

お待たせ
しました!

あなたのために生まれた
最新お助けスグレモノ * ご主人にも使いこなしてもらいましょう *

坂道の買い物、もう一休みも汗ふきも不要に。 重い荷物を電動アシスト

約20kgの荷物を楽に運搬できる電動アシストカートで
お買い物もぐっと楽に。(ちょっとした旅行にも重宝)
グリップを握って軽くカートを引くだけでアシスト力が働き、
坂道でも重い荷物が楽に運べます。
家庭用電源によるフル充電で2時間以上は使用可能です。

Sweet

電動アシストカート スイート



ケースの容量は350mlの
ビール24本入りケース1箱
が十分に収まるスペース。



15°
以上

手前に15度以上傾けないと電動
アシストが動作しない安全設計。
グリップにメインスイッチ設置。
主電源の入・切がカンタンに。

富士マイクロ「Sweet(スイート)」
参考価格24,800円(税別)

背面、横面に収納機能がバラエティ豊かに充実。



夫婦二人でお花を楽しむ
そんなライフスタイルが広がっています。

今月の 彩り お花屋さんで人気の ラケナリア



別名「アフリカンヒヤシンス」。
ベル型や筒型の小花が穂状に連なっ
て咲きます。小さなガラスの花器など
に数本入れて、宝石のような美しさ
をお楽しみください。

お二人の間に、
ひとときの華が咲きますように。

▼お問い合わせは

新築 600 棟、リフォーム 10000 件の実績

SINCE 1947 **共和木材工業株式会社**
一級建築士事務所

本社 大津市下阪本1丁目43-15

グリーンヒル営業所

営業所 草津市若草5丁目8-6

製材 新建材 住宅設備機器販売
新築・増改築・各種リフォーム 設計・施工

TEL 077-578-0076

TEL 077-562-8540

滋賀県知事許可(特-23)11181号 住宅性能保証登録番号10034639 滋賀県勤労者住宅生活協同組合工事指定店



見積り・点検は無料!
お気軽にお申し付け
ください!

共和木材 滋賀 で **検索**

MONOWO TAISETSUNI SIYOU SHINBUN



を

「物」の先には「事」がある。事の先には「つながり」がある。
あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。
そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。
これからはまず疑おう。それには、きちんとして、わかりやすく一流の物差しがある。
その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。
みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

大切にしよう新聞

2015.2
FEBRUARY

2月

旬をもっと楽しみましょう

初午の日はお稲荷様へ

あなたのお近くにお稲荷さんの神社があるようでしたら、金運と商売繁盛を願って、この日に出かけてみませんか。
全国に約3万社ある稲荷神社の総本宮である伏見稲荷大社では、この日に「初午大祭」(2月11日)が開かれるのです。
由来は稲荷大神が稲荷山に初めて鎮座された和銅4年(711)の2月の初午の日にちなんで大神のご神威を仰ぐ祭りです。「福詣で」とも呼ばれ、伏見稲荷では参拝者に「しるしの杉」が授与されます。



外国人から最も人気がある観光地は伏見稲荷大社。お稲荷さんのどこがいいのか? ハッとすると鮮やかな真紅の鳥居が、ずらりと並ぶ日本独特の景観が「Beautiful!」「Amazing!」と口コミでトップに。まるで異次元に通じているかのような神々に驚いたという声も多いようです。京都と聞けば、やはり清水寺や金閣寺が人気なのでは?と思ってしまうがちですが、海外からの評価が高い場所は意外なところでした。



アクティブシニアは今も現役

戦後の日本を支え、豊かな日本を実現してきた団塊世代。
孫やひ孫に囲まれた幸せな日々。
でも、何となく物足りなさも感じている今日この頃。
まだ心身ともに若く、そしてゆとりある時間を活かして、
楽しく、豊かで、充実した人生にしていきたいと思います。

「健康を気遣う」

“身体が資本”を実践してきた団塊世代は今も健康を気遣う世代。

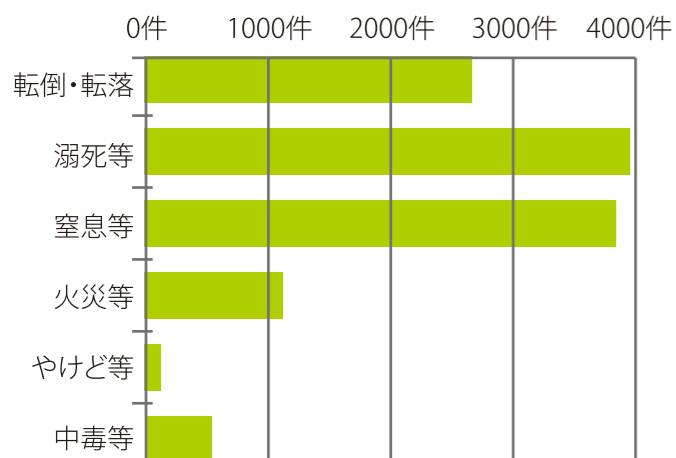
サプリメントなんかよりやはり運動が一番と、走ってみたり、歩いてみたり、運動してみたり。

2012年に厚生労働省がまとめた「中高年者縦断調査」によると、健康維持のために心がけていることとして「適度な運動をする」(87.6%)、「年に1回以上人間ドックを受診する」(87.2%)、「ストレスをためない」(86.9%)、「適正体重を維持する」(86.4%)、「バランスを考え多様な食品をとる」(86.3%)など、団塊世代の方々は様々な健康対策をされているようです。

しかし、気持ちは若くてもやはり身体はそれなりで、思うような動きができないなんてこともありますよね。ストレートにその結果とは言えませんが、住まいの中の様々な事故にも注意が必要です。

実は交通事故でお亡くなりになる方の約1.7倍以上も家庭内の事故でお亡くなりになっているのです。

家庭内の事故死



厚生労働省の平成21年人口動態統計資料によると、家庭内における不慮の事故死は「浴槽内での溺死」、「食べ物による窒息」、「転倒・転落」などが多いとのこと。

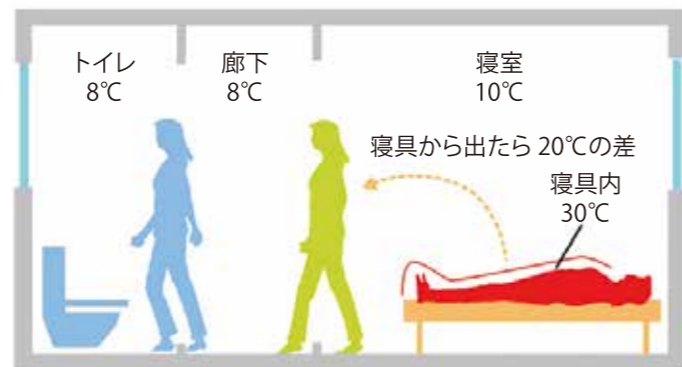
せっかく健康維持に配慮した生活を送っていても、寒い冬におけるヒートショックによるお風呂での事故や、住まいの段差による事故で、身体が不自由になってしまったりは元も子ありませんよね。是非、この機会に住まいの健康対策をお考えになってはいかがでしょうか。

キーワードはバリアフリーです。

●単純に段差を無くすというバリアフリーでは、運動量が減り筋力の低下につながってしまうかも知れません。適切な場所に手すりを設置するとか段差を目立たせるといったバリアフリーがお勧めです。

●さらにヒートショックの原因でもある部屋の温度差を解消するバリアフリーも考えたいものです。住まい全体の断熱性能を強化することが理想ですが、普段生活するLDKとトイレ浴室など水廻りとの温度差解消だけでも検討されることをお勧めします。

ヒートショック



ヒートショックとは急激な温度変化により体を受ける影響のことで、リビング・浴室と脱衣室・トイレなど、温度差の大きいところを移動すると、体が温度変化にさらされ血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがあります。

手は外に出た「脳」。

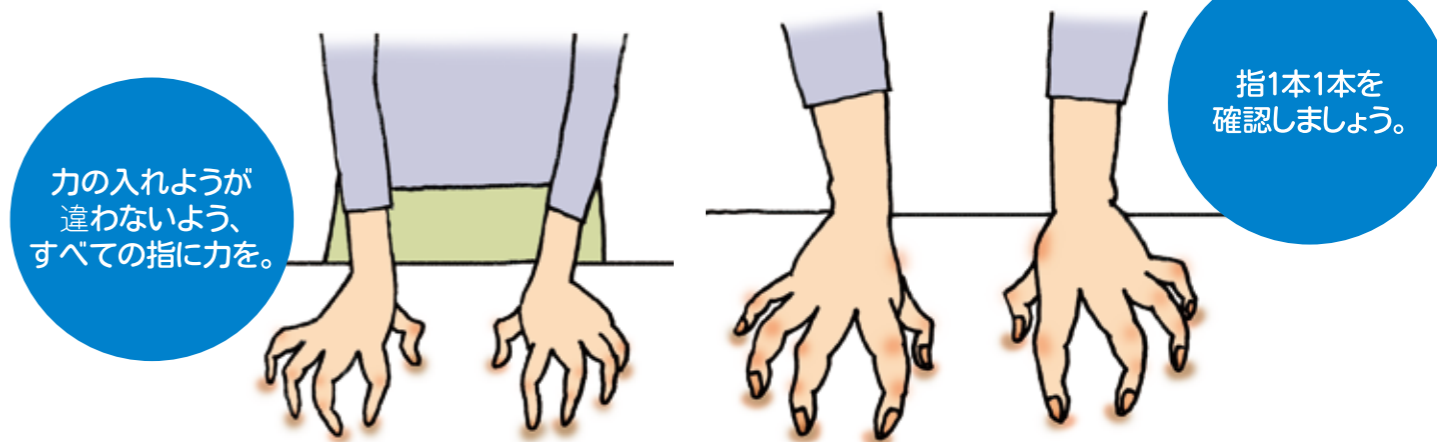


だから手で「脳活」。

手の指1本1本の筋肉は腕につながり、手のひら側は腕から胸、腹筋に。手の甲の側は腕から背中、腰へ。意識を向けて指を動かすことで、肺などの内臓はもちろん脳も活性化します。もし手の指に力が入らないと、内臓がきちんと働かず、呼吸も浅く、脳もぼやけた感じに。さあ指と手を使って脳を刺激しましょう。
(きくち体操創始者 菊池和子氏より)

指先で脳活 — 指の先すべてに力を入れる

指の先全部をテーブルにつけ、上からぐっと力を入れてテーブルを押します。その時、1本1本の指の力の入り方が違わないよう、全部同じ力を入れるように。指そのものにも力がつき、もちろん脳にも好影響。



力の入れようが違わないよう、すべての指に力を。

指1本1本を確認しましょう。

缶詰は主婦の味方

ほたてチャウダー



子どもも大人も一緒に味わえます

材料 2人分

- ① お鍋に牛乳を入れて加熱し、シチューのルーを入れて溶きのばします。
 - ② ①にほたて、缶汁、ミックスベジタブル、バターを入れて加熱します。
 - ③ 火が通ったら最後にコショウを入れて軽くかき混ぜれば、できあがり。
- ほたて缶…1缶
 - シチュールー(市販)…2人分
 - 牛乳…シチュールーの表記の分量
 - ミックスベジタブル…適宜
 - バター…10g
 - コショウ…適宜

「缶たしレシビ88」扶桑社より



節分に生まれ節子と名付けられ

鬼は外言っても妻は家内です

節分に豆をまかずに恵方まき