

暮らしのレシピ

2014 冬号



歳時記

クリスマス

Christmas は「Christ」の「mass」キリストのミサ、つまりイエス・キリストの誕生日を祝うミサ。実際の誕生日かどうかは定かではありませんが、ミトラ教の冬至の祭りの日を借用して12月25日に定められたとか。また「サンタクロース」は正しくは「聖ニコラウス」。この聖人は子供の守護者で、2月6日に子供にプレゼントを贈る習慣がありました。この習慣がやがてクリスマスと結びつき「プレゼントを贈る」風習が生まれたらしいとのこと。



健康読本

身体のゆがみをチェック

姿勢の悪さは背骨の歪みを引き起こし、肩コリや疲れの原因になります。背骨の歪みをチェックする簡単な方法をお教えしましょう。(1) 全身の力を抜き仰向けに寝た状態で誰かにかかとの位置をみてもらいます。左右の位置に差があれば、背骨が歪んでいる恐れあり。(2) 壁に背を向けてまっすぐ立ち、体を前に倒します。これ以上倒れないというところで静止し、誰かに背中中の水平をみてもらいます。左右の高さが違っていれば、背骨が歪んでいます。

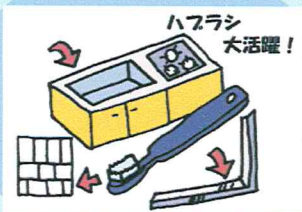


これは便利!!

掃除の裏ワザ

古ハブラシも掃除に大活躍

古いハブラシは捨てずにもうひと働きしてもらいましょう。特に最近のハブラシはヘッドが小さくてしなるものも多いので、細かなところの汚れ落としにはもってこいです。窓や棚の棧やレールに入り込んだホコリや汚れ落とし、流しのゴミ受けやザル掃除、魚焼き網の隅のべとと汚れ、水道の蛇口やタイルの目地の水垢やカビ落とし、洗濯前にズボンの折り返しやポケットのホコリをはらったり...まだまだアイデア次第で大活躍です。



住まいの健康手帳

電気設備のお手入れ

照明器具は汚れると照度が落ちて部屋全体が薄暗くなり、インテリアとしてもさえません。各器具の取扱説明書に従って、最低でも年に2回はお手入れしましょう。安全のため電源ブレーカーを切って行ってください。また、漏電事故を防ぐために大型電化製品は必ずアースを取り付けてください。機器の後ろや陰になってホコリが溜まりがちな電源プラグも年に2回はきちんと抜いてお手入れしましょう。



松下電工：住まいの健康手帳より

編集室だより

「師走」という言葉を聞くとそれだけで慌しい気分になりますね。でもお楽しみもいっぱい12月。クリスマスはツリーやリースで飾り照明にも心配りをして、我が家のリビングを最高のスペースに、楽しい時間を演出しましょう。そのあとはスケジュールをたてて効率よく年末の大掃除。掃除のポイントなどお知りになりたいことがあればいつでもどうぞ。

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51-1

TEL: (082) 928-9263

FAX: (082) 928-9095

E-mail: uemoto2001jp@nifty.com

