

らいふ あつぷ

「省エネ設備へ交換のおすすめ3」

「知らないで損」、今回は住宅の冷暖房設備を考えてみます。これからの季節、エアコン利用による光熱費アップは出来るだけ避けたいですね。地球温暖化防止の目的で旧来のフロンガス種が製造中止となってエアコンの買換えは大いに進みました。この買換えでは、エアコンの新機種が熱変換効率が格段に進歩改善したことにより消費電力量が少なくなって、家計は大いに得する結果となりました。ここ最近の機種では人感センサー付で人が居ないときは自動停止したり、部屋の中でも人が居る部分のみに冷暖空気をスポット集中させたりして、本体の省エネ改善が限界に近づきつつある分を別のやり方で工夫されているようです。

しかし、エアコン機器の設備がどんなに改善されても、建物の断熱性の方に問題があればせっかくの設備の高性能は活かされません。窓やドアの

開口部の密閉性やガラスの断熱性を併せて見直すことが重要になります。家全体の改造が無理であれば、普段よく使うLDKや主寝室、子供室などからでも徐々に家の断熱を改善したいものです。外部窓ガラスではもはや常識となっているペアガラス(トリプルも)は、その断熱性に加えて防音性にも優れた非常に良い製品だと思います。ドア廻りのすきま風対策など、業者工事に頼らないでもDIY店舗にあるようなちょっとした部品を活かすことで大いに効果を発揮するものです。「木を見て森を見ない」そんなことにならない見方を住まいの冷暖房改善に活かしたいものです。

(本シリーズ了)



T. 酒井

前回までは食べた物がどのようにして体の中で働いているかをお伝えしました。今回は自分の体の状態をチェックしてみたいと思います。動悸がする…。めまいやだるさがある…。頭が重く肩がこる…。何をやる気も起こらない…。便や尿の調子が悪い…。と思う時、大至急食生活を振り返ってみてください。病気になるのも元気であるのも食事次第です。ちよっぴり食生活改善してみませんか？

◆チェック!!◆

- ①甘い物、塩辛い物、脂っこい物が大好き。②果物が大好き。夜のデザートはいつもフルーツ。
- ③外食が多く野菜や海藻が少ない。カツ丼や牛丼だけ。④最近体重が増加して身体を動かすのがおっくう。
- ⑤ご馳走が大好きでいつも満腹。

◆思い当たる所があれば大至急改善しましょう!!◆

- ①改善方法⇒調理方法によって糖分、塩分、脂肪分を減らしましょう。
※野菜類: 蒸し焼きや炒め物で野菜本来の甘味や香りを引き出しましょう。
※肉類: 脂抜きをして焼いたり炒めたりしましょう。ポン酢やレモン汁の香りで塩分少なめに。
- ②改善方法⇒果物の糖分は自然の物ですが摂り過ぎは中性脂肪となって血管の中にペトリと残ります。季節の果物を程々に! 夜のデザートでなくおやつ時間に!
- ③改善方法⇒外食が多い方は、単品で豆類、野菜類を注文し、品数を多くして仕上げはご飯とみそ汁。
- ④改善方法⇒体重増加の原因は食べ過ぎ? 便秘? 運動不足? よく噛んで三分づきに変えてみませんか?
- ⑤改善方法⇒「おいしい物を少しだけ」をモットーに腹八分目だね。

夏にむかって予防レシピ

- きゅうりと玉ねぎの酢みそ和え
きゅうり、玉ねぎ、人參はうすく塩でもんで車麩やこんにやくと共に酢みそ・しょうが・ミドリカマで酢みそ和え
- 豆腐の梅肉ソース
豆腐はさいの目切りにしサッとゆで水気を切っておく。きゅうり、長いももさいの目切りにし、梅肉、だし汁、ごま油、ミドリカマでソースを作り和えて下さい。トッピングはしその千切りが美味です。

第100回 よーこママと語ろう…7月9日(木) 14:00~ BHカルチャー2番館にて (守山市石田町) TEL.582-0500

よーこママのヘルシートーク

(健康な食生活の目より情報)



守山あれこれ2(守山空襲・身代わり地蔵)

終戦の昭和20年(1945)5月になり滋賀県への米軍による空襲は本格化する。守山市(中巻)によれば6月になると、今浜の駅役場に焼夷弾、洲本や水保の麦畑に小型爆弾が投下、守山駅前、下之郷などで散弾による小火もあったがいずれも大事に至らなかったとされている。そして7月30日。その日は、折からよりどりより曇り曇り蒸し暑い日であった。空母「ハンコック」の艦載戦闘機グラマン12機(第6イージー掃討隊・3機編隊・隊長F.Wボーエン大尉他)は午後2時0分発艦。3時頃、国鉄東海道本線を石山方面より汽車を監視する様に付けていた編隊はそのまま反転一路坂本方面へ。3時半頃、大津市別所の陸軍少年飛行兵学校をロケット弾5発で攻撃(死者1名)と、大津市唐崎の海軍航空隊を機銃掃射。そのまま右回転し守山杉江上空を通過、守山駅と周辺を空襲した。午後4時9分、編隊は5~6回



プリンス木村のエッセイ

に渡り機銃掃射。グラマン 12.7 mm機関砲は尺5幅(45cm)間隔で標的を確実に捉えた。列車には千葉の部隊に入隊予定の兵隊達が乗車していた。太田産婦人科病院では急場でメスが無かった為、隣で借りてきたノコギリでしかも無麻酔で、貫通銃創による敗血症を防ぐ為、千葉の兵隊は手を、大津勸業銀行員の橋本さん(女性)は下枝を切断した。女性の悲鳴は商店街に響き渡った(橋本さんは翌日死亡)。計死者11名、負傷者24名の被害であった。実はその当時の惨劇を裏付ける証拠が現在、守山にも残っている。吉身町墓地に存在する六体地蔵である。無残にも機銃掃射で欠けた上部の弾痕が痛々しい。この地蔵様こそは多くの人々の命を救った正に現代の「身代わり地蔵」である。戦後70年、今こそ守山市の歴史遺産に指定すべきであろう。<<黙祷…>>

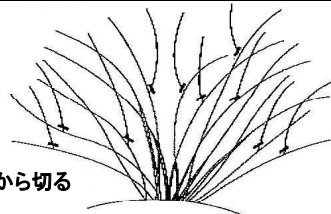
「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(125)

庭師 ウエダ

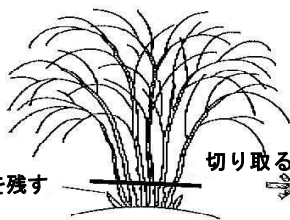


★コデマリ・ユキヤナギ・レンギョウの剪定、株の更新

花後に間を置かず木バサミを使って、長く伸びた枝や込み合った枝、古い枝などを枝元から間引いて、樹冠内部をすっきりとさせる



枝元から切る



新芽を残す

切り取る

花がほぼ終わった頃、新芽を残して、ほかの枝を地際から5~6cmのところまでパッサリと切り取る

レンギョウ(連翹) モクセイ科レンギョウ属 花芽タイプ:①

ユキヤナギ(雪柳) バラ科シモツク属 花芽タイプ:④

コデマリ(小手種) バラ科シモツク属 花芽タイプ:④

クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ

問題) 難★
せんにあって ひゃくにはない
いにあって はいにはない
てにあって あしにはない
「~にあって~にはない」
さあ、何でしょう?
あるものを見つけてください。



★当選者発表★

- ・浮気 澤井 早紀 様
- ・新庄 小林 京子 様
- ・吉身 小井 裕代 様
- ・三宅 坂本 積 様
- ・伊勢 中川 一江 様

◆先月のクイズの答え

「言葉の後にがみがつく」 (正解45)

応募方法

- ①クイズの答え
- ②郵便番号
- ③住所
- ④氏名
- ⑤年齢
- ⑥電話番号
- ⑦読面へのご意見

左の要領でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書券(1000円)を贈ります。締切は10日。答えと当選者は次月号で発表します。

〒524-0013 守山市下之郷 1-2-32-101 東洋ビルホーム(株) BHカルチャー係まで

♪ 読者の声 ♪

♪「ザ、ガーでにんぐ」のシャクナゲの剪定が参考になりました。家に30年前に植えた西洋シャクナゲがそのまま放ったらかしでして、早速手を加えてやりたいと思います。

♪「らいふあつぷ」省エネ設置への交換! 我家も2月頃LEDに交換したばかりです。安価になったとは言え痛い支出でした。

♪プリンス木村のエッセイ、守山空襲1を読んで、守山にも空襲があり、たくさんの死傷者の方がおられたと知りびっくりしました。恐ろしい広島、長崎の原爆、戦争を知らない私ですが、こんなことは今後絶対にひき起こしてはいけない。人の命をもっと大切に考えてほしい。

♪「よーこママのヘルシートーク」野菜たっぷりレシピをどしどしおせ下さいね。去年の夏辺りから食生活が野菜中心になりつつありますので…

♥ BHカルチャーのご案内 ♥

守山の風光明媚な湖畔に、**新しいカルチャーセンター誕生!**

湖畔のカルチャー + カフェレストラン

★近々オープン予定 (ただ今準備中)



場所: BHカルチャー3番館 (守山市今浜町地先)

→ホールサービススタッフを求む!

→カルチャー教室参加者も新規募集!

詳細はお問合わせ下さい。ご連絡を! 連絡先 TEL)582-0500