

ビタミン☆ボックス

2024.Aug

8月のビタミン

人生の先輩に教わる 「気楽に過ごすためのヒント」

産婦人科医の堀口雅子さんは94歳。60年以上、医師として働いてきました。そんな堀口さんは、患者さんから悩みの相談を受けることが多いのだそうです。人生の先輩である堀口さんがどうアドバイスするか、堀口流の日々を気楽に過ごすためのヒントを見てみましょう。

まず、「自分を大切にする」。疲れていたり、落ち込んでいたりするときは、自分を大切にする時間を持ちましょう。体の調子が悪いときに健康で活発な友人に会えば、うらやましく思って余計に気が滅入ってしまうことも。励ましてもらっても、素直に聞き入れられず、反発してしまうかもしれません。自分に余裕が出てくれば、人のことも大事にできるようになります。

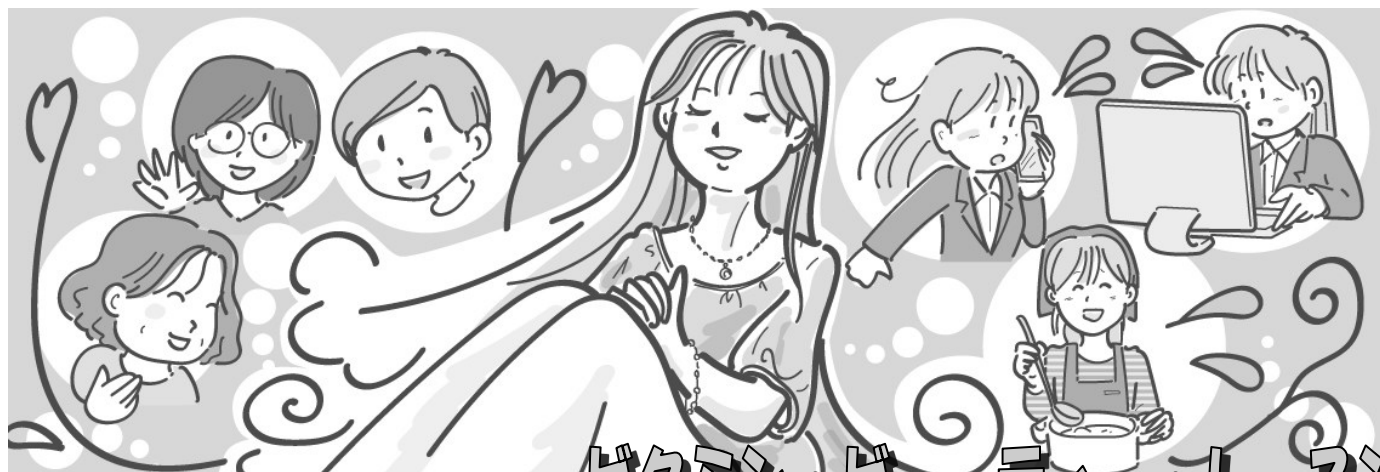
次に、「自分は何をしたいのかに重きを置く」。子どもが巣立ってすることがないなら、別の場所に暮らしの重点を置き直しましょう。自分磨きでも新しい趣味でも、しばらく会っていなかった友人とのつき合いを頻繁に

するのもOK。新しい楽しみが見つければ、後ろ向きな気持ちはなくなります。

そして、「今の楽しみを味わう」。堀口さんは90歳を過ぎてから、朝起きると「今日も生きている」と幸せな気持ちになるのだとか。そのあと、91歳の夫の顔を見て、「今日も2人で過ごせそうで、よかった」と感じます。先のことを不安に思っても時間の無駄。今に集中して、今の楽しみを味わうことが大切です。

「たくさんがんばってきたから、怠けていいと考える」のも、堀口さん流の考え方。完璧にこなそうとすると、それができないとがっかりします。部屋が散らかっていてもいい、手抜き料理でもいい、そんなふうに怠けてもOKと自分を甘やかせば、元気をチャージできます。

最後に、「人に頼る」。つらいとき、落ち込むときは、友人や家族など、だれかに気持ちを伝えましょう。病院でカウンセリングを受けるのもひとつの手です。



ビタミン・ビューティー・レッスン

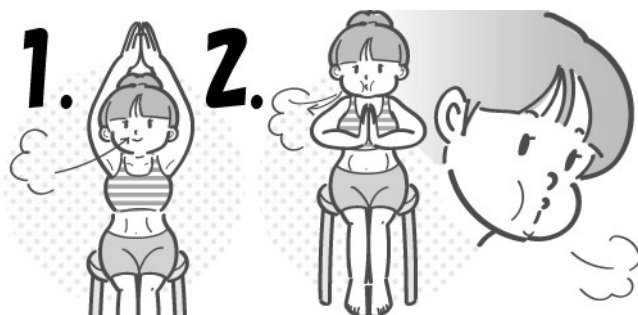
1日1分だけでOK！ 腹筋を鍛える

座って行える腹筋運動が話題になっています。「1分腹筋」というもので、考案したのは整体師で鍼灸師の星野光一さん。ポイントは3つあります。まず、だれでも簡単に行える点。筋力に自信がない人や運動に慣れていない人でも気軽にとり組めます。また、1分だけ行えばいいので、時間がない人にもおすすめ。つらい運動は長続きしないものですが、短時間なら毎日続けられます。そして、体幹が強くなることで猫背や肩凝り、腰痛など、不調を改善する効果が期待できます。もちろん、おなかまわりのたるみ解消にも効果抜群。さっそく紹介しましょう。

足をそろえてイスに座り、背筋を伸ばします。鼻から息を吸っておなかをへこませながら、両手の

気になるおなかの肉やたるみ……。簡単な方法でたるみを解消し、おなかを引き締めましょう。

手のひらを合わせて腕を頭の上に伸ばしましょう。次に、ほおとおなかをふくらませた状態で、口から息を吐きながら両手を胸の前に下ろし、手のひらを押し合います。息を吐くときはゆっくり、5秒くらいかけるのが目安です。以上の動きを1回につき10秒かけ、6回繰り返します。ポイントは呼吸法で、息を吸うときは胸に入っている風船をしばせるイメージ、息を吐くときは風船をふくらませるイメージで行います。



3つの対処法を行う！ 「子どものストレス対策」

また、ストレスを感じると物事にこだわりの持ち、かたくなに考えてしまいます。決めつけを手放すことで気持ちが楽になり、いい方法が見つかることもあります。

そして、いつもと違う行動を試してみるのもおすすめです。い

「行動を変える」という3つの対処法が有効です。具体的には、ストレスで肩や首が縮こまっていたら、肩を後ろに開いて脱力するようにアドバイスをしましょう。親子で一緒にやってみるのもおすすめです。

Let's 子育て！

子どもの様子がいつもと違うと感じたら、ストレスがたまっているのかもしれない。放っておくと、体調をくずしたり、集中力がなくなったりと、よくありません。

子どもは、子どもに寄り添うような言葉を親がかけてあげるといいですね。「がんばったんだね」「何とかなるよ」「一緒に方法を考えよう」「嫌になるの、わかる」「大丈夫」「ここまでできたのもすごい」「ここからがスタート」など。親からそのような言葉を聞くことで、子どもが自分自身に声かけができるようになります。



最後に、子どもに寄り添うような言葉を親がかけてあげるといいですね。「がんばったんだね」「何とかなるよ」「一緒に方法を考えよう」「嫌になるの、わかる」「大丈夫」「ここまでできたのもすごい」「ここからがスタート」など。親からそのような言葉を聞くことで、子どもが自分自身に声かけができるようになります。



ビタミン☆レシビ



ツナとワカメの無限冷やっこ

手軽に料理にとり入れられるツナ缶は、栄養的にも優れています。まず、筋肉や臓器、皮膚、髪などを作るのに欠かせないタンパク質が豊富に含まれています。また、必須脂肪酸の DHA や EPA がたっぷり含まれる点も魅力です。中

性脂肪を低下させるほか、血液をサラサラにしてくれます。脳にも有効で、認知症予防にぴったります。ほかに、貧血を予防する鉄、骨や歯の成長をスムーズにするビタミン D が多い点も見逃せません。

1 ツナは軽く汁気を切る。



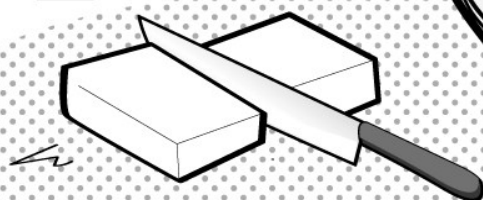
2 ワカメは水で戻して水気を絞る。



3 ボウルに **A** を入れて混ぜ、ツナ、ワカメを加えてあえる。



4 豆腐を半分に切って器に盛り、**3** をかける。



材料(2人分)

ツナ缶……………70g
ワカメ(乾)………大さじ1
絹ごし豆腐……………1丁
しょうゆ…大さじ1・1/2
酢……………大さじ1
A 砂糖……………大さじ1
ごき油……………大さじ1
いりごま(白)…小さじ1



出来上がり!

ダイゼン 近藤の徒然日記

お盆が終わっても、残暑厳しい日が続きます、体の調子を、崩されていないでしょうか？

今月は、もし今乗っている車を死ぬまで乗り続けるとなると、どうしますか？という話を書きたいと思います。

その人によって、あと何年、車に乗るのかは、まちまちでしょうが、乗り続けるのであれば、大事にするでしょうし、メンテナンスのことも今以上に考えることだと思います。当然ですよ。壊れないように、大事にしないと自分が困りますよね。

では、住宅はどうでしょう？ 一生に一回と云われている住宅、大事にされているでしょうか？

多くのハウスメーカーでは、きれいな住宅を売っていますが、当社の住宅は、フルオーダーで住宅を作っています。商品売ると、作るでは思い入れが全然違いますし、完成した住宅も全く違うものが出来上がります。なんで、こんなことを書くのかというと、完成して引き渡す時は、娘を嫁にやるぐらいの気持ちなのです。きちんとした性能、仕上がりでお渡ししたいと思っていますので、引き渡しをした後、少々の傷がつくのはしょうがないですが、大事に使ってほしいのです。ほとんどの方は、子育て中で大変なこともわかっていますが、みなさんにとって一生に一回のものだと思います。建ててからメンテナンスがほとんどいらぬような、いい材料を使って建てさせて頂いていますので、大事にして頂けたら長持ちするはずです。そんなことも、少しは考えて住んでくれたらうれしいです。暑いですが、今月も頑張ります。応援よろしくお願いします。



(上) 壁掛け式
(下) ステンド
グラスを使用

家作りお悩み相談室

Q 実家から仏壇を引き継ぎました。うちは洋室しかないのですが、置き場所はどこがいいのでしょうか？

A 仏壇の置き場所といえば、まず和室を思い浮かべるかもしれませんが。少し前までは、仏壇を置く部屋である「仏間」が設けられていることがよくありました。現在は仏間がなくても、押入れやクローゼットがあれば、そこを改築して仏間を作ることができます。また、和室の床の間に安置したり、仏間を作らず、直接仏壇を設置するのも一案です。

洋室に設置するときは、扉をつけることで室内の雰囲気を変えませんか。仏壇が大きすぎてスペースがない、または、洋室に合うものにしたい場合は、現代風の仏壇を選択することもできます。古い仏壇の洗浄や修繕といった方法とどちらがよいか、仏壇店で相談してみるといいでしょう。

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 省エネルギー
(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

ロングセラーがたくさん！
『昭和のチョコレート』

昭和のチョコレートで子どもたちに人気だったのは、味より楽しさ。遊び心いっぱいのチョコレートがたくさんありました。中でも大人気だったのが、フルタの「ハイエイトチョコレート」。マーブルチョコレートが2つのドーナッツ状に並んでいました。両端に小さな穴がついていて、穴に輪ゴムを通して耳にかけ、メガネにして遊んだものです。同じシリーズで大きな輪の「わなげチョコ」もあって、こちらは輪投げをして遊べるというもの。肝心のチョコレートを食べるのをあと回しにして、みんなで輪投げに興じたものです。どちらも、今でも手に入るロングセラー商品です。

江崎グリコの「ペロティ」も外せません。丸い形の一般的なチョコレートとホワイトチョコレートが重なっていて、かわいい絵が描かれていました。ペロペロなめて絵が少しずつ薄くなっていくのを見るのが楽しかった。描かれているのは人気漫画やアニメのキャラクターなど。片手で持って食べられる便利さも魅力でした。ペロティよりサイズが小さくて、イチゴチョコの「ペロタン」もありましたね。小さ

いけれど2本セットになっていて、お得感を感じたものです。今でもペロティは販売されていて、描かれているのはミッキーやミニー、スーパーマリオなど。令和の子どもたちも大好きなチョコレートです。

カシャカシャさせながら食べていたのが、明治の「チョコベビー」。名前にあるように、赤ちゃんのように小粒のチョコです。フタを開けると小さな口がついていて、そこから好きなだけチョコレートを出すスタイル。ちょっとだけ食べたいときは数粒、ガッと食べたいときは一気に10粒以上手のひらに出していました。1965年にチョコベビーは誕生しましたが、その約20年後、1988年にはチョコベビーのジャンボサイズが発売されましたね。でも、ジャンボだから、もはやベビーではないですね!?

