

暮らしのレシピ

2015 夏号

歳時記

入梅6/10

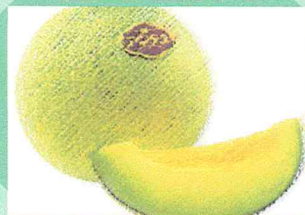
暦の上では立春から135日目の6月11日か12日を「入梅」といい、雨期に入った最初の日を指しますが、もちろんこの日から雨が降るとは限らず、梅雨は5月下旬から始まることもあれば、から梅雨の年もあります。梅雨の降水量は年間の20~30%にあたります。また『梅雨』のいわれは、梅の実が熟す頃に降り続くのでこう呼ばれます。



旬の味覚

メロン

メロンの語源はギリシャ語の“melopepon”（りんごのようなり）。ウリ科のつる草で原産地は東アフリカ。古代エジプトですでに栽培、東西に伝わったとか。メロンの王様といえば、網目(ネット)のあるマスクメロン。庶民には高嶺の花で、日本ではネットのないマクワウリがポピュラーでしたが、昭和37年、ヨーロッパ種のメロンとマクワウリの一代雑種が誕生。皇太子ご成婚にちなんでプリンスメロンと名づけられ大ヒットし、メロン新時代を築きました。



住まいの健康手帳

網戸のお手入れ

網戸の汚れが目立ったときには、網戸をスポンジと掃除機ではさんでホコリを吸い取ってください。また年に1~2回は網戸をはずして水洗いをしましょう。小さな部分的な破れは防水テープを貼れば防げます。レールにゴミが溜まると開閉しにくくなったり、立て付けが狂ってきますのでまめに掃除してブラシや掃除機等で除去しましょう。また、年に数回はレールに市販の油を吹き付けて滑りを良くしてください。

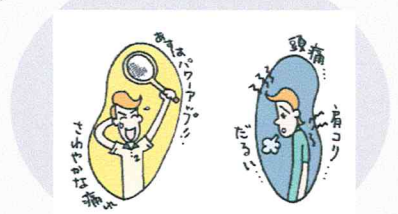


松下電工：住まいの健康手帳より

健康読本

疲れのしくみ

スポーツ後などの「心地よい疲れ」は休養で新しいエネルギーが再生され、あとに残りませんが、心理的な疲労(ストレス)は容易に解消されません。原因は筋肉の疲労。体を酷使すると、疲労物質(乳酸)がたまり、筋肉のこりや痛みとなって現れます。この疲労が重なった「慢性疲労」を放置すると、恐ろしい過労につながります。疲労は「無理はやめて」と脳が知らせるサイン。ひどくなる前に、リラックスやマッサージで早めに解消することが大切です。



編集室だより

6月の声を聞くとカエルの合唱に合わせるかのようにやってくる梅雨。独特のジメジメ・ムシムシ感は不快指数100%。この季節の住まいの悩みはなんといっても湿気・カビ。梅雨の晴れ間には通気・換気を十分して、カビの温床にならぬよう注意したいものです。湿気対策をはじめ雨漏りなど、住まいの気になることは何なりとご相談ください。

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

