

日々楽々

「青春」と言う言葉は、一般的に「人生において、若くて未熟ながらも、元気で力にあふれた時代」を指す言葉として使われます。しかし元々は、季節の「春」そのものを表す言葉でした。

一生にあってはじめて使われることがあります。

①青春

現代に使われているままの時代で、十六歳～二十代にあたります。青は緑と同意とされています。若葉が勢いを増して伸びていくように、未成熟で周囲の人の援助を受けながらも、勉強にいそしみ、自分の家族を起し、独り立ちしていくための準備の期間とも言える時期。希望や挫折など様々な感情の中にあり、生きていく道を試行錯誤している年代です。

現在の使われているままの時代で、十六歳～二十代にあたります。青は緑と同意とされています。若葉が勢いを増して伸びていくように、未成熟で周囲の人の援助を受けながらも、勉強にいそしみ、自分の家族を起し、独り立ちしていくための準備の期間とも言える時期。希望や挫折など様々な感情の中にあり、生きていく道を試行錯誤している年代です。

までの成果の刈り取りをし、次の白秋・玄冬へつないで行く時期とも言われています。

③白秋

古代中国において、春に「青」という色が当てられていたことの名残で、実は、夏・秋・冬も、それぞれ色を組み合わせられていました。

五十代～六十五歳頃とされています。白は雪のイメージですが、陰陽五行説では白は金（金属の光）であるという考え方もあり、美りの秋と結びつけたという見方もあります。詩人・北原白秋も、ここから筆名をつけました。子育てや仕事から解放され、それまで築いてきたものを自分のためだけに遣うことができる世代、ということもあります。

五十代～六十五歳頃とされています。白は雪のイメージですが、陰陽五行説では白は金（金属の光）であるという考え方もあり、美りの秋と結びつけたという見方もあります。詩人・北原白秋も、ここから筆名をつけました。子育てや仕事から解放され、それまで築いてきたものを自分のためだけに遣うことができる世代、ということもあります。

す。

②朱夏

夏は「朱夏（しゆか）」「赤秋は「白秋（はくしゅう）」「白冬は「玄冬（げんとつ）」「黒冬は「玄冬（げんとつ）」「黒冬は「玄冬（げんとつ）」「黒冬は「玄冬（げんとつ）」

「朱」は赤色。三十代～四十代の、人生の真っ盛りの年代と言われています。子育てをし、与えられ仕事をバリバリこなす、自分の人生の基盤をしっかり整えていく年代。後半は、今

六十代後半～です。「玄」は黒を表しますが、幽玄・玄人という使い方がされるように、「暗いイメージというより」非常に深い味わいがあるものとして

考えられています。心静かに過ごしながらも、自らの生涯を振り返りながら、人生の総仕上げをする時期と言えます。

「青春」以外の言葉は、あまり一般的ではないかもしれませんが、言われてみればうまく当てはまっているように思えます。そして、それぞれの年代におもむきがあり、年を重ねることの醍醐味も感じることもできます。あなたの人生は今、どの季節でしょうか？



あなたは「青春」真っ只中？ それとも……



本日も我が家は晴天ない！



「楽しい介護」のために…

介護というと、「精神的にも身体的にも厳しいこと」というイメージが付きまといます。実際に、親御さんなど身近な人を介護し「すごく大変」と感じた方は多く、これからも増加する傾向にあるでしょう。

介護にあたっては、上手に息を抜き、時には手も抜くことで介護者の心理的な負担や体の疲れを軽減することも必要。決して悪いことではないのです。

それは、自身のためだけでなく、介護者が気持ちよく介護と向き合い笑顔でいられるようになることで、介護される側も緊張感がほぐれ、気持ちが楽になる……というメリットもあるのです。

とはいえ、息を抜く・手を抜くことが、介護そのものを揺るがすような問題を起こしてしまっては大変。あくまでも、「上手に」がポイントです。

「楽しい介護」のノウハウを紹介した、プロの介護



士による書籍が販売されたり、インターネット上でサイトが設けられたりしています。介護に不安や行き詰まりを感じている人は、そういったものに目をむけてみませんか？ なんらかの糸口が見つかり、抱え込んでいた苦しみが少し軽くなるかもしれません。人によって様々な環境・状況があると思いますが、まずは介護者が少しでも「楽しく介護する」という気持ちになることが、理想的な介護の在り方につながるのかもしれませんが。

「場数を…」

次の①～③の中で、正しい表現はどれでしょう？

- ① 場数を積む
- ② 場数を踏む
- ③ 場数を経る

② 【正解】

台所用のジッパー付きポリ袋に、煮物の肉や野菜を入れ、ひたひたの水を入れます。ジッパーを閉めるときストローを一本挿し、そこから中の空気を吸い出して抜きます。ただし、完全に吸ってしまわず、少しだけ空気を残した状態にこの、少しだけ残すのがポイントです。

このポリ袋を密封し、お湯の中へ入れて茹でるだけ。このポリ袋を密封し、お湯の中へ入れて茹でるだけ。このポリ袋を密封し、お湯の中へ入れて茹でるだけ。

け。これだけで、通常の三分の一時間で肉などが柔らかくなります。

圧力鍋は、密封して熱を加え、鍋の中の空気の行き場を無くして下にある水を押しつぶし、普通の鍋より高い温度で煮ています。ジッパーを閉める時、袋の中に残しておいた少しの空気によって、圧力鍋と同じ状態が起こるといわれます。

圧力鍋がなくても肉を柔らかく…

10秒で納得！生活の裏ワザ



食のトリビア



英雄たちも愛した牡蠣(かき)

フランスの英雄・ナポレオンも、ローマ帝国の礎を築いたカエサル(シーザー)も、イギリスを征服しようとしたのは「イギリスに美味しい牡蠣があったからでは?」と言われるくらい牡蠣好きだったと言われています。

味の良さに加え、たくさん兵士を動かして軍事戦略を展開していた指導者たちは、栄養豊富なタンパク源である牡蠣の滋養強壮力に着目していたのではないかとされています。

実際に、古代ローマ時代には牡蠣の養殖が行われていたという記録があり、これが世界の牡蠣養殖の起源とされています。ただし、この頃の養殖は、浅瀬や浜辺などに牡蠣をばら撒いて放っておくという非常に簡単な方法でした。

ヨーロッパだけでなく、武田信玄など日本の英雄たちも牡蠣を好んだと言われますし、アメリカを開拓した人たちのタンパク源もやはり牡蠣。そのため、基本的に生食文化のない欧米でも、牡蠣だけは特別扱いで「生で食べるのが当たり前」となっています。

ちなみに、現代では、フランスやアメリカをはじめ、世界の多くの牡蠣のルーツ(親)は日本産の牡蠣です。古今東西高い人気を誇ってきた牡蠣ですが、今では日本の牡蠣が世界基準となっているのです。

今日の献立 かきときのこのチーズグラタン

材料 かき(むき身) 300g ベーコン2枚 玉ねぎ 1/2個 しめじ1パック えのきだけ2袋 (4人分) マッシュルーム1パック 生クリーム1カップ ピザ用チーズ80g パセリ(みじん切り)少々 バター大さじ2

【A】ワイン(白)大さじ1 パン粉(生)大さじ4 塩・こしょう各少々 しょうゆ大さじ1

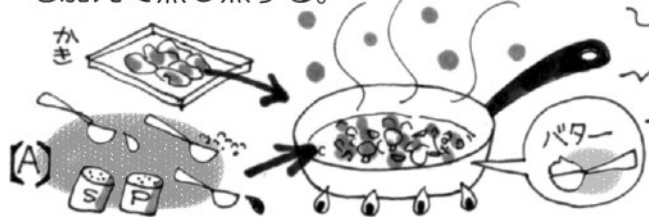
①かきはざるに入れ、塩水(分量外)につけてふり洗いし、水気を切る。



②ベーコンは5cm幅に、玉ねぎ、マッシュルームは薄切り、しめじ、えのきだけはほぐしておく。



③フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ベーコンを炒め、しめじ、えのきだけ、マッシュルームを加え、しんなりしたら、かきと【A】も加えて蒸し煮する。



④耐熱皿にバター(分量外)を塗り、③を入れて、生クリームをかける。さらにチーズを散らしたら、200℃に熱したオーブンに入れて、5~6分焼き、パセリをふる。



【参考】「キッコーマン ホームクッキング」 <http://www.kikkoman.co.jp/homecook>

一日一禅 癒やしの禅語

白雲抱幽石 (はくうんゆうせきをいだく)

「白雲抱幽石」は、7～8世紀に中国で生まれた「寒山詩」という詩作品に登場します。白雲がたちこめ、そそりたった山の岩肌を包み込んでいる様子の中で、人里離れた深山幽谷に住まいを構え、悠然と詫びた風景を楽しむ様子を現している詩の中の言葉です。詩は、「寄語鐘鼎家 虚名定無益」(訳「ひと言申し上げるなら、豪華な暮らしをする人々の世、名声や栄華は移ろいやすく、心虚しく、用をなさぬ儂いものである」と締めくくられます。

この詩が書かれたと言われる「天台山」は本当に寒い所で、誰でも簡単には訪ねて行けないような厳しい自然に包まれた地だったそうです。安易に踏み入ろうとすれば命に及ぶ危険もあったと言われていいます。作者は、そのような厳しい自然を心から愛し、ついにはその自然と心を感じさせるほどの人だったと推察されます。

現代社会を生きる私たちの暮らしは、こういったものとは正反対と言えるものでしょう。便利で、安全で、「楽しませるために造られたもの」が、大量に消費される世界に生きているのです。テレビやインターネットやゲームをはじめ、手軽に寂しさを紛らわせるのも氾濫しています。もちろ

ん、歴史の流れの中で人が得た便利さや安達は、とても素晴らしいことです。

けれども、例えば、なにげなくそこに転がっている石や空を流れる雲には、技術の進化の反映も「人を守ろう」「人を楽しませよう」といった意図のようなものも全くありません。私たちをとりまく環境……お金持ちであるとか、地位が高いとか、今どんな気持ちでいるかとか、そういったものとは関係なく、そこに存在しています。

だからこそ、本来ならば、自然の一部である人もまた、自然のありのままの美しさを楽しんだり、受け入れたりする心を忘れてはいけないのかもしれない。

厳しい自然環境さえも愛し、一体化できるほどの尊貴な禅的生活を送ることは難しくとも、心を無にして、目の前に広がるありのまま自然を見つめる瞬間を、少しでも生活に取り入れてみたいと感じます。





リフォーム相談帖

冬に浴室が寒いことが悩みのため、改善したいのですが……

「室内が寒い」「床が冷たい」といった冬の浴室の寒さは、ヒートショック（急激な温度変化で血圧が大きく変動し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす）の原因になることがあるので要注意ですね。

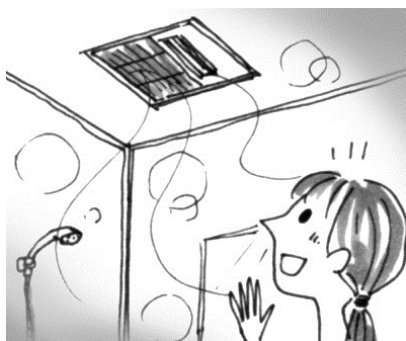
バスルームを温めるのに有効なのは、近年普及している「浴室暖房乾燥機」です。入浴前に浴室を温めておけば、ヒートショックを防ぐ手助けになります。

また入浴後も、浴室を乾燥させておくことで湿気を防ぎ、カビや結露防止に効果的です。

浴室内に物干しバーを取り付ければ、梅雨や花粉症シーズンでも屋内で洗濯物を干して乾燥させる

ことができ、重宝です。

取り付け工事は、今ある換気扇の開口部を利用するというケースがほとんどなので、比較的簡単と言われています。ただし、電気式の浴室暖房換気扇の場合、二〇〇ボルトの電源工事が必要になります。また、洗面脱衣室も暖房する「2室暖房タイプ」もありますから、脱衣所も気になる方は検討してみると良いでしょう。



Q 心理テスト「カラオケ」

友達3人とカラオケに行きました。

A～Fの中で、あなたはどの行動をしますか？

- A) 真っ先に歌う
- B) 友達と相談してデュエット
- C) 他の友達にリクエスト
- D) 飲み物、食べ物をオーダー
- E) じっくり曲を選ぶ
- F) 「カラオケ苦手だから」と人の歌を聴く

自分の心のぞいてみたい？



A

このテストで、あなたの協調度がわかります。

(A) 無意識に周囲の容認を求める自己解放型。協調度は低めですが、リーダーとしての素質あり。ただ、浮いた存在に陥ることも。

(B) 協調度が豊かなタイプ。積極的に盛り上げることができ、リーダー的な素質も十分。ただ、責任を誰かに押し付けるような独善的行動に注意。

(C) 協調度に富み、周囲をよく観察して他人の才能を引き出そうとするリーダーの素質も。ただ、押し付けがましい印象を与えないように。

(D) 世話人・苦勞人型で、協調度は中くらい。一田置かれる存在ですが、周囲に心を配ることが苦手です。

(E) 自分から友達の輪の中に飛び込むことには消極的なマイペース人間。協調度は低い方かもしれませんが、

(F) 自分の殻に閉じこもりがちで、協調度が低い引っ込み思案タイプ。場の空気をシラフさせないよう注意を。

この日、何の日?

十一月十一日 電池の日

十一月十一日は、漢数字で書くと十(プラス)一(マイナス)十(プラス)一(マイナス)となり、電池の正・負極を表しているように見えることから、一九八六(昭和六十一)年に日本乾電池工業会(電池工業会)がこの日を「電池の日」と制定しました。

「電池についての正しい知識と理解を広め、常に正しく使ってもらおう」という意義が込められ、この日を機会に身近な電池や応用機器の点検、いざという時に必要な常備品の見直しを呼びかけています。

日常生活でよく使われる一般的な乾電池としては、マンガン乾電池、アルカリ(マンガン)乾電

池などがあります。これらは「一次電池」と呼ばれます。

一方で、充電を行うことにより電気を蓄えて電池として使用でき、それをくり返し使用することもできる「充電式」のものを「二次電池」としています。

このように、現代では多種多様な電池が消費者に届けられるようになりました。インターネット機器の発達などもあり、電池もいろいろなタイプに様変わりしています。



社長歳時記

みなさん、こんにちは。お天気が続き、ご依頼頂いたお仕事も、工程表を毎週前倒しで書き替えながら進捗しています。協力業者の皆さんにはご苦労をお掛けしておりますが、一日でも早くお客様のご不便を解消出来る様、私の我儘に付き合っ頂いている毎日です。皆さんもご覧になったと思いますが、とうとう純国産ロケットが先日打ち上げに成功しました。ボケているわけはありません「下町ロケット」の話ですよ。大手元請け企業からの上から目線、ご都合主義、毎週自分の事のように腹を立てながら、妻からはウルサイと苦情を受けながら、欠かさず見ていました。自分だったら特許を言い値で売却して一息ついたかっただろうとか、あれだけ嫌味を言われたらキレて止めてたかなとか。そんな私にも佃社長と同じことをしたと思える場面がありました。諦めず原因を追及する納得出来るまで諦めたくないところです。ロケットも建築も多くの専門分野の企業や技術者が協力して完成させることは同じです。一人で全ては出来ません。しかし、任せっ放しは不良品を生み出す。品質に確信持てる管理が必要です。

今月の作品

予想通り漏水による鉄骨の錆による爆裂が外壁剥離落下の原因でした



・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をしたい

・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