

発行日 2024年 6月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

雨の日の過ごし方

6月は雨の多い月ですね。

外は雨。

めずらしく外出する予定もない、一人のお家時間。

こんな日は何をしてお過ごししますか？

せっかくなので、雨を楽しみながら過ごしてみませんか。

雨が好きという方もいらっしゃると思いますが、雨の日はなぜか憂鬱になってしまうという方も多いのではないのでしょうか。

それには、気分だけでなく気候も関係しています。

雨の日は気温や気圧が下がります。

私たちの体は、耳の奥にある内耳がセンサーとなって、気圧の変化を脳に伝えています。

内耳が急激な気圧の変化を感じると、自律神経のバランスが乱れ、痛みの神経を刺激したり、眠気やだるさが生じやすくなります。

また、痛みの原因となる物質が分泌され、血管が収縮して血行が悪くなり、疲労物質がたまって痛みが出やすくなります。

雨の日に頭痛がしたり古傷が痛んだりするのは、このためなのです。

雨の日に出る痛みを和らげるには、ゆっくりお風呂に入ったり、軽いストレッチを行ったりして、血行をよくすることが大切です。

体を冷やすのもよくないので、エアコンは適度な温度に設定して、お部屋の中では膝掛けなどを使いましょう。

ストレスを溜めないように、温かい飲み物を飲みながらお気に入りの曲を聴いて、ゆっくり過ごすのもいいですね。

雨に似合う曲をセレクトするのも楽しいですよ。

1984年に流行した「雨音はショパンの調べ」という曲も、雨の似合う曲として人気がありました。

この曲は元々、イタリアの男性歌手ガゼボが歌った「I Like Chopin」の日本語カバー曲で、松任谷由実さんが日本語歌詞をつけ、小林麻美さんが歌っています。

小林麻美さんは、憂いのある表情とすらりとした体形で、70年代からモデルとして、その後女優や歌手としても活躍した方です。

優しく切ない曲調と、逢いたい人に逢えない切なさ、そして浮かんでくる雨の情景がとても素敵で、アンニュイな小林さんの魅力とともに大ヒットしました。

ところで、なぜ「雨音はショパンの調べ」なのでしょう？その理由は、有名なショパンの前奏曲の中の1曲「雨だれ」からきているのかもしれませんが。

ピアノの詩人と呼ばれたショパンは、静養先のマヨルカ島の教会で、雨の音を聞きながらこの曲を書いたといわれています。

恋人のことを思って書かれたともいわれるメロディーは、甘くて優美、けれどもどこか哀しげで、雨の日に聴くと、ただの雨をロマンティックな情景に変えてしまいます。

雨に似合う曲に優しい曲が多いのは、雨の日の憂鬱を吹き飛ばすためなのかもしれません。

時には雨に包まれ、雨を感じながら過ごしてみるのも、素敵な季節の過ごし方かもしれませんね。



我が家のCook Time...

6月 タコと青じその梅肉和え

材料(4人分)

・湯タコ(足)大3本	しょうが大さじ1
・青じそ 10枚 ※	酒 大さじ2
・長ねぎ 1本分	醤油 大さじ1
・梅干し 大5個	ごま 少々

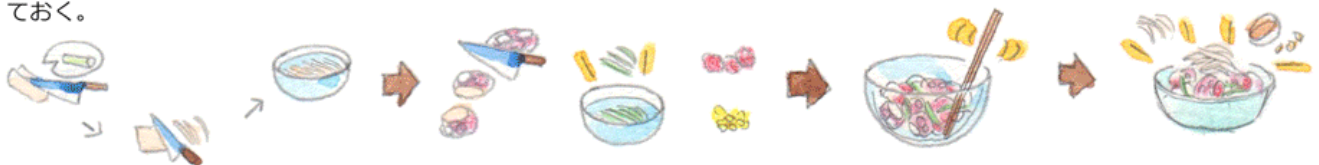


①白髪ねぎを作る。長ねぎの白い部分を5cm幅に切り、繊維に沿って縦に切り込みを入れ、芯を取り出しておく。(この芯は使わない。)外側の白い部分だけをまな板に広げ、繊維に沿って千切りにし、水にさらしておく。

②湯タコは食べやすい大きさに切る。青じそは千切りにして水にさらし、水気をきる。梅干しは種を除き、粗くちぎる。しょうがはみじん切りにする。

③タコ、青じそ、梅干しをボウルに入れて混ぜる。

④③を器に盛りつけ、①の白髪ねぎをのせる。※をかけてごまを散らせば、できあがり。



あなたのbeauty

呼吸法ダイエット

意識的な呼吸でインナーマッスルを鍛える方法をご存じですか？ウォーキングや、腹筋運動よりも手軽に挑戦できる方法「ドローイン」をご紹介します。

■呼吸で筋トレができる？

腹式呼吸を意識して息を吐き切った状態を維持したまま、15～30秒程度浅い呼吸を行う方法をドローインといいます。腹横筋や内腹斜筋などのインナーマッスルにアプローチする体幹トレーニングです。

■くびれ復活も？

腹横筋を鍛えるとポッコリお腹の解消や、正面から見た時の横腹がスッキリするので、くびれの復活も期待できます。インナーマッスルを鍛えると代謝UPに繋がり、脂肪燃焼しやすくなります。

■ドローインの正しい方法

コツさえつかめば誰でも費用ゼロで行えます。

- ①仰向けになって膝を立てる。
- ②腹式呼吸を数回行ってから息を吐き切る。

(※息を吐き切る際は、お腹をこれ以上凹まないところまで凹ませます。)

③お腹を凹ませたまの状態で浅い呼吸を15～30秒行う。

④無理のない範囲で②③を3セット繰り返す。

初めのうちは、お腹を凹ませた状態での浅い呼吸が難しいと思います。まずは15秒程から始めて、慣れてきたら30秒を目標に行ってみてください。

■コツとポイント

仰向け以外に、立位・座位でもできます。立位は肩幅くらいに足を開いて、座位では浅めに腰かけて、②③を行います。どちらも腰をそらせないように。満腹時を避けて、起床時や入眠前、家事の合間や休憩時間など2週間以上続けてみてください。



すてきな Garden Life ~ コンパクトに咲かせる 秋咲きコスモス ~

梅雨時は、秋に向けてのガーデニングプランを練るのに良い時期です。秋に美しい花を咲かせるコスモスの準備をしませんか？ コンパクトに咲かせるコツをご紹介します。

■秋咲きコスモスの種まきがいよいよスタート

秋咲きのコスモスは、梅雨あたりから種が出回り始めます。コンパクトに咲かせたい時は、7月初旬を目安に種をまくのがポイント。やや遅めに種まきすると、茎の徒長（※茎や枝が通常以上に長く軟らかく伸びること）が防げます。

コスモスの種は好光性なので、発芽を促すのには日光が必要です。種まきをしたら、風に飛ばない程度にごく薄く土をかけてください。種まきから発芽まで約2〜3か月かかるため、開花時期から逆算して品種を選ぶと良いでしょう。



■摘心で徒長を防ぐ

コスモスに本葉が6〜8枚ほどついたら、摘心という茎の先端の芽の摘み取り作業をします。茎の徒長を防いでコンパクトに株がまとまるほか、脇芽が増えて花の数を増やすことができます。

また、コスモスは過湿を嫌うため、摘心して風通しを良くしてあげると株が強くなりますよ。

■適宜切り戻しながらコンパクトに育てる

コスモスの姿が乱れそうな時は、増えすぎた茎を切って全体の形を整える切り戻しを行います。

伸びて暴れている茎や咲き終わった花は、茎からカットしましょう。徒長を防げるだけでなく、不必要な養分を使わずに済み、元気に花を咲かせてくれますよ！

丈夫で育てやすい花なので、ガーデニング初心者さんにもおすすめです。秋が楽しみになりますね。

あくあくKids ~ 国語力を鍛えよう ~

最近「国語力が低くなっている」といった言葉を耳にすることがあります。国語力とはどんな力なのでしょうか？

■「国語力」とはどんな力？

国語力とは、言葉を通じてものごとを「理解する（考える・感じる・想像する）力」や「表現する力」のことです。国語の問題を読むためにはもちろん国語力が必要ですが、算数や社会など、多くの科目においても、問題を理解するのに国語力が必要となります。それだけでなく、友達や先生とコミュニケーションをとったり、共感したり、想像したり、表現したりする上

でも国語力は欠かせません。

つまり、これから生きる子供にとって、国語力は必要不可欠な力なのです。



■国語力を鍛えるには？

やはり一番のお勧めは読書。1日10分でも、漫画でもよいので、興味のあるジャンルの本を読む習慣をつけさせてあげましょう。

日々の生活での親子の会話も重要です。簡単な言葉ではなく、大人の言葉で話すように心がければ、子供の語彙力が自然とアップします。読書習慣が身につけば、その内容や感想を話すのもいいですね。「面白かった」だけでなく、どんなところがどのように面白かったか、具体的に話すようにしましょう。

また、美術鑑賞もお勧めです。親子で作品を鑑賞しながら、思ったことを言葉にすることで、まだまだ未熟な子供の観察力や想像力、表現力を高めることができます。親にとっても、リフレッシュできる素敵な時間になるかもしれませんよ。

ちょっと素敵なインテリア

～ 初夏の花を飾る ～

雨上がりの夕暮れ、紫陽花に雨粒が光ってとてもきれいです。そんな紫陽花や初夏の花をお家に飾りたくなりますね。さて、どんな花器にどんな風に入れたらいいのでしょうか？

■紫陽花は口の狭い花瓶に

紫陽花は花が大きいので、挿し口の広い花瓶ではちゃんと立ってくれません。口の狭い花瓶に入れて、すっと立つように飾りましょう。リキュウソウやアイビーなどのグリーンを添えると、紫陽花がひきたちます。

■エキナセアを飾る

エキナセアはキク科の植物で、中心がいぐりのように盛り上がり、その周りに花びらが広がる可愛い花が咲くことで人気です。背の高いガラス瓶などに3本、高さを変えて入れてみましょう。バーベナなどと一緒に入れるととてもキュートです。ガラス瓶の中に、ビー玉を入れると涼しそう。ビー玉が茎もしっかりと固定してくれます。

■十文字止めで入れる

挿し口の大きな花瓶は、花瓶の内口の少し下に2本の枝（切り落とした枝など）を十文字に止めて小さな空間を4つ作り、その中にお花を入れます。背の高い枝ものは後ろの空間に。小花は前の空間に入れるとメリハリがつきます。

■水盤に入れる

大きな水盤や使っていない大皿に剣山を入れて、青紅葉やキイチゴの枝を立てます。手前にトルコキキョウやヒマワリを入れて、根元の剣山を葉で隠します。涼しい和の花に。



6月になり、梅雨の季節がやってきました。

梅雨といえば紫陽花をイメージしますが、もともと紫陽花とは日本固有の植物です。

長崎に来たシーボルトが恋人に持ち帰って、世界に広まったと言われています。

また、6月の6のつく日に、あじさいを逆さまに吊るしておくとか厄除けになるといわれています。玄関に吊るせば厄除けになりお金が貯まる、部屋に吊るせばお金に困らない、トイレに吊るすと病気にかからないなど、いろいろな説があるそうですよ！

今年はあじさいを逆さまに

飾ってみてはいかがでしょうか。



今月のラッキーグッズ

1月 生まれ シルク。トラブルも余計なことは考えず「タイミング」と気持ちを切り替えて吉。

2月 生まれ スマホショルダー。うまい話にはカラクリが…。「急がば回れ」で着実に進むことが大事。

3月 生まれ 真珠。気になる場所へは積極的に出掛けて吉。食に気を配れば内側から美しくなれます。

4月 生まれ 折り畳み傘。遠回りに感じていてもすべて無駄ではありません。

5月 生まれ 和装。妥協して価格で選ぶと、「安物買いの銭失い」になってしまうかも。

6月 生まれ キャリーバッグ。活発運。色々な初めてが経験できる時。

7月 生まれ バスボム。リラックスできる時間を大切に。心に潤いを与えるひと時を持って吉。

8月 生まれ 湯呑茶碗。過信は禁物。疲れやストレスを感じたら早目のケアが大事。

9月 生まれ オーガニックコットン。生真面目な所も魅力の1つですが、四角四面では反発も生まれます。

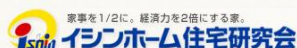
10月 生まれ 原色カラー。思い立ったが吉日。カラフルで華やかな装いで気分と運気を味方にして。

11月 生まれ 龍の置物。出る杭は打たれます。今は目立つ活動より縁の下の方持ちに徹するのが吉。

12月 生まれ ドアベル。光陰矢の如し。頭で考えず心に響いたら挑戦を。元気になるものが見つかるかも。



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 ページ 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。

