

## 歳時記

七五三 (しちごさん) 11/15

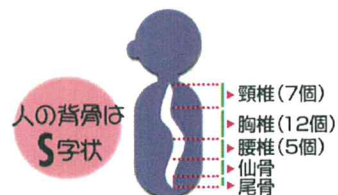
男の子は三歳と五歳。女の子は三歳と七歳の時に発育を願って神社へ晴れ着で詣でる行事。その昔、男女三歳に髪を伸ばし始める「髪置き」、男子五歳の初めて袴をはく「袴着」、女子七歳の初めて帯をしめる「帯解き」という風習があり、いずれも式の後に氏神へ参詣し、夜には祝宴を催したりしていました。それが今日でも宮参りの風習だけは残り、振袖、紋付袴で美しく着飾った子どもたちが、両親に連れられてお宮参りするというわけです。



## 健康読本

なぜ腰・肩がコルの？

腰痛や肩コリは人類の祖先が二足歩行を始めてからの宿命。約4キロの頭部を支える肩、上半身の重みを支える腰には想像以上の負担が。人の背骨は元々骨盤の上でややS字状に曲がっているため、常に前方向へ重心が傾き、歩行することにより上半身が腰へのしかかります。さらに細かい手先の作業や重いものを持ちたり、長時間同じ姿勢でいると筋肉が硬くなり血行を妨げ、筋肉に酸素、栄養分が十分に供給されなくなり、コリや痛みとなって現れるのです。



## これは便利!! 掃除の裏ワザ

フローリングをピカピカに

水拭きだけでは今ひとつツヤが出ないフローリングの床。でもミカンの皮を利用すれば専用洗剤を使わなくてもピカピカになります。鍋にミカン5~6個分の皮を入れ、汁が黄色くなるまで10~20分煮て冷めたら雑巾で絞って拭くだけ、天然成分なので手に優しいのもうれしいですね。他にも牛乳を使ったり、米のとぎ汁を使う方法もあります。ただし牛乳の場合は薄めずそのまま使うのはタブー。作業中に臭く、乾燥後ベタツキが残ります。



## 技あり!! お料理便利帳

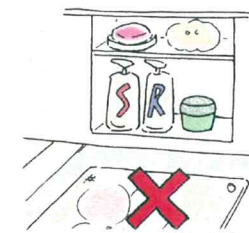
シチューはワインでおいしく

ホカホカのシチューは温まるだけでなく、たっぷりの野菜が取れて栄養バランスのいい冬には特にうれしいメニュー。おいしく作るにはワインを入れて煮込むこと。アルコールが肉をやわらかくし、味に深みを出してくれます。また根菜類は皮をむいて数時間水につけてから、煮込むと煮くずれません。またアクをこまめにとるのもおいしさを高めるポイントです。



## 住まいの健康手帳

安全対策に気を配った、バリアフリーの浴室が増えていますが、それでも浴室での転倒事故はなかなか減りません。万が一の時のためにも、浴室でご使用になる石鹸・シャンプー・洗剤や風呂桶・椅子などのバス用品は1カ所にまとめて収納・整理するように心がけましょう。また、風呂用マットは滑る危険がありますので、できるだけ使用を避けるか、どうしても使いたい場合は十分ご注意ください。



浴室内に物を置きすぎない

松下電工：住まいの健康手帳より

あなたの夢をカタチにする

## (有) 上本工務店

〒731-5151

広島市佐伯区五日市町上河内堀の下5 1-1

TEL: (082) 928-9263

FAX: (082) 928-9095

E-mail: uemoto2001jp@nifty.com



味覚の秋・芸術の秋・読書の秋……。皆様の秋はどんな秋ですか？あなた色の秋に染めたいなんていうセリフが似合うのは今。新しいことをはじめるのにもいい時期です。やってみないと今まで思っていたことに思い切ってトライしてみませんか？同時に家の中もリフレッシュ、インテリアの配置換えや壁紙の色を替えたりちょっとした変化で暮らしをあなた色に!!