



●暮らしの歳時記●

天井に日の斑ゆらめく 針供養

桂 信子

二月八日は針供養。折れたり曲がったりした針を豆腐やコンニャクに刺し供養する。針を休める日でこの日に針を使うと縁起が悪いとされた。



発行

有限会社イースト

青森県五所川原市大字稲実字開野69-1

TEL:0173-34-9103 FAX:0173-35-0270

http://myhome-east.com/

我が家の基礎知識 “住宅内震災”を防ぎましょう!

13年前の「阪神大震災」では、タンスが倒れて下敷きになる。棚から落ちた花瓶でケガをするといったケースがたくさんありました。あなたの家は安全ですか? 普段から家の中の安全をチェックして、“住宅内で起こる震災”を防止しましょう。



●転倒防止器具は正しく設置しましょう!
家具の転倒を防止する器具が普及しています。しかし誤った使用方法では十分な効果は得られません。転倒防止器具は、手前ではなく壁側に接するように奥にしっかりと取り付けます。天井と家具との隙間に衣装箱などをびっしりと詰める方法も転倒防止には効果的です。本棚は、重い本は下のほうに、上には軽い本を置くようにしましょう。もっとも、家具が倒れてくるような所では寝ないのが一番良いのですが。

●ベッドや布団の横には靴を忘れず!
阪神大震災では、割れたガラスで手足や頭にケガをする人が大勢いました。窓ガラスや食器棚、人形ケースなどのガラスのすべてに、「飛散防止フィルム」を貼っておきましょう。枕元に底の厚いスリッパやスニーカーなどを置くのも重要ポイント。避難時に割れたガラスを踏んでケガをするのを防止できます。

スッキリ、爽快! 肩・背中の凝りをほぐすストレッチ

年齢に関係なく“肩凝り”に悩む人たちが増えています。パソコンなどの目を使う長時間作業や精神的ストレスも肩凝りの原因になるといわれます。そこで、オフィスや家庭で椅子に座ったままできる“肩凝りに効く”ストレッチをご紹介します。

- ◎椅子がひとつあればすぐできます
- ①背筋を伸ばし、椅子に深くすわる。
- ②首をゆっくり前後に倒し、次にゆっくりと左・右回りに首を回します。
- ③両手を上に伸ばし、背もたれに寄りかかる要領で、大きく背伸びをしてください。反動をつけずに、ジワッと伸ばしきったところで10秒間停止します。
- ④上の伸びきった体勢から、息を吐き



ながら前屈します。足首をつかむ姿勢で10秒間停止し、①の姿勢に戻ります。
⑤次に、椅子に座ったまま、クルマの運転でバックをするときのように後ろを振り返ります。背もたれを軽くつかみ、上半身を左に限界までひねり、10秒停止。次に右側にひねります。再び①の姿勢に戻ります。

この一連の動作を10セット程度繰り返します。負荷の小さな簡単動作ですが、10セットくらい続けると結構な運動量になります。どの動作も反動はつけないで、ジワッと筋肉や関節を伸ばすのがコツです。

からだを伸ばすときには、ゆっくりと息を吐きながら行うようにしましょう。

サラダ感覚で酔える? 「野菜のお酒」が人気!

2007年に話題を呼んだのは「野菜のお酒」。春先に「トマトのお酒トマトマ」が発売されると、秋には缶入り「トマーテ」と「ベジタブルカクテル・キャロット&ハニー梅仕立て」が発売され、「野菜のお酒」が一躍注目を集めました。

◆2007年に登場した「サラダリキュール」

特に「トマトマ」は、発売4ヶ月で初年度の販売予定数が売り切れになり急速、増産するほどの人気に。「トマーテ」も売上は好調で、年間販売目標も上方修正されました。これらの新顔の酒類は「サラダリキュール」と呼ばれ、経済雑誌の2008年のヒット商品予測にも取り上げられています。

◆「ミクソロジーカクテル」とは?

新しいジャンルのお酒、「ミクソロジーカクテル」をご存知ですか? 野菜や果物、ハーブなどの素材とアルコール度の高いスピリッツ類を混ぜて、素材の持つ

風味を楽しむ新しいカクテルのことです。

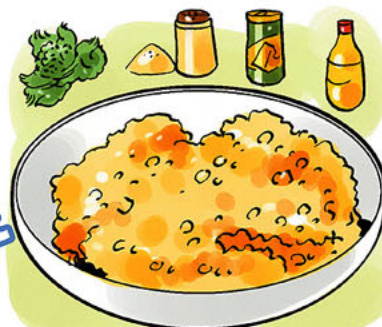
語源はミックス(混ぜる)とオロジー(化学・学問)を組み合わせた造語であり、ニンジン・キュウリ・パプリカなどの素材が適しているといわれます。バラエティ豊かな野菜のお酒が誕生しそうですね。



やさしい料理教室

季節感を味わう

ふきのとうの
マヨネーズグラタン



【作り方】

- ① ふきのとうを洗って根元を切り落としさっと茹でて水気を取る。塩・コショウを軽く振る。
- ② オープン用のやや深い皿に①を広げ並べる。表面にマヨネーズを塗り、粉チーズを振る。
- ③ オープントースターで、軽く焦げ目がつくまで焼いてできあがり。

材料(二人分)

- ふきのとう……………1パック
- 塩・コショウ……………各少々
- マヨネーズ……………大さじ2
- 粉チーズ……………適量