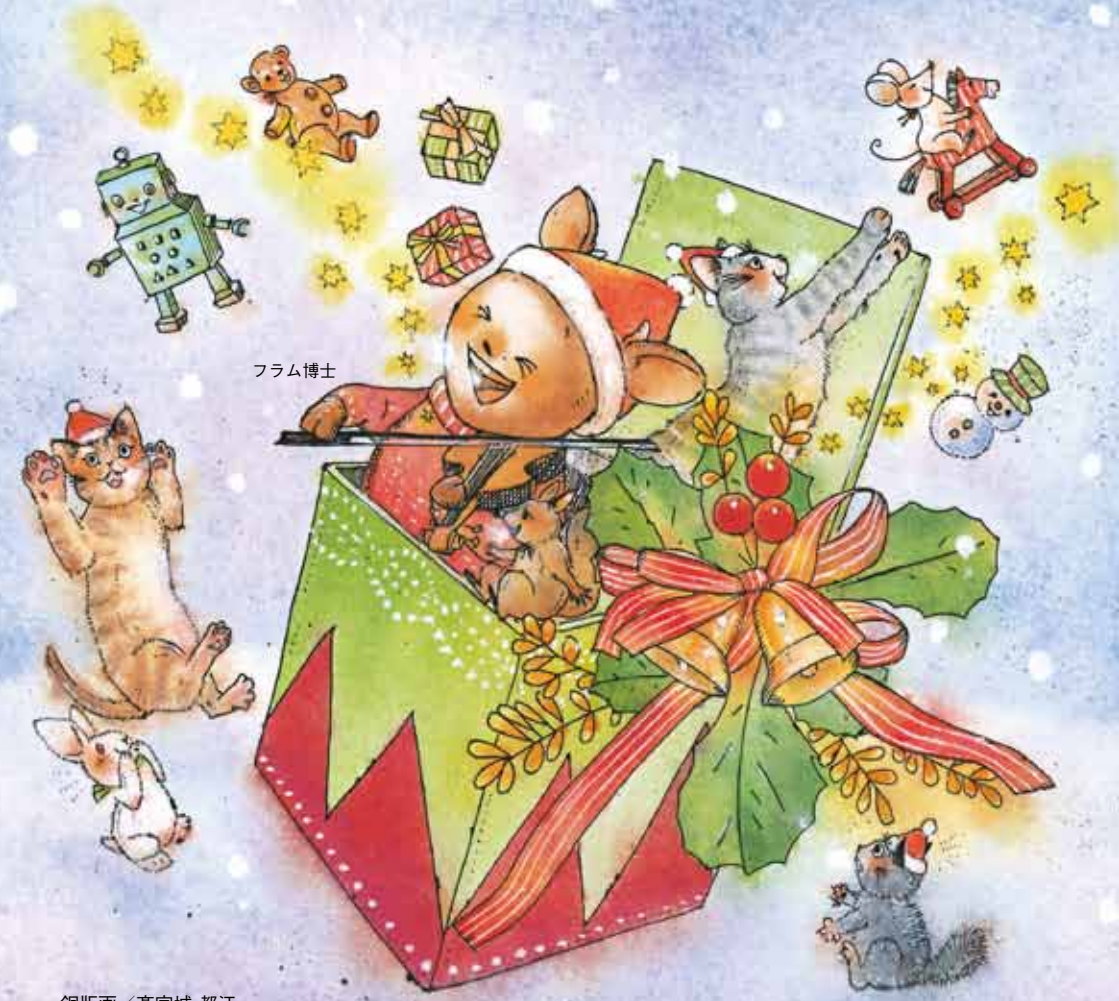
プチくらしの森

Vol. 55

Petit Kurashi no Mori 2012 WINTER

LPガス
人と地球にスマイルを

危険なヒートショックを
ガス温水式浴室暖房乾燥機で防ごう！



銅版画／髙宮城 都江

homenex

危険なヒートショックを

ガス温水式浴室暖房乾燥機で防ごう！

熱源機でお湯をつくり、その温水を循環させて暖めます。
浴室暖房乾燥機本体ではガスを燃焼しないので、室内の空気を汚しません。

みなさんは「ヒートショック」って、ご存じですか？

寒さが厳しくなる冬が特に要注意！

暖房の効いた暖かい部屋から、寒い脱衣所へ入った時や、冷えきった浴室で熱い湯船に入る時などに、**「ヒートショック」**はよく起こります。原因は**急激な温度差**によって血圧が上がったり、脈拍が速くなったりするためです。脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などにつながることがあり、たいへん**危険**です。**「ヒートショック」での死亡事故**も少なくありません。この冬、対策としてガス温水式浴室暖房乾燥機を取り付けてみませんか。

最短半日の簡単施工も可能！お取引のガス販売店までお気軽にご相談ください。

今話題の大人のラジオ体操で手軽にエクササイズ

Q ラジオ体操を行うベストな時間帯は？

A 1) 朝
2) 仕事の合間
3) 夜の入浴前

Q 全部通してやらないとダメ？

A 目的に合わせ、いくつかの動きをピックアップして行うのもOK！

だれもが子供の頃にやったラジオ体操は、ポイントを意識して行うことで健康と美容に効果が期待できる、非常に優れた究極のエクササイズなのです。大人になったみなさん、ぜひチャレンジしましょう。

「ラジオ体操第一」の流れとポイント

1 背伸びの運動
かかとは上げない。猫背解消に。

2 腕を振って脚を曲げ伸ばす
つま先立ちで小尻＆美脚に。

3 腕を回す
肩甲骨を動かし、肩こり緩和。

4 胸を反らす
お腹を突き出すのはNG。バストアップに。

5 体を横に曲げる
脇腹を伸ばしてウエストすっきり。

6 体を前後に曲げる
脊椎を動かして、腰のこりを改善。

7 体をねじる
ウエスト＆二の腕シェイプ。

8 腕を上下に伸ばす
垂直にしっかり伸ばして老化防止。

9 体を斜め下に曲げ胸を反らす
太ももの裏を伸ばしてセルライト撃退。

10 体を回す
ひざ、ひじは曲げない。体のゆがみをリセット。

11 両脚跳び
つま先まで伸ばして跳び、脂肪燃焼。

12 腕を振って脚を曲げ伸ばす
②と同じ動き。最後に繰り返して骨盤底筋を鍛える。

13 深呼吸
かかとは上げない。美肌、快眠、ストレス解消に。

監修：**中村格子**さん
整形外科医、医学博士、スポーツドクター。トップアスリートの指導・治療にあたる傍ら、わかりやすいエクササイズ指導が人気。

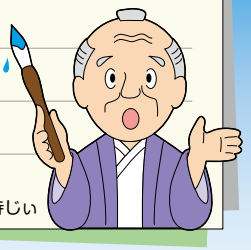
詳しくは中村格子さんの著書「DVD付き 実はすごい！大人のラジオ体操」（講談社）をご覧ください。

体に無理のない範囲で行ってください。

くらしの寺子屋塾「LCC」

格安航空会社

最近「LCC」という言葉をよく聞くじゃろ。ローコストキャリアの略で、格安航空会社をそう呼ぶんじゃ。今年は国内線を運航するLCCの参入が相次ぎ、注目が集まっておるのう。



寺じい

LCCの主な特徴

ネット予約が基本でおトク
電話による予約は別途手数料がかかります。

機内サービスは有料
機内食も飲み物も有料。毛布なども有料の場合が多いです。

座席指定や変更は有料
予約変更可能なタイプは料金が割高。

座席の前後間隔が狭い
追加料金で広めの席を選ぶこともできます。

荷物預かりは有料
チェックイン締め切りも早いので、早めにカウンターへ。

遅延や欠航が多い
他社便への振り替えやホテル提供がないので、思わぬ自己負担が発生するリスクがあります。

※イラストはイメージです。

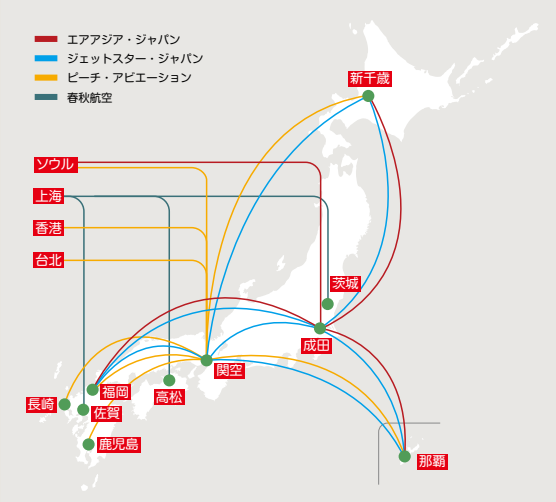
安さには理由があるので、こうした特徴を知ったうえで、リーズナブルに空の旅を楽しみましょう。

エアアジア・ジャパン
今年8月に就航したANA系LCC。成田-新千歳4,580円～、成田-福岡5,180円～、成田-那覇6,680円～、支払手数料200円が別途必要。

ジェットスター・ジャパン
今年7月に就航したJAL系LCC。成田-新千歳4,490円～、成田-関空3,990円～、成田-福岡5,090円～。予約手数料200円が別途必要。

ピーチ・アビエーション
今年3月に就航した関空拠点のANA系LCC。関空-新千歳4,790円～、関空-福岡3,590円～、関空-ソウル5,280円～。支払手数料210円が別途必要。

春秋航空
中国初のLCC。上海を拠点に茨城、高松、佐賀に就航。4,000円～。



※すべて片道料金。期間により異なります。予約は各社HPにて。　※2012年10月現在の路線であり、今後、増加予定。

みんなで楽しく！まちがい探し

上の絵と下の絵では、ちがうところがいくつかあります。
さあ、何個見つけられるかな?

答えは9ページにあります。

季節の★★★
簡単レシピ

体が温まるメニュー

〔監修〕江上料理学院

韓国では疲労回復に欠かせない滋養たっぷりのサムゲタンを、クリスマスシーズンに手に入りやすい骨付き鶏もも肉で手軽に作ります。同じく韓国料理のチャプチェも栄養バランスがよいのでおすすめ。

簡単サムゲタン

ひと晩おく時間を除く

約50分（調理時間）　395kcal（1人分）

POINT
体を温め、消化に優れた鶏肉に加え、もち米、にんにく、ねぎなど、温まる食材を使うので、体ホカホカ。

材料（4人分）

- 骨付き鶏もも肉／4本
- 塩（すり込み用）／小さじ2
- もち米／大さじ3
- Ⓐ クコの実／大さじ2
- Ⓐ 松の実／大さじ2
- にんにく／4片
- 水／6カップ
- 鶏ガラスープの素／大さじ1/2
- 塩（煮込み用）／少々
- 長ねぎ・小ねぎ／適宜
- 塩・黒ひきこしょう／適宜

作り方

❶鶏肉は上ももの骨をとって塩をすり込んで、ひと晩おく。

❷もち米はひと晩、水につけておく。

❸上ももの骨のあった部分に水をきった❷とⒶをのせ、つまようじでとめる。

関節を切り離し、上ももの骨に沿って包丁を入れます。

上ももの骨をはずし、下ももの骨はつけたまま。

皮を引っ張ってとめます。

❹❸とにんにく、水を鍋に入れて火にかける。煮立ってきたらアクをとり、鶏ガラスープの素と塩を加えて30～40分煮込む。途中、水分がたりなくなったら水を加える。

❺器に取り分け、白髪ねぎ、小ねぎの小口切り、塩、黒こしょうを食卓に用意して、好みでかけていただく。

POINT
牛肉、にんじん、たまねぎ、ニラなど、体を温める食材を使うのでGood。ごまは血行促進、冷え性予防に役立ちます。

チャプチェ

約30分（調理時間）　273kcal（1人分）

材料（4人分）

- 牛ひき肉／150g
- Ⓐ 長ねぎみじん切り／大さじ2
- Ⓐ おろしにんにく／小さじ1
- Ⓐ しょうゆ／大さじ1
- Ⓐ 砂糖／大さじ1
- Ⓐ こしょう／少々
- Ⓐ ごま油／小さじ2
- 春雨／40g
- にんじん／100g
- たまねぎ／1/4個
- しいたけ／3枚
- ニラ／1/2束
- 卵／1個
- 水溶きかたくり粉／少々
- 塩／少々
- サラダ油／少々
- Ⓑ しょうゆ／大さじ1と1/2
- Ⓑ 砂糖／大さじ1/2
- Ⓑ すりごま／大さじ2
- ごま油／大さじ1

作り方

❶牛ひき肉はⒶを加えてよく混ぜる。

❷春雨はもどして、4～5cm長さに切り、水気をきっておく。

❸にんじん、たまねぎ、しいたけは千切りにする。

❹ニラは4cm長さに切る。

❺卵をときほぐして水溶きかたくり粉と塩を加えて混ぜ、卵焼き用フライパンにサラダ油をひいて、薄焼き卵を2枚作る。冷ましてから千切りにする。

四角く焼くと千切りの長さが揃います。

❻フライパンにごま油をあたため、❶を炒める。❷❸も加えて炒め、最後にニラを加える。Ⓑで味をつけ、味をみてととのえる。

❼器に盛り付け、❺を上に散らす。

生活のQ&A

Q 長く豊かな老後のためにどんなプランを立てればいいですか？

A 趣味 健康 友人・知人

自治体の高齢者向けしおりに目を通し健康でいきいきした老後を

●体育館やプール、図書館や公民館

自治体の施設は使用料が安いうえ、高齢者向けの健康教室やさまざまなサークル活動が行われていることが多いので、積極的に参加を。定年前から休日に利用して、会社の人間関係とは異なる、趣味の仲間や地域の人々とのつながりができると、老後もより楽しくなります。

A お金

支出と収入を試算してみましょう

ライフスタイルにより生活費は異なりますが、夫婦2人の老後で必要と考える1か月の最低日常生活費は22.3万円、ゆとりある生活なら36.6万円という調査結果※があるので、目安としてもよいでしょう。1か月の生活費×12か月×定年後の年数＝老後の生活費となります。「ねんきん定期便」で年金見込額を確認するなど、収入についても試算して、老後のために準備しておきたい貯蓄額を調べてみましょう。

※（財）生命保険文化センター「平成22年度生活保障に関する調査」より

老後資金の計算の一例

支出見込	生活費	万円
	予備費	万円
	A 計	万円
収入見込	年金	万円
	退職金	万円
	B 計	万円
A － B ＝ 貯蓄目標額		万円

A お金

支出が収入を大きく上回りそうな場合は…

●60歳以降も働くことを検討

現在の職場で60歳以降の雇用延長が可能な場合は、給与条件などを確認。再就職を目指す場合は、定年前からハローワークで調べましょう。おこづかい程度の収入でもかまわない場合は、全国の自治体にシルバー人材センターがあるので、登録して仕事を紹介してもらうのもよいでしょう。

●住宅ローン、生命保険を見直す

住宅ローンを払っている場合は、返済が長引くほど利息も増えるので、退職金で繰り上げ返済したり、金利の安いローンに借り換える方法もあります。子供が独立しているなら、生命保険の手厚い死亡保障は必要ないので、内容を見直して保険料を減らすこともできます。

笑う門には福来たる！

笑って楽しく暮らそう！

「笑い」にはストレス解消など、さまざまな効果があり心も体も元気にしてくれます。こんな時代だからこそできるだけ笑って暮らしたいですね。

笑いの効果

腹筋や顔の筋肉の運動になる

笑うと腹筋を使い、横隔膜が上下に動き、吸い込む酸素の量が増えます。大笑いした後は、まるで運動後のようにスッキリ。顔の筋肉も動かすので、美容にもGood。

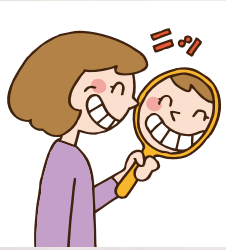
体と心の病気も逃げ出す

がん細胞をやっつけるナチュラルキラー細胞が、笑うことによって活性化するといわれています。幸福感をもたらす脳内物質であるエンドルフィンも分泌されます。

笑いのコツ

まずは笑ってみる

何もおもしろいことがなかったとしても、とにかくハハハッと声に出して笑ってみましょう。また、楽しかった出来事を思い出して、思い出し笑いをするのも◎。



前向きな話をする

グチやネガティブな話ばかりしていると、自分も相手も楽しい気分になれません。何ごともよいほうに考え、ポジティブな言葉を口に出し、笑ってみましょう。

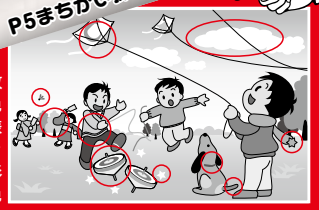
笑えるグッズを用意

おもしろいマンガ、コメディー映画のDVD、落語のCDなど、「これを見れば必ず笑える」というものを用意しておきましょう。落ちこんだ時、つらい時に助けになります。

自分をもっと好きになる

私なんて…と思っていては楽しい気分になれません。自分のよいところを紙に書き出してみると、自然と顔がほころんできます。身近な人のよいところもチェック。

P5まちがい探しの答え



①星の数
②こまの色
③こま遊びする子の服の模様
④木の本数　⑤はねつきの羽根の向き
⑥凧の柄　⑦雲の大きさ　⑧マフラー先端の形
⑨犬のしっぽの長さ　⑩犬の首輪の色

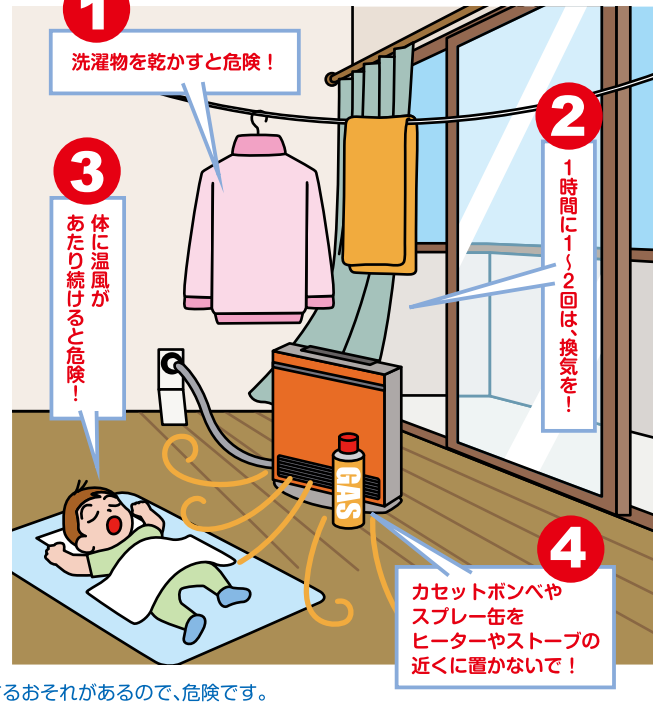
ガスを正しくお使いいただくために！

閉めきった室内でガス暖房機器をたくさん使う冬は、こんなことにご注意ください。

最近の家屋は気密性が高く、「燃焼」を伴う機器を換気せずに使用すると、一酸化炭素（CO）中毒を引き起こすことがあるので、必ず換気してください。
最新のガス機器は安全装置を搭載していますが、より安全にお使いいただくため、取扱説明書をよく読み、下記の項目にもご注意ください。

ガスファンヒーター＆ガスストーブ

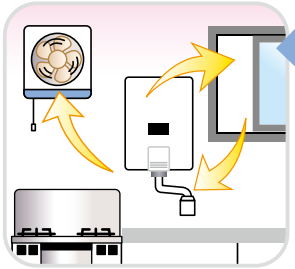
1. ガスファンヒーターやガスストーブの近くで**洗濯物を乾かすと、上に落ちて火災になるおそれ**があるので、やめましょう。カーテンなどの可燃物とも十分に離しましょう。
2. ガスファンヒーターやガスストーブは、室内の空気を使って燃焼するため、換気が不十分だと室内の酸素が減少し、不完全燃焼による一酸化炭素（CO）中毒になるおそれがあります。**1時間に1～2回（1～2分）程度、換気**をするのを忘れずに。
3. ガスファンヒーターの温風があたる場所で寝るのは避けてください。長時間、**体に温風があたり続けると、低温やけどになるおそれ**があります。
4. **カセットボンベやスプレー缶をガスファンヒーターやガスストーブの近くに置かないで**ください。
熱で缶内部の圧力が上昇し、**爆発**するおそれがあるので、危険です。



一酸化炭素（CO）警報器

中毒事故を防ぐ見張り番として、一酸化炭素（CO）警報器を設置すると、さらに安心。一酸化炭素、ガス漏れ、火災を1台で検知する複合型警報器もあります。

複合型警報器の一例



小型湯沸器＆ガスコンロ

使用する時は、**換気扇をまわすか窓を開けて、必ず換気しましょう。**
小型湯沸器の点火時や使用中に火が消える場合は、使用を中止し、ガス機器の購入先やお取引のガス販売店または保安機関にご連絡ください。

パリジャンとキス

小久保 晴行

フランス人は町中でもやたらにキスをする。パリへ行った外国人は、セーヌ河畔や町のカフェや公園のベンチで若い男女が抱き合い、熱いキスを交わしているのを必ず見かけて、随分開けたお国柄だなあと感じるはずだ。フランス人は相手の性別に関係なく男も女も挨拶として、抱き合いチークキスを交わす。当事者同士があまり親しくない間柄でもしばしばキスを多用する。フランス人はご丁寧にも左頬、右頬に派手な仕草でダブルキスをする。

フランス人の態度は社交上のキスの窮屈さを微塵も感じさせないし、絶妙なタイミングで、どのように、何時何回キスをすれば良いのかをよくわきまえている。したがって日本人でもフランスにしばらくいて慣れてしまうと、挨拶がわりに自然に抱擁をするようになるが、横で見ていると、どうも雰囲気が盛りあがらない。イギリス人やドイツ人や北欧の人々も、フランス人に較べると派手に抱擁をするのは女性だけの間でとか、親戚か親しい知り合いの間でのみ行い、それも頬に一回だけキスを軽くする傾向があるし、けして派手ではないから、大袈裟なフランス人のキスがヨーロッパでも「キスのチャンピオン」であることは間違いがないようだ。

小久保 晴行（こくぼ はるゆき）
現在、（社）日本文芸家協会、（社）日本評論家協会、（社）日本ペンクラブ、（社）日本美術家連盟、（社）日本旅行作家協会、日本短歌協会、各会員など。

Parisiens et bisous

筆者も一九六〇年代の初め、日本からパリに着いてすぐに、混んだ地下鉄で若い男女が目の前で求愛の熱いキスを交わしているのに出くわして驚いた経験がある。二一世紀の現代と違って、日本人は抱擁やキスは秘め事で密かに行うものと信じて来たので、つくづく文化の違いを感じたものである。

ロダンの最高傑作「接吻」は、全裸の若い男女が抱き合って求愛のキスを交わしている彫刻だが、ロダン美術館で本物を真近に見たときは随分美しいものだと感動した。イギリス人たちはフランス人をディープキスの元祖と考えて、愛情のこもったキスのことを英語でも「フレンチ・キス」と呼んでいる。

フランス語でディープキスのことを「マレシナージュ」という。何故だかよく分からないのでフランス人に聞いたら、ブルターニュ地方の田舎の住民の呼称だというが、どうしてそう呼ばれるのかは自分も分からないという。会ってひとりひとりに抱擁とキス、会話の合間にキス、お別れにもひとりひとりとキスを交わすことは、淡白な日本人から見ると、なんとも派手で煩わしいことだが、郷に入らば郷に従えで、見ているより仕方がないが、フランス人は兎に角キスの好きな民族である。