

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2015年11月1日発行
NO.0017
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々258-1
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～秋こそ大掃除③～
2. 建築知識 ～内装～
3. 旬の食材とレシピ ～ごぼう～
4. 冷え性・低体温改善
5. 身体を整える ～足を暖める～
6. 住宅展示場宿泊の申込み受付
7. 辛口コラム ～日航機墜落事故～



今月の話題 ～秋こそ大掃除③～

本格的に寒くなる前にこそ、お勤めするお掃除の箇所をご紹介します。
とにかく外の作業は、夏は暑く、冬は辛いので、今がチャンスです！

① お風呂

② 夏は湿度が高いので、カビが生えやすく、増えやすくなります。
寒くなる前に一掃しちゃいましょう。

③ 窓

まず網戸のお掃除から。窓から取り掛かると、風などで窓ガラスに汚れ移りをしてしまいます。
掃除の手順は①洗剤拭き②水拭き③カラ拭きが基本です。
窓枠やサッシの溝も忘れずに！



④ バルコニー、外構

バルコニー隅や排水溝に溜まっているゴミを取り除き、水洗いを。
バルコニーの手すりや手すり壁も水または薄めた中性洗剤を使用して汚れを落としましょう。

⑤ クローゼット・押入れ・シューズボックス

「衣替え」の季節に合わせて、クローゼットなども大掃除を。
いつも閉ざされているのでホコリが溜まりやすく、衣類や靴が原因で臭いやカビが発生することもあります。
ついでに内部を拭き掃除してみても？



他に油汚れも寒くなってからよりも落ちやすいですよ☆



建築知識 ～内装材～

住宅の内壁は、毎日身近にお付き合いをする大切なモノです。これからの住宅は高性能な断熱や窓が使われて住み心地も向上し、それによって家が永く使われるようになると内壁の改装でリフレッシュすることが大切です。将来のリフレッシュも考慮して選ぶべきです。

内壁の材料は、板張り以外は殆どの場合石膏ボード（石膏ボード）です。文字通り石膏を取材料として固め裏表に紙を貼ったものですが、耐火性があり防音にも効果的。しかも安価なので、天井にも多く使われます。石膏を固めたものなので、絵の額などを飾るときは石膏ボードの裏にある木材に釘を打つか、市販の「ボードアンカー」を使って止めます。

部屋の印象はこのボードに何を貼るかで決まります。日本で圧倒的に多いのはビニールクロスで、他には多くはありませんが紙・布のクロス、羽目板などの板張り、珪藻土塗なども使わ

れています。欧米では塗装仕上げが一般的で、世界第2の塗料メーカー「シャウウィン・ウィリアムズ社」が1941年に発明した塗装ローラーにより誰でも簡単にプロ並みの塗装が出来るようになりました。これが米国の住宅の歴史に革命を起こしたと言われ、居住者が日曜大工で塗り替えすることが欧米では一般的に行われています。日本でもローラーもビニールクロスの上から塗る塗料も販売されているので趣味と実益を兼ねて自分で塗り替えをしてみたらとても楽しい筈です。



11月の旬の食材と簡単レシピ ～ごぼう～

食物繊維が抜群に多いのがゴボウです。

☆おいしいゴボウの選び方☆

- ヒゲ根が少なく、先まで太いもの＝柔らかいものは×！
- 土が付いたままの方が日持ちしやすい



☆保存方法☆

- 土つきごぼうを新聞紙などにくるんで冷暗所で保存の場合、1～2週間保存可能
- 新ごぼうの賞味期限は3～5日程度
- 切ったごぼうは2～4日程度（切った部分が多ければ多いほど痛みやすい）

☆簡単 ごぼう茶☆

1. 国産ごぼうをタワシなどで水洗いする
 2. 皮ごとささがきにし、流水で洗う
 3. 新聞紙に広げ、天日で2～3時間干す
 4. 弱火でパリッとなるまで10分ほどフライパンで乾煎りする
- お茶パック入れた煎ったごぼうを急須に入れてお湯を注ぎ、少し蒸らしたら飲み頃です

ごぼうはアルミホイルを丸めたものでこすると簡単に土が取れますよ☆



冷え性・低体温を改善!!

原因

一番の原因は食生活の乱れ。その他にも運動不足や体を冷やす食べ物・飲み物の取り過ぎ、ミネラル・ビタミンの不足が挙げられます。

改善方法

- 適度な運動（ウォーキング等）
- 規則正しい睡眠を心がけ生活リズムを整える
- 朝食をしっかり取る
- 身体を暖める生姜やココアを取る
- 半身浴 → 全身浴では、冷えた足元よりも、のぼせている上半身の方が先に温まってしまう、冷えた足元との温度差がいつまでも縮まりません。熱いお湯で全身浴をして、すぐに温まったような気がしてお風呂から上がっても、実は冷えた足先までは温まっていません。「お風呂で温まっても、すぐ冷たくなる」という人は足先までしっかりと暖め、全身の血液の巡りを良くする必要があります。



身体を整える ～足を暖める～

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行る季節です。
体を活性化して、ウイルスに対する抵抗力をあげておきましょう。



まず、血液循環をよくすることが大切です。
手足をよく動かすとそこまで血が送られ、その結果全身の血行がよくなります。
心臓から遠くなるほど効果的です。

| 《足指にぎにぎ体操》 30回 | 《ウォーキング》 30分 |
|---|--|
| 足の指に力をいれて、30回指の曲げ伸ばし ※手の指で、曲げ伸ばしの力の入り具合を確認しながらやってみましょう | 足全体の筋肉や靭帯をよく使って歩くことで、血流がよくなり新しい血も作られます ※ 歩く前後にストレッチをしましょう ※ 水分補給をこころがけましょう |



住宅展示場宿泊体験の申込み受付



住宅展示場にて宿泊体験を行います。

是非、ハイブリッドソーラーハウスの暖かさや広々とした空間、快適さを

実際に体感してみてください。

お気軽にお電話ください。お待ちしております。

• 場所：大間々町大間々

• 時期：12月頃～



辛口コラム ～日航機墜落事故～

30年前の1985年8月12日夕方、羽田発大阪行きの日航ジャンボ機が群馬県御巣鷹山に墜落し、乗員乗客524名中520名が死亡しました。「上を向いて歩こう」を歌った坂本九も死亡しました。ジェット旅客機は高空を飛ぶので客室は圧カタンクのようにになっていますが、その客室が羽田を出て伊豆に達した頃、尾翼近くで破裂し、操縦不能になった機は迷走し富士山の西から山梨、群馬県へ飛んで山に激突しました。原因を探るうち、この機は7年前胴体尾部が滑走路と接触する事故を起こしており、その修理をボーイング社作業員が行った事がわかり、その作業手抜きが主原因と結論づけられています。

問題は、この調査過程で日本の運輸省事故調査委員会(事故調)が情報隠蔽したことが今年7月に明らかになったのです(中日新聞)。

米国運輸安全委員会NTSBは事故直後に残骸を調べ、修理ミスを発見し事故調に通知。ところが事故調は翌月になってもそれを隠し続けました。捜査に当たっていた群馬県警への配慮という、いかにも役人的メンツと縄張りの問題だったのです。アメリカでは航空機事故となれば独立機関NTSBが迅速強力な権限をもって調査に当たりますが、県警に航空事故のような専門性の高い事故を捜査できないので、事故調があるのですがいかにも日本的な縦割り、縄張り構造のせいで情報隠蔽が行われたのです。こうした隠蔽構造は、東電原発事故においても同じことです。こんな構造の社会では原発を安全に運転するのは無理だと私は思います。

