



## ●暮らしの歳時記●

### 鱒雲 はなやぐ月の あたりかな

たかの すじゅう  
高野 素十

23日は勤労感謝の日。昔は「新嘗祭」といい、その年に収穫した米で作ったお酒や餅を神々に供え新米をいただきました。



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 住宅リフォーム、こうすれば安心!

東京都では9月5日、住宅リフォームを手がける地域の工務店などが守るべき行動基準として「リフォーム10」を策定しました。都民が安心して住宅リフォームを業者に頼める環境づくりを目的としたものですが、消費者の満足度を高める基準としても注目されます。



- 10項目の行動基準をチェックしましょう!  
これまで住宅リフォームは、工事内容や料金の基準が不透明など、消費者からの不満の声が聞かれました。「リフォーム10」は、そうしたトラブルを防止するための契約や工事のあり方を改めて示したもので、安心してリフォームを依頼する基準としても役立ちます。
  - 「10のルール」をチェックしましょう!
- ①問合せに対する迅速かつ適切な対応と情報の開示
  - ②具体的に記載した「見積書」の提出
  - ③書面による「工事請負契約」
  - ④元請事業者の責任による工事・管理
  - ⑤「工程表」の提出
  - ⑥「工事打ち合わせ記録書」の作成及び工事写真撮影
  - ⑦「工事完了確認書」の提出
  - ⑧「アフターサービス」の実施
  - ⑨標準書式による関係書類の整備
  - ⑩トラブル等への責任ある対応

## 毎度ばかばかしい「落語」がブームに!

テレビでは、お笑い芸人が登場するバラエティー番組が花盛りですが、その一方でいま、「落語」が人気を呼んでいます。テレビでは落語を見かけることはほとんどありませんが、寄席や落語会は、どこも大盛況で人気落語家の出演する公演はすぐにチケット完売になってしまうといいます。この傾向は2、3年前から続いており、落語ブームの到来と言えそうです。

### ◆雑誌もこぞって「落語」を特集

この夏は、雑誌の世界にも「落語ブーム」が飛び火しました。『ブルーアス』6月号、『日経おとなのOFF』8月号、『東京人』9月号が、それぞれの切り口で「落語」文化を特集。特に『ブルーアス』は、当代の人気ミュージシャンが多数登場し落語の魅力を語るという内容で注目を集めました。旬の話題を取りあげることで定評あるカルチャー雑誌が、競って取り上げたことでも「落語」人気の盛り上がりが見えます。

### ◆扇子と手ぬぐいだけで世界を表現

落語は、演じるスペースは座布団の上だけ。小道具も扇子と手ぬぐいだけで極めてシンプルです。これだけで、見る人を物語の世界に引き込んでしまうのはまさに「芸の力」。たまには寄席に行ってみませんか。



## 笑って笑って、免疫力をアップ!

ニュースは暗い事件ばかり、仕事のストレスは増える一方。つい飲み過ぎてメタボリックシンドローム。これでは病気になるのが不思議です。そこで、ストレス解消、脂肪燃焼、免疫力アップに効果的な、誰でも簡単にできる健康法をご紹介します。

### ◎声を出してワッハッハと笑う

コントやコメディ、落語など、面白い物を見て笑うのは「前頭葉の笑い」。この笑いが、ストレスを緩和し、がん細胞やウイルスを排除する働きをもつNK(ナチュラルキラー)細胞を活性化させ、免疫力を高めるなどの、さまざまな効果があることが医学的にも証明されているのです。



### ◎1日5回は笑いましょう!

笑うことは、がんや感染症の予防効果があることはもちろん、がん患者の治療にも効果があり、毎日笑って過ごしているうちに、がんの進行が止まったというケースもあります。

免疫力を高める健康法にするためには、1日5回は声を出して笑うこと。これが最低条件です。笑うことは、有酸素運動にもなり、血糖値を下げる効果や、血液中の中性脂肪を減少させる効果も期待できます。

最近、大声を出して笑ったことがないというあなた。嫌なことは大声で笑い飛ばして、毎日を愉快地健康的に過ごしてみませんか。

### やさしい料理教室

#### シャキッとヘルシー!

## 長ネギとハムの細切りサラダ



### 【作り方】

- ① 長ネギを長さ5センチに千切りにし、冷水に放し水を切る。  
ハムを千切りにする。
- ② 缶詰のホタテを身と汁に分け、身を粗くほぐす。
- ③ Aの材料を合わせてドレッシングを作る。
- ④ 用意した材料をボウルに入れ、③で和えて盛り付ける。

### 材料(4人分)

- 長ネギ……………2本
- A 純米酢……………大さじ2と1/2
- ローズハム……………4枚
- つゆの素2倍……………小さじ2
- ほたて水煮缶…小1缶
- ごま油……………大さじ2
- 豆板醤……………小さじ2/3
- にんにくのすりおろし…1/2片分
- ほたて缶の汁……………大さじ1~2