

ようになったら、今

度は炒め物に。そし

て、ゆでたり煮たり

と、調理状態を変

えていくといいべ

## Let's 子育て！

られるようになったら、少しづつ常温に近づけていきます。

そして、「食材がわかりやすいように分けて出す」。たとえば、

野菜炒めなど、どんな食材が入っているのかわからないから、手が出ないということもある

ようです。食材別に分けて器に盛ると、食べられるものがわ

かり、手を出しやすくなります。

何が嫌いなのか、食べられないかを見極めることもできます。

偏食が少なくなると、食べる楽しみが広がります。苦手だったものが食べられるようになる

と、自信もつきます。その自信は

いろいろなことに挑戦してみよう

という意欲にもつながります。





# ビタミン☆レシピ



## 青ジソとチーズの巻き餃子

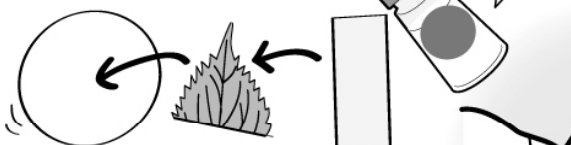
薬味として欠かせない青ジソは一年中手に入りますが、夏が旬。和食だけでなく、洋食にも合う夏野菜です。青ジソは栄養的にもすぐれ、とくにβカロテンが豊富。免疫力を高める、皮膚や粘膜を健やかに保つなどの働きをしてくれます。また、ビタミンCがたっぷり含まれ

ているのも魅力です。コラーゲンを作ったり、肌を美しくしたりしてくれるでしょう。ほかに、出血したときに血を固める、骨を健康に保つなどの働きを持つビタミンKが含まれる点も見逃せません。色が鮮やかで、葉先が張っているものが新鮮です。

- 1 青ジソは横半分に切る。  
チーズは1枚を4等分に切る。



- 2 餃子の皮の中央に青ジソ、チーズの順にのせ、軽く塩を振る。



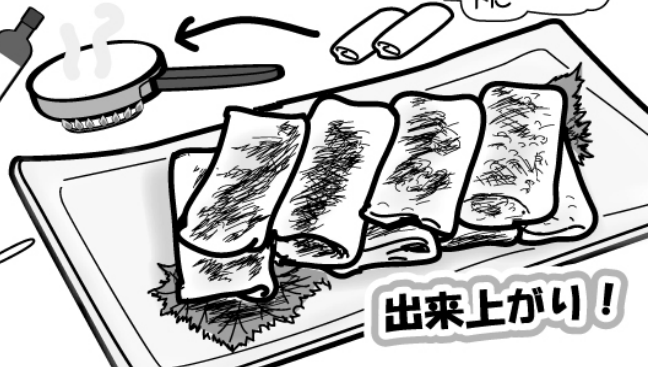
- 3 両端から三つ折りにし、巻き終わりになる皮に水をつけて閉じる。



- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火にかき、油が温まったら、巻き終わりを下にして餃子を入れる。



- 5 片面に焼き色がついたら裏返し、同様に焼き色がつくまで焼く。



## ダイゼン近藤の徒然日記

毎日、猛暑が続いていますがモデルハウスは、これくらいでは影響を受けませんね。(笑)

皆さん体調を崩されない様に気を付けてください。

今回は、お盆に久々に家族が揃いますので、家族の話を書きたいと思います。子供が二人で長女が大学3年生、長男が高校2年生です。娘と息子、両方とも京都で暮らしています。仲のいい兄弟で、休日に映画とか一緒に行っているそうです。

特に、成長を感じるのが息子で、寮生活をしているのですが、いつ行っても部屋の片づけはキッチンと出て来ていて、洗濯物も溜めずにきちんと、たたまれています。サッカーで行ったのですが、連日の厳しい練習にもかかわらずきちんとできていることに、外に出したかいかがあると感じています。親元においておけばこうはならなかったと思います。

たまに、京都に遊びに行ったらホテルと一緒に泊まると言って長い時間一緒にいたいのか、男二人で同じ部屋で泊まっています。普通では考えにくいですが、離れているほど距離が近い様に思います。

サッカーでは、いろんな理不尽なこともあるみたいですが、自分で解決できてるみたいですし、こ一番では監督にも自分の考えていることを伝えられているようなので、頼もしいです。帰省は、徳島を離れて二回目ですので本人も楽しみにしているようです。僕の中の、子育てのテーマは「見守る」これのみです。自分で考えて自分で行動できていますので、子育てもほぼ終わったと思っています。

ほとんど口出しせず、見守っていただけで自立できていっている子供たちに感謝です。

一年ぶりに、家族が集まるのが楽しみです。

# 家作りお悩み相談室

**Q** 広めの浴室にしたいのですが、どのくらいのサイズが適当でしょうか？ 注意すべき点はありますか？

**A** 在来木造モジュールの1坪(182 cm× 182 cm)内に設置可能な、160 cm× 160 cmの大きさの浴室を「1坪タイプの浴室」と言います。少し前までは、これより小さな0.75坪タイプの浴室が標準的なサイズでした。現在の一般的な分譲住宅では、1坪サイズの浴室が主流となっています。

最近では、さらに広い1.25坪の浴室を設置する人が増えています。ただ、広い浴槽の選択肢は少ないため、洗い場が広がる製品が多くなっています。介護などのためには洗い場が広いと便利です。ゆったり湯につかりたいなら広い浴槽が必要です。浴室全体の広さだけでなく、浴槽や洗い場の広さを考えて、サイズを決定するといいでしょう。



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！  
来月もよろしくお祈りします！



# 温故知新

## 昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

少女たちの夢や憧れが詰まった  
「ぬり絵」

6～7年前からでしょうか、ぬり絵ブームが起こり、今でも流行中です。書店にはぬり絵コーナーが設けられ、さまざまなテーマのぬり絵が並んでいます。楽しんでいるのはおもに大人。ブームの発端は2013年に出版された『Secret Garden』で、日本語版は『ひみつの花園』。ベストセラーとなりましたね。

さて、昭和の時代にも、ぬり絵ブームがありました。昭和20～30年代に見られたぬり絵で、少女向けのもの。少女がかわいらしい洋服や着物を着たものでした。中には、花嫁衣装を着ているもの、羽つきや凧揚げ、花見などを楽しんでいるものなどもありました。少女たちの憧れをぬり絵で表現し、好きな色を塗ることで夢を広げていったのです。

当時、ぬり絵はおもに駄菓子屋さんで売られていました。表紙だけカラーで、中面は4～5

ページ、わら半紙で線描きされた絵が載っています。1冊5円や10円くらいで、月に100万部～160万部も売れたようです。本が売れないと言われる現代から考えると、驚くべき数字ですね。

「きいちのぬりえ」という言葉を聞いたことがあるでしょう。画家の薦谷喜一が描くぬり絵で、愛らしい顔とおしゃれなファッションが人気の秘密。こんな洋服を着たい、こんな髪型をしてみたいなど、少女たちの願いが詰まっていて、大ヒットしました。ほかにも、「まつお」「フジオ」「ミッキー」「たけを」「ひでを」など、代表的なぬり絵作家が何人もいました。

さて、出版社大手の小学館から、きいちのぬりえの復刻版が出版されています。昭和の時代の実物よりも大判にしたシリーズで、世界の童話編、およめさん編、いとしいペット編、昭和の暮

らし編など、バリエーションが豊富。絵柄は当時のままです。

ぬり絵には気持ちを落ち着かせる効果があると言われています。久しぶりに色鉛筆を持って、ぬり絵を楽しんでみませんか。

