

11 2014 NOV ティータイム

暖かさ本物、手づくりの家。

一般土木建築設計施工
一般建築士事務所
EBINA **メデル 蝦名 建業株式会社**

●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

《高齢化社会》

内閣府資料によると

『昭和22年～24年に生まれた、いわゆる「団塊の世代」が65歳になり始める平成24年(2012)は、総人口比24.1%となり過去最高の3,079万人。世界に前例の無い速さで高齢化が進み世界最高水準の高齢化率になっています。これまでの「人生65年時代」を前提とした社会意識・労働・生活環境・社会福祉制度のあり方を「人生90年時代」を前提としたものへと転換させ、全世代が参画した豊かな人生を享受できる超高齢化社会の実現を目指す必要があると認識された』とありますが、社会環境整備の実態は高齢化率に追いついてはいません。高齢者の人口は昭和25年(1950)総人口の5%に満たないものでしたが昭和45年(1970)には7%、この数字は国連の報告書で「高齢化社会」と定義された水準です。「人生90年時代」は少なくとも40年前に予測できたはず。

くるべき少子高齢化社会の政策を持たず、場当たりの対応をしてきた政治の責任は問われなければなりません。

政府は日本国民がこんなに長生きするとは考えなかったのでしょうか？

我が夫さんもこの11月で65歳を迎え年金受給者になりますが、47年働いて月15万円程の年金支給で老後の豊かな人生なのでしょう？何とか食べても、趣味や旅行などの文化的な生活などとても出来る年金ではありません。「モーレツ社員」「過労死」時代をくぐり抜け、60歳を過ぎて体力も頭脳も衰えはじめている現実を考えると60歳定年退職制度には意味があったと実感します。

安倍(首相)さん!! 勤勉に働いてきた高齢者を大事にして下さい。

蝦名 ゆきこ

《茶うけ話》・・・「姿勢」のお話し

「良い姿勢」とは、骨と筋肉のいずれにも余計な負担がかからない状態を言い、「悪い姿勢」とは、体の1ヶ所に大きな負担がかかり続ける姿勢です。長時間椅子に座る場合猫背になった方がラクに感じますが、実はお腹がゆるむのに対し、体が前に傾くため思い頭を支えるので背中中の筋肉にかなりの負担をかけています。椅子に座るといふ姿勢は立ち姿勢に比べ1.4倍もの負担が腰にかかるといわれており、骨盤にまで影響を及ぼしてしまいます。そして体が歪むと、肩こりや腰痛の原因になるほか、放っておくと視力低下や冷え症などを引き起こすこともあります。さらに新陳代謝まで悪くなり、腰回りに脂肪が付きやすくなるので、女性にとっては特に要注意です。座る姿勢の基本は、背骨も首もしっかり伸びている事です。椅子に深く腰掛けて膝の角度が90度になるように座りましょう。また、良い立ちかたとは、両足に均等に体重がかかり、背骨はまっすぐ上下に伸びて、頭もまっすぐに支えられていることです。そのためにはコア(深層筋肉)を鍛えるトレーニングもしましょう。

節約成功の秘訣

天ぷらの衣に大きじ1のサラダ油を入れると、衣がサクサクになり美味しさが増します。

ヘルシークッキング

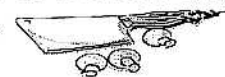
きのこのごまボンスパゲッティ

材料(2人分)

スパゲッティ	200g
しめじ	1/2パック
マッシュルーム	4個
しいたけ	2枚
ベーコン	2枚
すりごま(白)	大きじ1
ボン酢しょうゆ	大きじ2
ごま油	大きじ1

- 1.しめじは石づきを切り落として小房に分ける。マッシュルームしいたけは石づきを切り落として薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2.耐熱ボウルに①、ごま油、ボン酢しょうゆを入れ、ラップをして電子レンジで4分加熱し、すりごまを加え混ぜる。
- 3.熱湯2ℓに塩大きじ1と1/3

(材料外)を入れてスパゲッティをゆで、ざるに上げて水けをきる。②に加え、全体を和える。



お家の事でお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