



## ●暮らしの歳時記●

### 毎年よ 彼岸の入に寒いのは

まさおか しき  
正岡 子規

お彼岸は、「彼岸会」の略。春分・秋分の日を中日として、その前後7日間に行う仏事をいう。俳句の世界では「彼岸」を春の季語としている。



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 “珪藻土の壁”はなぜ健康にいいの？

「珪藻土」の壁が人気を集めています。珪藻土とは、植物性プランクトン(藻)が化石化したもので、火に強い土として、七輪やコンロ、耐熱煉瓦の材料として使われてきました。なぜ、この珪藻土が建築材料、それも壁材として注目を集めるようになったのでしょうか。



### ●からだに優しい抜群の「調湿効果」

珪藻土のひとつの特長は、湿気を吸って出す「調湿効果」です。水をかけるとたちまち吸い取り、しかも周りが乾燥してくると、吸収した水分を吐き出す働きがあるのです。ビニールクロス張りの壁の室内で、湿度を高くしていくと結露が始まりますが、珪藻土の壁は湿気を吸収してしまうので、表面はカラリと乾いたまま。しかも、室内が乾燥してくると、水分を放出して快適な湿度を保ってくれます。

### ●「断熱性」「脱臭効果」も魅力

七輪に使われるくらいなので「断熱性」にも優れており、夏涼しく冬暖かい室内を作り出します。3つ目の特長が「脱臭効果」。珪藻土には細かい穴があり、臭いを吸い取る働きもあります。このように珪藻土は、住まいの「壁材」としても理想的な性質をもっているのです。

## あなたは書けますか？ある漢字アンケート

パソコンを使うようになって「漢字が書けなくなった」という人が増えています。日経新聞が、パソコンなどのヘビーユーザーである20代~60代以上の男女67人を対象に漢字書き取りテストを行いました。その結果の一部をご紹介します。

### ◆読めるけど書けない漢字が増えている？

参加者の多くが漢字を手書きする機会が減ったといい、パソコンなどの利用で書き取り能力が減退したと思う人が8割を超えたそうです。小学校で習う漢字、常用漢字の中で、それぞれ正解率の低かったワースト5の漢字を取り上げてみました。あなたは書けますか？

### ◆人口「えい」星、児童「ぎゃく」待

アンケートは、小学校で習う漢字、常用漢字に分けて行われました。以下はそれぞれの成績が悪かった書き取りの問題と正解率です。①人口「えい」星53.7% ②支払い「せっ」半で71.6% ③交通「ひ」73.1%

④楽器演「そう」76.1% ④「さく」略76.1% ①児童「ぎゃく」待3.0% ②心を「いや」す10.4% ②人権「よう」護10.4% ④推「せん」入学11.9% ⑤和洋折「ちゅう」19.4%  
正解：衛・折・費・奏・策・虐・癒・擁・薦・衷



## クルクル指を回せば視力が良くなる

道具は何もありません。お金もかからず、しかもどこでも気軽にできる健康法。それが「指回し体操」です。やりかたは簡単。両手の指先を合わせて向かい合う指を回すだけ。さっそく試してみましょ。

①両手の指先を合わせて、胸の前に指でドーム型をつくります。まず左右の親指から、触れ合わないように図のように20回回します。

②両手の指でつくるドーム型が崩れないように維持しながら、左右の各指の第一関節までが重なるような深さで、クルクルと回すのがコツです。同じ要領で親指から小指まで回していきます。



③次に、さっきとは逆回転で、小指から親指に向かって、順番に回します。

④最後は「摩擦指回し」をしましょう。指の回し方は同じですが、指同士を摩擦するようにします。

指同士を摩擦するとき、第2関節の深さまで指を重ねて擦りあうようにするのがコツです。こうすることで、適度な摩擦が自律神経を刺激して、指回し効果も格段にアップします。

慣れないうちはぎこちないかもしれませんが、この指回し体操は、脳へ刺激を与え、身体の柔軟性を高め、ストレス解消にも効果があり、その延長として視力回復や記憶力増進にも効果があるといわれています。

## やさしい料理教室

### 見た目にも爽やか 海老と若布とオクラの 酢の物



### 【作り方】

- ① ワカメを水で戻し、熱湯をかけ氷水に取り一口大に切る。
- ② オクラ8本を塩茹でし水に取り小口に切る。
- ③ エビ8匹の殻と背ワタを取り、塩・酒を振り、酢を入れた熱湯で茹で、水に取り3等分に切る。
- ④ 皿に①②③を盛り付け、三杯酢をかける。

### 材料(4人分)

ワカメ……………40g	だし汁……………大さじ1
オクラ8本……………8本	醤油……………小さじ1
シュリンプ(M)……………8匹	素精糖……………小さじ1/2
純米酢……………大さじ2	真塩……………小さじ1/5