

# 暮らしの瓦版

2014年  
12月号

(通算第194号)  
この瓦版は再生紙使用です

## ～ 12月《師走 しわす》～

3日	カレンダーの日	17日	飛行機の日
4日	人権週間	22日	冬至
7日	大雪	23日	天皇誕生日
9日	障害者の日	25日	クリスマス
10日	世界人権デー	31日	大みそか



### 年末大掃除

#### くキッチンく

今回は、重曹と酢水スプレーを使ったお掃除方法のご紹介です。まず、重曹スプレーと酢水スプレーを作りましょう。

●『重曹スプレー』↓100ミリリットルのぬるま湯に重曹を大さじ1〜2杯溶く。

●『酢水スプレー』↓酢を水で五倍程度に希釈する。

◎換気扇(レンジフード)

まずはレンジフードを分解して、中のドラム型ファンを取り出します(羽で指を切らないよう注意)。ドラムの汚れに、『重曹スプレー』をまんべんなく、十分な量を吹き付けていきます。その後、『酢水スプレー』も吹き付けます。

しばらくそのまま放置し、汚れが浮き出したら、古歯ブラシなどで、羽の間の汚れを掻き出していきます。

汚れがおおかた落ちたら、水で流しながらタワシなどで擦り、乾いた古布などで拭いて乾燥させます。

フィルターの汚れも同じように落としていきます。フィルターの目詰まりは、換気扇の機能の低下や破損・故障

・大事故に繋がることもあります。重曹は白残りするので、黒い金属などには、酢水スプレーも一緒に使うことが重要です。重曹スプレーの後や、仕上げ前に酢水スプレーをして中和させてください。

◎ガスレンジ

五徳などの取り外せるパーツもそのままにして、重曹スプレー、酢水スプレーの順でまんべんなく吹きかけます。しばらく放置すると、汚れが浮き立ってくるのが分かります。

油などがごびりついて落ちないところは、重曹を粉のまま振りかけ、乾いた古布で擦ります。あまり強く擦ると素地まで剥げてしまうので注意してください。

五徳やグリルの排気口などにあるパーツは、アクリルタワシやステンレスタワシに水をつけて擦ります。汚れの落ちたパーツは、キレイに水ですすぎ、乾いた布で水分を拭き取り、お掃除終了です。

環境にも手肌にもやさしくて、いやなにおいも残らない、ナチュラルクリーニング、ぜひお試しください。

## 『忘年会』の起源

十二月になりますと『忘年会』のシーズンになります。この『忘年会』、いつ頃から始まったかご存じですか？実は意外に古く、鎌倉時代に年末に行われた『年忘れ』と呼ばれる会が起源のようです。しかし、この会は連歌を読むのが目的で、現在行われている『忘年会』とは程遠いものでした。

現在の『忘年会』に近くなったのは江戸時代で、一般庶民が一年間の憂さを晴らすために親しい者が年末に酒を酌み交わすようになったのがルーツです。

一方、武士は『新年会』は開きましたが『忘年会』は開かず、これで町民との身分の違いを見せたのだとか。

今のようなどんちゃん騒ぎの『忘年会』になったのは明治時代、故郷に帰らず、東京に居残っていた学生と官僚が始めたそうです。

学生は年の初めは故郷に帰るので年始は集まりにくい、官僚はボーナスが出て懐が温まっているところに御用納めが入り、それならついでに飲もうというのが忘年会の初めだったそうです。

## 『気まずい沈黙』解消法

初対面の人と話すのが苦手で、特に二人きりになると、『気まずい沈黙』が流れてしまうという方も多いのではないのでしょうか。『会話のきっかけ』（梶原しげる・著）にはそのようなときの解消法が紹介されています。

### 一、独り言

ここでいう独り言とは「最近天気が良くないな。」など相手がごく自然に返せるような独り言です。独り言は聞き手を圧迫しないので、雑談が円滑に進んでいく可能性が高いです。

### 二、共有

相手と自分が「現在共有している体験」から話しはじめます。共有情報は相手のレスポンスを引き出しやすいので有効です。

### 三、報告

自分のレポートをします。例えば、さりげない自己紹介です。自己開示は会話を促進しやすいです。

### 四、質問

これについては、詮索と受け取られやすいので、プライバシーなどに踏み込む質問は避けたほうが良いです。

## 世界の民間療法（風邪）

日本では、風邪のとき生姜湯を飲んだり、ネギを首に巻いたりする、という民間療法が知られていますね。世界にもさまざまな民間療法があります。

◎ヴァン・シヨー（フランス）：赤ワインに砂糖、とき卵を加えて加熱して飲む。  
◎ミルクドリンク（ポルトガル）：熱いミルクにしモン汁、シナモン、ブランデーを入れて飲む。

◎たまねぎドリンク（スイス）：薄切りのたまねぎをゆで、はちみつを入れて飲む。

◎ねぎ生姜湯（中国）：ねぎと生姜、黒砂糖を加え沸騰させて飲む。

◎コショウ入りはちみつ（インド）：はちみつにコショウを入れ、生姜につけてなめる。

各国の特徴がよく現れていておもしろいですね。基本的にはタンパク質やビタミンC、身体を温める作用のあるもの、王道のハチミツなど、共通する部分が多いようです。

## 東京スカイツリーと 法隆寺の共通点

スカイツリーの内部は、直径8m、高さ三七三mの鉄筋コンクリート製の円柱が貫いています。この円柱は地上一二五mまでは周囲の鉄骨に固定されていますが、その上は二五〇mの高さにわたって周囲の鉄骨から切り離されていて、ダンパーでわずかに接触しているだけです。

この円柱がおもりの役割をはたすため、地震が来たときにタワーの外部と内部で揺れの速度にちがいが生じ、建物全体の揺れを四〇%ほど低減することができます。

これは世界で初めて採用された心柱制振といわれる制振構造で、法隆寺の五重塔をもとにした技術です。一四〇年前の技術が最新の建物に利用されており、昔の技術力の高さを感じますね。

## 漢字読めますか？

次の字を読んでみてください。

- |      |      |
|------|------|
| ① 逋信 | ② 懷疑 |
| ③ 更迭 | ④ 謁見 |
| ⑤ 詐取 | ⑥ 吟釀 |
| ⑦ 窃盜 | ⑧ 免疫 |
| ⑨ 賠償 | ⑩ 赫怒 |
| ⑪ 渴望 | ⑫ 弊害 |

自然を大切に

ゴミは持ち帰りましょう！！



## 四十周年記念行事

十一月八日(土)に四十周年記念感謝祭を開催いたしました。当日ご来場頂きました皆様、本当に有り難うございました。おかげさまで、たくさんのお客様にご来場頂き、大盛況のなか幕を閉じることが出来ました。

これからも地域の皆様に喜んで頂けるよう頑張って参りますので、何卒、宜しくお願い致します。



漢字読めますか  
解答

① ていしん ② かいぎ

③ こうてつ ④ えっけん

⑤ さしゆ ⑥ ぎんじよう

⑦ せつとう ⑧ めんえき

⑨ ばいしよう ⑩ かくど

⑪ かつぼう ⑫ へいがい

皆さん、いかがでしたか？

一口知識



～冬のダイエット～

冬はクリスマスやお正月などおいしいものを食べる機会が多く、太ってしまう季節だと思われがちです。また、寒いため、汗をかく機会も少ないこともその理由の一つでしょう。しかし、冬は体温を上げるため、体内で燃やすエネルギーの量が多くなり、基礎代謝が高くなります。

そのため、実は夏よりも冬の方がダイエットをするには効果的なのです。とはいえ、冬は寒さを防ぐため、本能的に脂肪をため込み、太りやすいということも事実です。基礎代謝を上げるため、外で歩いたり、暖房を切り、寒い中で鍋などの熱い物や辛い物を食べることが効果的のようです。

瓦版スタッフから一言

瓦版委員長の前原慎です。先

月、委員会の再編があり、瓦版の編集を担当することになりました。作成者は変わりましたが、引き続き皆さんに楽しんでいただける瓦版を作成してまいりますので、ご愛顧のほどよろしくお願いいたします。



# 職人さん大募集中!!

～家のことなら何でも 0120-388-406 まで～

(通話無料：フリーダイヤル)

発行 リフォーム・増築・改築・新築は 地元

株式会社大五建設

本社 TEL 0274-67-2721  
富岡市上小林216-2

四季の住まい株式会社

本社 TEL 027-328-6544  
高崎市中豊岡町824-1

ブログ 【<http://daigo.kazelog.jp/>】  
ホームページ 【<http://www.daigo-kensetu.co.jp/>】  
Eメール 【[daigo-tm@daigo-shiki.jp](mailto:daigo-tm@daigo-shiki.jp)】

ブログ 【<http://shikinosumai-blog.net/>】  
ホームページ 【<http://www.shikinosumai.net/>】  
Eメール 【[shiki@daigo-shiki.jp](mailto:shiki@daigo-shiki.jp)】