

## ● 今月のテーマ

## 入梅の頃と健康！

むしむしとする時期に成り、気象ニュースで熊谷地方の最高気温が毎日の様に放送され、うんざりする事が多くなりますね。

入梅と言えば、食べ物には特に（カビ 傷み）注意しお腹を壊さない様にしましょう。

また入梅に因んで、梅ジュース・梅サワー・梅酒など飲み物で猛暑に向かって体調を整え維持したいものです。作り方は別に説明いたします。

尚これからは熱中症で健康を維持出来なくなる恐れもあり、帽子をかぶり水分を十分取るようにしましょう。

また夏の風物詩でありますところの、アサガオ・紫陽花などの花、風鈴などで見るもの、音色など楽しんで心を癒しましょう。

**梅ジュースの作り方。**材料 梅 1kg、酢1〜2合、砂糖六百〜七百グラム

**梅サワーの作り方。**材料 梅 1kg、酢二〜三本、氷砂糖五百グラム、

梅酒の造り方。梅1kg、ホワイトリカー1、八割氷砂糖1kgグラム、

梅はきれいに洗い、一晩水に付けて置く  
フキンで水気を良く取り、フォークで梅に三〜四ヶ所穴をあける。

梅ジュースはビンに梅、砂糖を、交互に入れて、最後に酢をいれる。

梅サワーはビンに梅、氷砂糖を交互に二回重ねる上に乗るのが氷砂糖です。ハチミツを入れ、酢をで梅がかぶる迄入れる。時々振る一ヶ月飲みます

## 寝つきが悪い

寝つきが悪い時は有りませんか？

寝つきが悪い時の原因の一つに下半身、特に指先の血行不順による冷えがあります。この様な時の解消策として、指先をドライヤーで温める方法があります。ドライヤーの温風で指先を温めることで結構不順が改善され眠りに付くことができます。

寝る時に靴下を履いて寝るのも効果的です。靴下を履く事で足先、足首を温める効果があるからです。よく映画なので、野宿するシーンがありますが、焚き火に足を向けて寝ていますよね。これは足先を温めることで、血行が良くなり体が温まるからだと思えます。寝つきが悪いときは、**ドライヤーで足先を温めましょう。**



クレナイ

ピラミッド  
アジサイ

## 家のまめ知識コーナー

## 梅雨時、電気の漏電・感電に注意を！

雨で濡れた手や、体の部分でコンセントなどを触るときなどね事故に注意してください。

コンセント以外の室内配線や電気器具は電気が漏れないように絶縁物でカバーされていますが、絶縁物が古くなっていたり傷ついたりすると、電気が漏れることがあります。

## これが漏電です。

漏電している器具に触れると電気が体内に通じて地面に流れます。これがいわゆる感電です。

水を使う電気器具、水気のある場所で電気器具を使う場合は必ずアースをつけ、濡れた手では触れないように気をつけましょう。

## ○ アースが必要な電気器具の例

洗濯機・エアコン・衣類乾燥機・冷蔵庫・電子レンジ・食器洗い機・ウオッシュレット・電気温水器・ポンプ・電飾・庭園灯・自販機・

- ・ **きちんとアースを取りましょう** アースが取られていれば、漏電した場合、漏電遮断機が働き電気をストップしてくれます。
- ・ **漏電遮断機が付いていないお宅は分電盤を漏電遮断機付きのに交換しましょう。**



虹



深山八重紫

## ハーフタイム

## ★オヤジのダイエット

年をとるごとにお腹の出っ張り具合が気になるお父さん方、世間はダイエット、ダイエットと騒いでいます。関連の本、テレビの番組等が目白押しの日々。太っていると軽蔑の目で見られてしまうといった強迫観念を抱いてしまう位ですよね。一種類の体型の人間だけの世界って怖いんです。クローン人間の世界と同じですよ。つまらない世の中になるでしょう。

世の中、色々な事柄に言えると思うのですが、バラエティさが有って面白い世の中なのです。健康に問題がなければ太った体型で問題はないですよね。元力士の小錦関を見れば太っていることを一面でキヤラクターにして活躍しています。太っていることを自分の個性の一つとして前向きに考えて服装や行動に若さを演出してみましよう。少し明るい色彩のファッションにして、身のこなしをキビキビすれば素敵な**オヤジ**になります。

ニックネームも「チャーリー田中」とか、そんなオヤジを目指してはいかがですか。

## 団塊の世代のオヤジより

編集・大澤 健男

発行 いづみ建設株式会社

発行日 平成十七年六月二十七日

360-0813 熊谷市円光一―一―三三三

048(521)3313

info@izumi-kensetsu.co.jp

