

## 日々楽々

スポーツの秋たけなわです。

自ら体を動かすことが好きな人もいれば、プロスポーツの観戦が楽しみという方も少なくありません。そして、もう二か月前になりますが、今年も夏の甲子園大会の応援で胸を熱くした……という方もたくさんいらっしゃるでしょう。

夏の風物詩とも言える高校球児たちの甲子園大会。その長い歴史の中では、多くの名選手が生まれ、数々の熱いドラマが繰り広げられてきました。

今から6年前の2007年大会。決勝戦で広島の高島・広陵高校を破り優勝したのは、佐賀北高校でした。

終盤まで0対4でしたが、8回に3番打者の副島君が起死回生の満塁ホームランを打ち、奇跡の逆転優勝を果たしたの

です。

公立高校としては十一年ぶり、佐賀県勢としては佐賀商業以来十三年ぶりの優勝。エリート選手でもなんでもない「ぶつうの子たち」の活躍に全国が沸きました。

けれども、彼らの真価はその成果だけではなく、試合中の振る舞いの中にも輝いていたのです。

佐賀北の球児たちは、常に相手チームの選手を敬い、称えることを心がけたと言います。

対戦校の選手がヒットを打つと、守備についている佐賀北のナインは、「ナイスバッティング」「素晴らしいですね」と声をかけるのです。攻撃の際も、佐賀北の打者は自分を三振に打ち取った相手ピッチャーを「ナイスピッチング」と褒めま

す。

こういうシーンにはなかなかめぐり会いません。

甲子園に集ってきた球児たちは、どの学校もそれぞれが過酷な練習を耐え抜き、死に物狂いで勝利を重ねてきています。

若くて血気盛んな年代でもあり、一般的には自分ひとりで精一杯。試合終了後に握手することはあっても、試合中に相手を賞賛する余裕などないでしょう。

ですから、佐賀北ナインの素直な声かけに多くの人が驚きました。その姿が、関わった人たちの心に爽やかな風を運んでいきます。

やがて、彼ら自身がたくさんの人から尊敬され、応援される存在へ。相手チームはたとえ負けても、気がついたときには佐

賀北のファンになっていった

のです。そういった勢いが、彼らを頂点まで押し上げたと言っても過言でない、実にドラマチックな優勝だったのです。

球児たちが刹那の青春を燃やす戦い。その中で見せてくれる爽やかなフレイヤや負けた時の姿に、大人でも学ぶことはたくさんあります。相手の良さを尊重できるような気持ちのゆとりは、自分自身の中にも豊かな想いを育むのです。



甲子園を駆け抜けた涼風

球児たちに学ぶこと



# 本日も我が家は晴天ない!



## ゲームで親子交流を

数年前「ゲーム脳」という言葉が世間を騒がせたのを覚えていますか?

「ゲーム脳」とは、ゲーム大好きな子供が脳に影響を受け、キレやすくなったり、集中力がなくなったり、無気力を引き起こしたり……といった状態になることを指します。

しかし後に、専門家の研究・実験によってその矛盾や誤りが指摘されるようになり、一方で、注意力が高まる・計画的に考える力がつく・リラックス効果があるなどのメリットも報告されるようになりました。

今は、子供だけでなく、大人もゲームにはまる時代。スマートフォンの普及が拍車をかけていると言われています。ゲーム脳はないとしても、疲れ目や視力低下など目へ影響を与えているという点は無視できないようです。健康のためには、大人も子供も時間



制限を設け、それをきちんと守る習慣をつけることが大切。姿勢や照明などへの配慮も重要です。

また、家族が背を向けあっても黙々とゲームに向かい続けるのではなく、互いに生のコミュニケーションをとる時間が必要です。もし同じゲームに夢中になっていたら、話したり情報交換したりすることで、親子のコミュニケーションツールとして活用することもできます。様々な工夫が、楽しい家族の雰囲気作りに一役買うかもしれませんね。

次の漢字に一本だけ線を加え、別の漢字にしてください。

- ① 土
- ② 人
- ③ 司
- ④ 亦

## 髪を速く乾かす方法

誰でも一度は「濡れた髪を乾かすのって面倒」と感じたことがあるでしょう。タオルドライでは限界がありますし、長髪だとドライヤーでもなかなか……。そもそも、長時間ドライヤーをあてたままというのは髪が痛む上、意外と電気代もかさみます。

そこで今回は、髪を速く乾かす裏技をご紹介します。まず、乾いたフェイスタオルを頭にかぶります。そして、そのタオルの上からドライヤーを当てていく……これだけです。タオルの上から熱を当てただけで、ほぼ半分の間で乾いてしまうのです。乾いたタオルの持つ「水分を吸い、すぐに蒸発させる」という効果で、ドライヤーだけの時より髪の水分の吸収・蒸発も速くなるからと言われています。

### 10秒で納得! 生活の裏ワザ



# 食のトリビア



## 美味しい栗を食べましょう

秋の味覚の代表格「栗」は、フナ科クリ属の落葉樹に成る果実の総称です。

現在は、日本栗をはじめ、中国栗・ヨーロッパ栗・アメリカ栗など世界中でたくさん品種が作られています。

けれども、外国産と比較すると日本栗の粒の大きさはタントツです。有名なのが京都の丹波地方で作られる「丹波栗」。昔は高級品として朝廷や幕府に献上されていましたが、現代でも生産量が少ないため希少価値があり、ブランド品になっています。栗の生産量ベスト3は茨城県、熊本県、愛媛県で、この3つの県で全国の栗の約半分が作られています。

栗を選ぶ際は、手に持った時にずっしりと重みを感じられるものを選びましょう。軽いものは、時間の経過とともに中身が乾燥し、実が痩せたり、養分が回らずに膨らみが足らなかつたりという状態。美味しい栗とは言えません。

栗拾いを楽しんだ後は、獲ってすぐに食べるより、収穫後3〜4日寝かせた方が甘みを強く感じられると言われています。これは、寝かせている間に栗に含まれているデンプンが糖に変わるためです。乾燥や虫食いの防止のために新聞紙で包んだりポリ袋に入れたりし、冷蔵庫のチルドなどで寝かせるのがベストです。

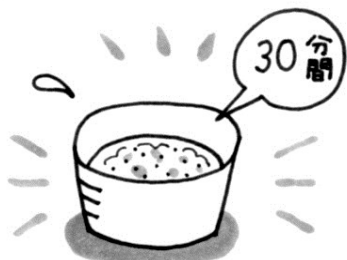
### 今月の献立

### 〈栗ご飯〉

#### 材料

米：カップ3 栗：20こ（500g）鶏もも肉：100g  
【A】だし：大さじ3 薄口しょうゆ：大さじ1 みりん：大さじ1  
【B】だし：カップ3（鶏もも肉の煮汁も合わせた量）酒：大さじ3 薄口しょうゆ：大さじ1 塩：小さじ1  
いりごま（白・黒）：各適量 塩：小さじ1/2 砂糖：大さじ1+1/2

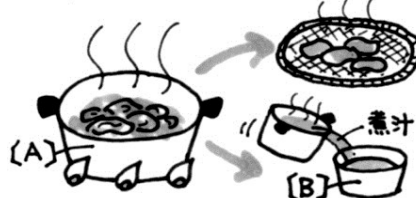
①米は洗って30分間に水に浸しておく。



②栗は皮をむきやすくするために熱湯に20分間つけておく。鬼皮と洗皮をむき、薄めの塩水にとってアクを抜く。



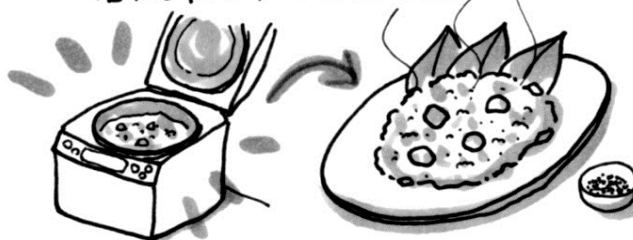
③鶏もも肉は食べやすく切り【A】でいりつけるようにして煮る。ざるに上げ、煮汁は取りおき【B】のだしに加える。



④つばに栗とたっぷりの水を入れて一度ゆでこぼし次にヒタヒタの水と砂糖大さじ1+1/2、塩小さじ1/2を入れて七分どおりのかたさに煮る。粗熱が取れたら2〜3コに切る。



⑤炊飯器に米、鶏肉、栗を入れ、【B】を加えて炊き上げる。合わせたいりごまを添える。



## 一日一禅 癒やしの禅語

### 日々是好日 (にちにちこれこうにち)

曹洞宗の經典の一つである瑩山禅師の「伝光録」の中の言葉で、茶席の禅語としても有名です。一言で言うと「毎日がよい日である」となりますが、表面的な表現に留まらず、より深い意味を持っています。

多くの人が「今日も無事に過ごせますように」「毎日平和に暮らせますように」と願い、日々自分や家族など大切な人の幸せを祈りながら過ごしていることでしょう。でも、現実はその簡単ではありません。

小さな心配から大きなトラブルまで、人は日々たくさんの悩みに見舞われ、振り回されて生きています。

苦悩に押しつぶされて自分を見失えば、とても「日々是好日」と感じることもできませんよね。

ここで、中国唐時代の雲門文偃（ぶんえん）禅師のエピソードをご紹介します。

ある時、雲門禅師は修行者たちに告げました。「十五日以前のことはさておき、これから十五日以後の心境を一言でのべなさい」けれども良い答えを返す者がいなかったため、自らが『日々是好日』と述べたのでした。

雲門禅師は「問題は十五日後ではなく、今この瞬間」とし、「十五日以後」と言いつ

つも、今この時について考えられなければ日々を暮らすこともできないとしました。

そのために雲門禅師は、善悪渦巻く混沌とした現実の中で、まずは何よりも一瞬一瞬・一日一日に感謝して生きることが大切だと伝えたのです。

喜怒哀楽の感情や様々な出来事に執着することなく、どのような状態でもありのままを受け入れること。そんな現実を見据えた上で、毎日が二度と来ない一日一日なのだ感謝できること……それが、真の「よい日」を過ごす原点だと教えたのでした。外に向かって願うのではなく、自ら主体的に生き、かけがえのない一日への感謝を忘れない。

私たちがそういう心境になってこそ、充実した「よい日」が過ごせたと言えるのかもしれませんね。





# リフォーム相談帖

駐車場に屋根をつけたいと思っていますが、  
どういったものがありますか？

駐車場の屋根「カーポート」は、その広さによって片側支持と両側支持の2タイプがあります。

1台用としては片側支持タイプが一般的で、価格的にも手頃なため多く使われています。

価格は、屋根の材質によっても異なります。比較的安価なアクリル板が多く使われていますが、現在は、強度が高く、それに加えて紫外線もカットできる「ポリカーボネート板」と言われる素材の人氣が高まっています。

さらに、より紫外線などを吸収し、車内温度の上昇を抑える・車体の塗装を長持ちさせる・自然に汚れが落ちるといった画期的な

屋根材も出てきました。

2台用〜4台用と台数やスペースが増えれば、両側支持タイプにも選択肢が広がります。

機能だけでなく、美しさなどデザインにこだわっても良いですね。

ハイルーフ車用の柱やサイドスクリーンなどオプションも豊富に揃っていますので、予算・住宅に合わせて検討してみるとよいでしょう。



## Q あなたの「癒やし度」

飼っているペット・またはいつか飼いたいペットは？

- [A] 犬・猫・ハムスター [B] 魚・昆虫など
- [C] 爬虫類など [D] 動物は好きじゃない

自分の心の  
のぞいてみたい？



# A

【A】癒やし度はかなり高めです。どんな人でも分け隔てなく包める優しさがあり、いつも笑顔の明るいタイプ。疲れた顔や怒った顔を見せることは少なく、人の役に立つことをしたいと考えています。ただ、自分の意思を抑えすぎないよう気を付けて。

【B】癒やし度はやや高めです。困っている人を見ると放っておけない正義感あり。頼ってくる相手に親身になって応えようとし、人を応援したり支えたりするのが好きです。勢い余って反対に相手を疲れさせる場合があるので、さじ加減が大切かも。

【C】癒やし度は普通です。大切な人や好きな人に対して集中的に癒やし力を発揮します。人が気が付かないような部分に着目したり、癒やすためのアイデアがひらめいたりといった才能も。ただし、すぐに感情が顔に出してしまうので注意を。

【D】癒やし度は低めです。もともと、一人で過ごす時間が好きなので、熱く頼られると困惑することも。本来の性格以上にクールに見えて損をする場合もあるので、たまには優しさや明るさを前面に出して。

# 十月八日は「木の日」

「木の日」は、木造住宅や木の良さを見直すために、木材青壮年団体連合会などが一九七七(昭和五十二)年に提唱したものです。

「十」と「八」を組み合わせると「木」の字になることから、この日が選ばれました。

十月は「木づかい月間」でもあり、木の日を中心に全国各地で様々な木材の普及啓蒙活動が展開されます。

日本の森林面積は二五〇〇万ヘクタール。全国土面積に占める割合は約六十五%で、先進国の中では有数の森林大国です。

林業において木材などの形で森林を活かすだけでなく、近年では地球温暖化の防止や多様な

生物の保全といった角度から

も森林に目が向けられています。リサイクルについても、割の箸や新聞紙・トイレトーパーなどの再生事業が高まり、森林保護へ影響を与えています。

さらに、国有林が「レクリエーションの森」として開放されたり、民間企業でも新たな試みを行ったりと、人と木を結び様々な取り組みが展開されています。

たまには日常を離れ、自然の中に身を置いて、緑の息遣いを感じるのもオススメです。



## 社長歳時記

皆さん、今日は。今月に入り、過し易い気温になってきました。秋恒例のお宮日が開催されましたが、中日に大型の台風が接近、順延となりました。各踊り場では台風対策で観覧席の一部の撤去や、露天商の皆さんも6日に設営したテントを畳んだり、大変な様子でした。それ以外に、新築や改修中のビルでも養生シートが畳まれ、とび職の皆さんも大変だったようです。私も丁度その週にマンション最上階のお宅をリフォーム中でした。台風が来る前に、お風呂、キッチントイレなどの解体をしながら、廃材の搬出、造作材の搬入を同時進行、マンションですから、廊下に資材や廃材を置くことも出来ず、室内を片付けながらの作業で大変でした。お蔭様で、台風もそれて、配送の遅れを心配していたキッチン、バスなどの資材の搬入も予定通りで、無事お客様にお引渡しをすることが出来ました。室内のお仕事とはいえ、自然現象の影響を受けてしまいます。

今回、長崎市住宅性能向上リフォーム補助金を利用を提案し、50万円の補助金を使わせて頂き、お客様にも喜んで頂きました。来年消費税が上がりますが、この制度が増額延長になれば良いのですが。市長宜しく願います。

## 今月の作品

遮熱高断熱複層ガラスの内窓を取付、大変好評でした。



・会社名:株式会社 長崎壁装センター

・社員の人数:6名

・提供商品:住宅リフォーム設計施工(内装・外装・水廻り・介護・アウトレット)

クロス・カーテン・カーペット・襖・建具・表装(掛軸・額装)

・モットー:お客様の笑顔の為に仕事がしたい

・会社の場所:本社 長崎市葉山 1-28-9 営業所 長崎市横尾 3-35-28

・連絡先:電話 095-856-2291 / Fax 095-856-0509