

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2024.Apr.

4月のビタミン

地球のためにも、家計のためにも実践したい！
できることから始める、「エコドライブ」

ガソリン代が高騰し、少しでも節約したいと考える人は少なくありません。ちょっとしたことを意識すれば、大きな成果が表れるはず。環境にもやさしい「エコドライブ」を見直しましょう。ポイントは6つあります。

急発進・急加速はしない。車がガソリンを多く使うのは、発進するとき。20 kmの速度になるまで5秒かけるイメージで、アクセルをゆっくり踏みましょう。信号待ちのときにも意識を。同様に、急加速もガソリンを多く消費するので、ゆっくり加速を心がけましょう。

渋滞を避ける。渋滞に巻き込まれると、いつもより多くガソリンを消費します。混みやすい道、時間帯はできれば避けるのがベスト。ガソリン代だけでなく、時間の節約になります。イライラ防止にもなりますね。出かける前にネットなどで道路の交通情報を調べるのが得策です。

先読み運転をする。運転していると、信号などで止

まったり走ったりを繰り返すものですが、これはガソリン代の増加につながります。先にある信号を見通し、前の車が止まりそうなときは早めにアクセルを緩めるなど、スムーズな減速をしたいものです。

3分以上の停車時はエンジンを止める。人の送迎や荷物の積み下ろしなどで停車するとき、3分以上かかりそうなら、エンジンを切るのがベターです。ガソリン代が節約できる上、余分な二酸化炭素の排出を防げます。

使わない荷物は下ろしておく。必要のない荷物が車に積まれたままになっていませんか。車が重くなると、その分、ガソリンが多く必要になります。後部座席やトランクなど、チェックして片づけましょう。

定期的に空気圧をチェックする。タイヤの空気圧が適正でないと、その分、燃費が悪くなります。ガソリンを入れるついでなど、1カ月に1回を目安に空気圧を調べましょう。



ビタミン・ビューティー・レッスン

3分間の井戸端講座

足を健康にしたい！ 「アキレス腱伸ばしストレッチ」

アキレス腱がやわらかいかどうかで足首の可動域の広さが決まり、歩きやすさに関係します。やわらかいと足首が前にしっかりと倒れ、足全体にかかる負担が軽減されます。一方、硬いと足首が前に倒れず、足全体にかかる負担が大きくなるのです。とくに歩くとすぐに疲れるという人は、アキレス腱が硬いことが多いもの。ひどいときには、足のトラブルにもつながります。

アキレス腱自体は伸びませんが、つながる腓腹筋（ひふくきん）やヒラメ筋がストレッチによって伸び、鍛えることができます。その結果、アキレス腱をやわらかくすることが可能になるのです。

さて、簡単にできるストレッチを紹介しましょ

ストレッチを毎日の習慣にすることで、足がぐんと健康になります。足の悩みや不安も吹き飛ばせます。

う。壁の前に立ち、つま先を前に向けて脚を前後に広げます。両手を壁につけた状態で、前の脚のひざを曲げて、後ろの脚のふくらはぎを伸ばします。そのまま60秒キープしましょう。前後の脚を入れ替えて同様にストレッチします。ふくらはぎが気持ちいいと感じるくらいに伸ばすのがポイントです。腰が引けていたり、伸ばすほうの脚が曲がっていたり、両足のかかたが浮いていたりしないように注意しましょう。



子どもの「スマホ首」を 予防しよう！

首や肩に1ポンド、約450gの負担がかかります。スマホを見てうつむいている角度が60度なら、27kgもの負担がかかっている計算になるのです。

スマホ首かどうかを確認するには、壁に頭と背中をくっつけて立ち、後頭部と肩を壁につけた状態で、頭を上下に動かしてみます。頭がほとんど動かないと、スマホ首の可能性が高くなります。

さて、スマホ首を解消する簡単な体操を紹介しましょう。壁を背中側にして立ち、後頭部だけを壁につけて、1歩前に足を

Let's 子育て！

スマホ首は頭が前に倒れることで、後頭部の筋肉が硬くなった状態を指します。ひどくなると、肩や首の凝り、頭痛が起ることもあります。そもそも人の頭は5〜6kgあり、頭が1度傾くことに、

出します。このとき、両足をそろえて、頭からかかとまでを斜めまっすぐにするのがポイント。頭や体は動かさずに、腕だけを左右前後に振ってみましょう。30秒を目安に繰り返します。片方の腕が終わったら、もう一方の腕も同様に行います。

ほかに、両手を頭の後ろで組んで頭を前に倒し、首の後ろを伸ばすストレッチも効果的です。倒すときは手で押すのではなく、腕の重さで頭を倒すようにするのがポイント。首の後ろの筋肉がスムーズに伸びます。簡単にできるストレッチなので、家事の合間や仕事の休憩時間など、気がついたときに行いましょう。





ビタミン☆レシピ



春キャベツとベーコンのだしスープ

早春から初夏にかけて収穫される春キャベツは、とてもやわらかいのが特徴。シャキシャキした歯ごたえで、みずみずしいおいしさを楽しめます。栄養的には、「キャベジン」という別名のあるビタミン U がたっぷり含まれていま

す。ビタミン U は胃を守ってくれ、胃炎や胃潰瘍の対策に効果があります。ビタミン C も豊富で、かぜの予防や美肌作り、疲労回復などにぴったりです。ビタミン U や C は熱に弱いので、さっと火を通す程度に調理しましょう。

- 1** キャベツはひと口大に、ベーコンは2cm幅に切り、玉ネギはくし切りにする。卵はほぐす。



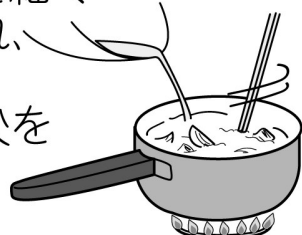
- 2** 鍋に水と白だしを加えて煮立たせ、ベーコン、玉ネギを加えて煮る。



- 3** 火が通ったら、キャベツを加えてひと煮する。



- 4** 溶き卵を細く流し入れ、ざっくり混ぜて火を止める。



材料 (2人分)

春キャベツ		50g
ベーコン(スライス)	...	1枚
玉ネギ		1/4個
卵		1個
水		360ml
白だし		40ml



出来上がり!

ダイゼン 近藤の徒然日記

だいぶ暖かくなってきました。花が咲き、日が長くなって春っていいですね。黄砂も飛んできていますが、体調を崩されてないでしょうか？

飛んできた黄砂も梅雨の雨で流されてきれいになる。嫌がられる梅雨もちゃんと意味があるのかもしれないですね。日本の四季は素晴らしいです。

今回は、景気についてちょっと書きたいと思いますが、確かに、負担増ばかりで暗い話が多いですが、僕はそんなに悲観はしていません。

何もかも値上げと皆さん言いますが、それは正解のようで正解ではないです。ただインフレによって円の価値が下がっているのでもっとも多く支払が発生しているんですね。ですから、円を目減りしないような工夫をすれば大丈夫ということになります。

トルコではインフレ率が70%のハイパーインフレですので国民は米ドルで給料をもらったり、給料をもらったらゴールドに替えて貯蓄したりしているそうです。日本は、約3%のインフレです。今の所、年間10万円ぐらいの負担増らしいので、通貨を守るという考えやその分節約するのも大事だと思いますが、もう少し稼げる方法を探してチャレンジする方法を僕は考えていきたいと思っています。新しくチャレンジをするのは勇気がいりますが、後々の生きていく糧になると思うのです。たくさんの方々が海外から帰ってきて、本格的な人手不足で、今後は絶対給料は上がっていくと思いますので、それまでの間だと思っています。暗い顔をして過ごしても、状況は僕では変えられません。それなら、楽しみながら今月も頑張ります。今月もよろしくお願いします。

家作りお悩み相談室



Q 窓でできる防犯対策を教えてください。
「戸先錠」とはどんなものですか？

A 侵入盗犯の侵入経路は、戸建て住宅の約60%が窓からという調査結果があります。その中でもっとも多いのが、直接庭に出入りできる「1階居室の窓」からの侵入です。次に多いのが玄関など表出入口で、2階建て以上の戸建て住宅の90%が1階から侵入されているという報告もあります。朝のゴミ出しなど、ちょっとした留守時也要注意です。

防犯の基本は、窓もドアも、いつもカギをきちんと閉めることです。施錠しやすさで選ぶなら、引き手と錠が一体化した「戸先錠」の窓がおすすめです。「閉める」または「開ける」といった動作だけで、同時に「施錠」や「解錠」ができ、手間がかかりません。

【戸先錠での施錠】



① 引き手に指をかけて最後まで締めると自動的に施錠される



② 締まっていなかったら赤いラインが見える

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ノベーションするのも得意です。)

・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いします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

土曜の夜のお楽しみだった！
『8時だヨ！全員集合』

伝説のバラエティ番組といえば、『8時だヨ！全員集合』。1969年10月4日から1971年3月27日まで、1971年10月2日から1985年9月28日まで放映されていました。最高視聴率は50.5%で、1973年4月7日の放送回。2人に1人が見ていたなんて、いかにテレビが全盛の時代だったかがわかります。とくに子どもたちを中心に大人気の番組で、タイトルどおり、夕食後はテレビの前に家族みんなが集合して、楽しんだものです。

『8時だヨ！全員集合』はザ・ドリフターズがメインの番組で、毎回、いろいろなゲストが登場します。たった1時間の番組ですが、内容は充実していました。まずコントがあって、ゲストによる歌を挟み、体操や合唱などのショートコントという構成になっていました。驚きなのが、多くは生放送であったこと。全国各地のホールでコントや歌などが披露され、客席から笑いや拍手

が聞こえてきます。そんな舞台と客席の一体感が、画面越しからも伝わってきました。

とくに、前半のコントが一番のお楽しみでした。長家や商店街、学校、会社など、いろいろな設定。家庭が設定のときは、家の中で起こるドタバタを見て、「うちもそうそう」と同感できて、見入ったものです。お母さん役はいかりや長介で、着物に割烹着姿が似合っていました。あとは子ども役で、Tシャツにショートパンツ。子どもたちがいたずらをして、それに気づかず、いたずらにひっかかるお母さん。テレビで見ている観客はいたずらを仕掛けたことを知っているから、お母さんがまんまと引っかかるのを見て大笑いでしたね！

後半のコントや少年少女合唱隊から生まれた名セリフもありました。加藤茶の「ちょっとだけよ」、志村けんの「東村山音頭」など、今も受け継がれる伝説となっています。

