

9 2014 SEP ティータイム

暖かさ本物、手づくりの家。



●新築・増築・改修工事 ●小さな改修 ●外構工事、その他
〒063-0850 札幌市西区八軒10条西13丁目1-35
TEL:(011)621-6289・FAX:(011)641-6263

《ネット社会》

昔ポケベル今スマホ

年金生活間近にして、休日は出来る限り公共交通機関を利用しています。そこで廻りの人のある行動が目につくようになりました。JRでも地下鉄でもバスでも街でも車中でも歩行中でも、6~7割の人々がスマホを持ちながらメール・ライン・ゲームなどをしているようです。今や小学生までもラインでやりとりをするそうです。

私には何とも理解し難い不思議な光景に見えます。

1968年にポケベル(2007年終了)が登場しましたが、それから僅か数十年でピッチ(PH2008年終了)・FOMA(2001年)携帯電話・スマートホンと、若者から中高年まで今日では、所持していない人を探すのが大変なくらい普及されています。

上手く使えばこれほど便利な道具はありません。私自身も仕事では欠かせない一番の道具です。ある番組で、10人(20歳~50歳)を対象にスマホをどの位手放す事が出来るかの実験をしたところ、5分で全員落ち着きがなくなり最長20分でアウト。感想は「体の一部をもぎ取られたよう」「不安になった」「はやく戻してほしくなった」と述べています。もともと科学とテクノロジーは人間が心豊かに暮らす事に活かされるはず。しかし、現実には振り込め詐欺や誘拐・ネットによる虐め・自殺・事故など、人の心が壊れていくようで胸が痛みます。下向きの生活から青空を眺め、大きく深呼吸するときではないだろうか・・・

蝦名 ゆきこ



《茶うけ話》.....「入浴」のお話し

暑さもあり忙しいとついついシャワーですましてしまうことが多くなりがちですが、入浴には体に良い効果がたくさんあります。

- お湯につかることにより体が温まり、疲れを癒す効果があります。皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなることにより体内の老廃物や疲労物質が除去され、コリがほぐれます。内臓の働きや自律神経をコントロールする作用があります。
- お湯のなかでは体に水圧がかかり、この圧力により静脈やリンパ管が圧迫されます。お湯から上がるとこの水圧がなくなるので全身の血行が良くなります。
- お湯の中では浮力により体重が軽くなるため、普段体重を支えている筋肉や関節の緊張が和らぎます。

水の抵抗を感じない程度に体を動かすと、副交感神経が刺激され、心身ともにリラックスできます。入浴する場合食事の直後、お酒を飲んだ後、スポーツの直後は避けた方がよいようです。リラックスできるお湯の温度は39~40°で、長くても20分位ゆっくりとつかり心身ともにリラックスしましょう。

節約成功の秘訣

こんにゃくはゆでてひと口大に切って冷凍保存することができます。解凍しなくてもそのまま料理に使えて、冷凍することにより水分がとぶので味がしみ込みやすくなります。

ヘルシークッキング

厚揚げとこんにゃくの甘辛うま煮

材料(2人分)

厚揚げ	1枚
こんにゃく	1枚
しめじ	1/2株
生しいたけ	3個
ししとう	7~8個
唐辛子	1.5cm位
ごま油	大さじ1
★だし汁	300ml
★砂糖	大さじ2
★醤油	大さじ3
★みりん	大さじ2
★酒	大さじ1

1. 厚揚げは半分に切って1cm幅に切る。こんにゃくは表面に切込みを入れ、半分切って1cm幅に切る。しいたけはいしづきを取り十字に切る。しめじは2本にほぐす。
2. 鍋にごま油を入れ1を1分くらい炒める。
3. ★ととうがらしを鍋に入れ、蓋をしないで20分くらい煮る。
4. たねを取ったししとうを入れ煮汁がなくなるまで煮る

お家の事で困りのことがありましたらご相談下さい

TEL 621-6289 www.medel-ebina.net