

KINOKA めーる



伍代幸夢店



海を渡るハクチョウたち

朝晩、冷え込むようになり、秋が深まってくると遠くシベリアからハクチョウの群れがやってきます。今年も賑やかな鳴き声が聞こえ始めました。

毎年シベリアから越冬のため日本にやってくるハクチョウは6万～7万羽といわれています。北海道東部、網走市と小清水町にまたがる湖、濤沸湖（とうふつこ）では10月初旬頃から、オオハクチョウが飛来します。カムチャッカ半島、千島列島を經由して越冬のためにやってくるハクチョウ達。当初は羽を休める経由地でしたが、毎年餌をやり続けた結果、オオハクチョウの数が年々増え、そのまま濤沸湖で越冬するハクチョウも増えてきています。旅を続けるオオハクチョウは太平洋側を通して本州の越冬地へ渡って行きます。純白の羽をまとってゆったりと湖面に浮かぶ姿は優雅で長い距離を旅してきた、自信に満ちた美しさです。

日本最北端の宗谷岬からオホーツク海沿いに車で1時間ほど南下したクッチャロ湖は、コハクチョウが飛来する湖で有名です。濤沸湖はオオハクチョウが、クッチャロ湖はコハクチョウが日本で最初に飛来する地で、日本の玄関口となっています。クッチャロ湖には毎年1万5千羽～2万羽のコハクチョウが飛来します。オオハクチョウに比べて少し小さくぼってりしています。くちばしの黄色い部分がオオハクチョウに比べて短いのが特徴です。体が軽い

ため、長い距離を飛べるコハクチョウはシベリアの北部、ツンドラ地帯に生息しています。そこから4千キロの距離を2週間かけて日本に飛んできます。晴れ渡る秋空に優雅に飛ぶ姿を見つけると、地元の方は「おかえり」と感慨深い気持ちになるそうです。

さて、このハクチョウたちは日本のどこまで南下して越冬するのでしょうか？多くは西日本の山陰地方だといわれていますが、昨年は高知県の香南市の水田でコハクチョウが歩く姿が目撃されています。暖かい地方でもハクチョウの姿を見ることができるのは嬉しいですね。

島根県と鳥取県にまたがる中海にある、米子水鳥公園は、西日本で最大のコハクチョウの越冬地です。11月には約千羽ものコハクチョウが飛来します。早朝の水鳥公園は羽をはばたかせたり、飛び立とうと鳴き声で合図したりと、とても賑やか。朝焼けに染まった空。日の出とともに大山をバックに羽を広げる姿や、キラキラ光る水面を滑走する姿は、雄大で幻想的な風景です。日中は近くの水田に移動するため、水鳥公園でハクチョウが見られるのは早朝か夕方です。

極寒のシベリアを離れて、日本の各地で越冬するハクチョウたち。皆さんのお近くの湖にいるかも知れません。この秋は純白の優雅な姿に会いに行ってみませんか？



10月 October

由来

フランス南西部のダックスという街で、ホールケーキの底生地として使われていた生地を福岡のシェフが小型の焼き菓子として生み出しました。



焼菓子

ダックワーズ

外はさくり、中はしっとりしたアーモンド風味のメレンゲ生地2枚の間に、滑らかなクリームを挟みます。

かぼちゃコロッケ

材料(4人分)

・かぼちゃ 400g	衣	小麦粉	適量
・豚ひき肉 150g		溶き卵	適量
・玉ねぎ ½個		パン粉	適量
・塩こしょう少々		レタス	適量



①かぼちゃはワタと種をとり除いて一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)に約6分かけてやわらかくする。

熱いうちにフォークでつぶす。

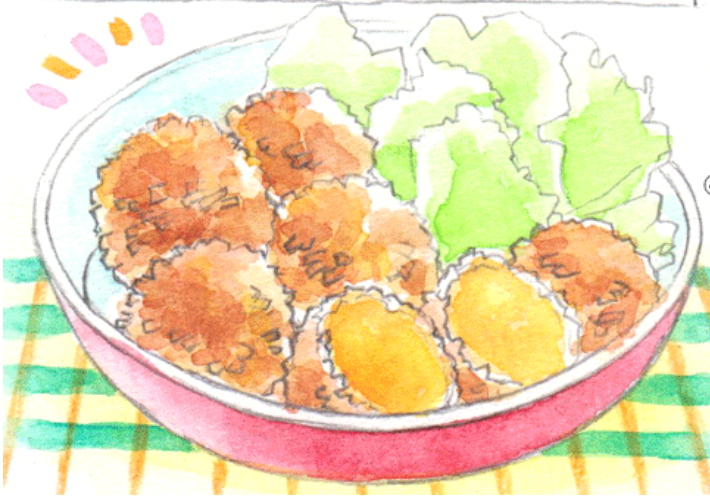
②玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油(分量外)を熱してしんなりするまで炒める。豚ひき肉を加えて炒め、色が変わったら塩、こしょうで調味する。



③①に②を加えて混ぜて丸め、小麦粉、溶き卵、生パン粉を順にまぶして衣をつける。



④揚げ油(分量外)を180℃に熱し、③を入れ、カリッと揚げる。器に盛り、レタスを添えてできあがり。



★かぼちゃ★ ～ 選び方 ～

- ・ヘタがコルクのように枯れて乾いているもの。
- ・皮にツヤがあって硬く、重みがあるもの。



たのしいこどもLife

宿題って必要？

「どうして宿題をしないとイケないの?」と思っているお子さんもいるかもしれませんね。

◆先生はなぜ宿題を出すの?

漢字を覚えたり、算数の問題を解いたりして、力をつけてほしいからです。授業で新出漢字を習っても、それだけで覚えらるという子はそんなに多くないでしょう。算数の問題も、授業で聞いて分かった気になっても、自分一人で解こうとすると、解けないというのはよくあることです。また、教科書の練習問題が時間内に終わらなかった場合も、宿題になることがあります。宿題は全員に同じ量出すので、一人一人に合っているわけではありません。あまりに多すぎる、真面目にやっているのに寝る時間が削られるなどは、担任の先生に相談してみましょう。

◆目的やゴールを一緒に考えてあげよう

自分で考えて、主体的に学習することが大切という



理由で、宿題を出さず、自主学习を課す先生もいます。確かに、やらされて嫌々やる宿題ではあまり身につかないかもしれませんね。でも、宿題が出されているなら、お家の方の声掛け次第で、主体的に取り組めるようになるかもしれません。

単元ごとに漢字テストがある場合、「次の漢字テストで何点を目標にする?」「そのために、どんなことを頑張る?」と子供に問いかけて、子供が自分で目標を持てると、やらされている感が少しは減るかもしれません。ただマスを埋めていたのが、「正しく覚えよう」「送り仮名を間違えないように」などと思ってやるのはだいぶ違います。子供が自分で決めた、というところが大切です。

達成できたら、ほめてあげてください。達成できなくても、伸びたところをほめてあげましょう。

ハッピー住まいる！ ～断熱リフォームで快適に～



仕事もプライベートもおうち時間が長くなっている今日この頃、快適な時間を過ごせていますか？ 様々なメリットがある断熱リフォームについてご紹介します。

■断熱リフォームってどんなことをするのか？

断熱性能の悪い家というのは簡単にいうと熱の出入りが多い家のこと。熱が入りすぎる壁、屋根、床下に断熱材を入れる、壁に遮熱塗装を施す、窓を二重窓に施工したりサッシを変えたりするなど、熱の出入りを抑えるのが効果的な方法です。



■断熱リフォームのメリット

①夏は涼しく冬は暖かく快適な家に

断熱により気密性がアップするので、夏は暑い外気が侵入しづらく、部屋の気温が上がりすぎることがありません。反対に冬は室内の保温性が高まるので、暖かく快適に過ごすことができます。



②光熱費の節約に

屋外の熱や冷気などの外気をシャットアウトするので、冷暖房の効率が良くなり、光熱費の節約やエコにつながります。

③窓や壁の結露・カビ防止

冬に起きる結露の原因は外気と室内の温度の差。断熱リフォームを行うことで窓や壁が冷えにくくなり、結露しづらくなります。そして結露から発生するカビも防ぐことができます。



④健康を守る

冬暖かく過ごせるということは、手足の冷えを防ぐだけでなく、家中の温度差で起こるヒートショックを防ぐということ。また夏も暑い外気を侵入させないので、体温調節機能が低下している高齢者の、家中での熱中症を防ぐことができます。

◆ひとくちメモ◆

断熱リフォームには様々な補助金制度があります。費用面で諦めていた場合も、補助金が利用できるかどうか、信頼できるリフォーム会社に一度相談してみることをおすすめします。

今月のインテリア

木の実を使ってガーランド

ももとは勝利の印として頭や首にかけられていた丸いガーランド。最近では真っすぐに垂れ下がったものなど色々な形があります。

◆材料を集めよう

松ぼっくりやどんぐり、ユーカリやヒバなど、ドライになってもきれいなものを集めます。小枝を5~6cmに切って、何本か束ねて結ぶとオシャレです。

◆作ってみよう

1mくらいに切った麻紐を縦に置き、上から一定の間隔で、松ぼっくりやヒバなどを細いワイヤーで麻紐にくくりつけます。ワイヤーの目隠しを兼ねて赤いリボンなどをとところどころに結ぶと素敵。何本も作って突っ張り棒や木の枝を横にして通すと豪華になります。クリスマスに向けてぜひ作ってみてください。



冬がくる前に、「ヒートショック」から身を守る方法！

そろそろ朝晩、冷え込む季節になってきました。

寒い季節に気をつけてほしいのが「ヒートショック」

ご存じの方も多いかと思いますが、その危険性と予防策についてご紹介したいと思います。

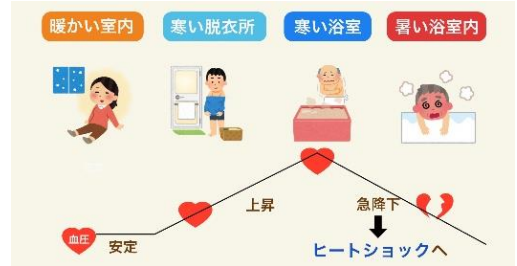
・ヒートショックとは？

気温の変化によって、血圧が上昇し心臓や血管の疾患が起こること。
(心筋梗塞や脳出血、脳梗塞を引き起こす原因といわれています。)

・ヒートショックが起きる原因は「温度差」

暖かいリビング→寒い脱衣室→暖かい湯舟

こういった寒暖差がヒートショックを起こす原因となります。



《 ヒートショックになりやすい人チェックリスト 》

- 65歳以上である
- 浴室・脱衣室に暖房設備がない
- 狭心症や心筋梗塞、脳梗塞の病歴がある
- 糖尿病や不整脈などの持病をかかえている
- 熱いお風呂に長く浸かるのが好き
- 食後や飲酒後にお風呂にはいる

・ヒートショック対策

- ① 脱衣室や部屋と浴室を結ぶ場所に暖房器具を設置する。
- ② 浴室内も温める。
浴室内に暖房がない場合、脱衣前に浴槽のフタを開けておいたり、シャワーを出しておいて温めておく。
- ③ お風呂の温度は38～40℃で必ずかけ湯をする。
- ④ 入浴前の飲酒は控え、水やお茶などの水分補給。
- ⑤ ユニットバスや窓等のリフォームをして断熱改修。

ヒートショックは日々の予防が大切です。家の中や生活を見直して、ヒートショック対策をしていきましょう

10月10日は「目の愛護デー」だそうです。
コロナ禍の影響で在宅業務が増えたり、自粛のために家でスマホを見る機会が増えたりして、どうしても目に負担がかかってしまうこともあるでしょう。

目の疲れ解消におすすめなのが、目のまわりのマッサージです。目のまわりの筋肉をほぐすことで、慢性的な眼精疲労は和らぎます。

目のかすみや疲労感を引き起こし、肩こりや倦怠感といった体の不調につながることもあるのです。ぜひこの機会に目を労る習慣を身につけてみてください。

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「野性的な友人」手作り弁当やマイボトルで健康と飲食費節約も。
- 2月生まれ** 「にこやかな人」気疲れする関係なら終止符を打つか距離を置いて正解。
- 3月生まれ** 「目力のある人」その場に留まらない方がいいサインかも。争わずそっと離れる方向へ。
- 4月生まれ** 「パートナー」色々な考え方がありますが、あなたはいつも通り明るく楽しく過ごして吉。
- 5月生まれ** 「家族」趣味や旅行などのお楽しみの予算を増やせば笑顔も増え愛情運UP。
- 6月生まれ** 「尊敬する友人」考えるよりまずは行動。グズグズしないこと。いつまでもスタートできません。
- 7月生まれ** 「滑舌の良い人」不安感をぶつけて来たり、かまってちゃんが出現するかも。上手にスルーして。
- 8月生まれ** 「動物好きな人」話をしてみると、意外な一面を知れたり情報共有できるなど評価が変わりそう。
- 9月生まれ** 「玄米派の人」どんなに忙しくても身体を労わり休息も必要です。
- 10月生まれ** 「太陽みたいな人」流行りものより、飽きの来ない恰好で個性を際立たせて。
- 11月生まれ** 「頼りになる友人」確認を怠らないよう気を配ったりスケジュールにゆとりを持って。
- 12月生まれ** 「小学校時代の友人」視点を変えれば仕切り直しのキッカケに。衣食住を見つめ直すいい時期。



会社名 株式会社 伍代工務店
住 所 鯖江市下野田町 25-7-2
連絡先 0778-62-1258(代)
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>
Facebook www.facebook.com/godai.koumuten



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。