

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2015 年 6 月 1 日発行
NO. 0012
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々258-1
☎0277-73-4850

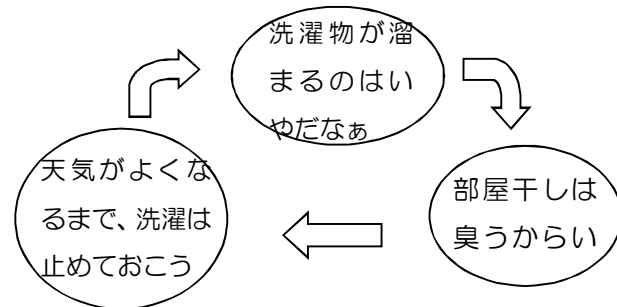
今月の話

1. 今月の話題 ～梅雨時のお洗濯～
2. 紫陽花の知識
3. 旬の食材とレシピ ～新ショウガ～
4. 建築知識 ～筋交い～
5. 身体を整える ～身体の歪み～
6. 北海道のYOSAKOIソーラン祭り
7. 辛口コラム ～東京大空襲～



今月の話題 ～梅雨時のお洗濯～

梅雨時の洗濯のときに思うこと。「でも」・「やっぱり」で天気予報とにらめっこが続きますよね。



部屋干しの臭いの原因は

「洗濯物に残った汚れの酸化や汚れを栄養にした雑菌の増加」なんです！

そこで、梅雨時のお洗濯のコツ

① 洗濯物を溜めない

晴れ間を待つ間に溜めた洗濯物に、ニオイの原因の雑菌がどんどん増えます

② 1回の量は控えめに

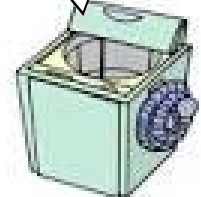
こまめに洗濯をして、洗濯機に余裕を持たせて、洗濯物の隅から隅まで洗いましょう

③ 干すときに一工夫

洗濯物の間隔を 10cm 程度あけ、風通しを良くしてあげる

さらに扇風機や除湿機を使用したり、乾かす前に乾燥機にかけるのも効果的！

カビ予防に、洗濯後の洗濯機は蓋を開けて



“部屋干しする際の干し場所にお困りの方はいつでもお気軽にお電話ください。”

あじさい 紫陽花

梅雨の時期になると、紫陽花をよくみかけませんか。そんな紫陽花の豆知識をご紹介します。

どうして「紫陽花」と書いて「あじさい」と読むのか先に「あじさい」という呼び名があり、後から「紫陽花」という字をあてたからです。

あじさいの語源には諸説ありますが、最も有力なのは、藍色が集まったものを意味する「集真藍(あづさあい/あづさい)」がなまったという説が有力とされています。あじさいは大変古くから親しまれていて、日本最古の和歌集『万葉集』では、「味狭藍」「安治佐為」、平安時代の辞典「和名類聚抄」では「阿豆佐為」と書かれています。

それが「紫陽花」になったのは、唐の白居易が別の花につけた「紫陽花」を、平安時代の学者が「あじさい」にあてたからだといわれています。

あじさいの色の変化

あじさいは、土壌の pH(水素イオン濃度指数)が酸性だと青色に、アルカリ性だと赤系に、中間だと紫系になります。しかし、品種改良されたものは色が変わらないものが多いです。日本は火山地帯で雨も多く弱酸性の土壌が多いため、青系や紫系が主流ですが、欧州ではアルカリ性の土壌が多いため、赤系が主流となっています。美しい青紫のあじさいは、日本だからこそです。また、よく見かける手まり状に咲いているものが「西洋あじさい」です。日本原産の「額あじさい」は、額縁のように周囲にだけ花(実際にはガク)が咲きます。

あじさいのおまじない

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氣(婦人病)にかからないのど、いろいろな説があります。理由は、昔から商売繁盛を願って蜂の巣を吊るす風習があり、あじさいが蜂の巣に似ていることから、金運の花とされているから。病氣除けは、寝(根)付かず健康に通じるからだといわれています。

6 月の旬の食材と簡単レシピ ～新ショウガ～

6～8 月ごろ収穫される新ショウガは、通年流通している根ショウガよりも辛味が少ないのが特徴です。体の血行を促進させるには、加熱調理が効果的です。

☆新ショウガの選び方☆

- 色が白っぽく、ツヤがあり、茎の切り口付近が綺麗な赤色のもの
- 葉ショウガや矢ショウガは、茎が太すぎないもの

☆新ショウガの保存方法☆

- 長期間保存する場合は、容器に水を張りショウガを入れて蓋をしておくと、数日おきに水を変えれば 1 ヶ月程は大丈夫です



☆「ジンジャーエール」の作り方☆

- ① ショウガは皮を剥き、繊維を断ち切る方向で薄切りに
- ② お鍋にショウガと同量のお砂糖を入れて 1 時間ほどおく
- ③ 水をショウガの 1.3 倍量入れてよく混ぜて煮、沸騰したら弱火にして 5 分。途中灰汁を取り除く
- ④ ザルで漉して、作ったシロップを炭酸水で割って出来上がり☆

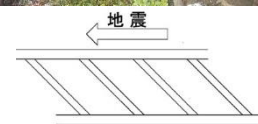
じめっとしている時はスキッとさわやかなジンジャーエールをどうぞ！



建築知識 ～筋交い～

日本の家は縦の柱とそれを結ぶ水平の梁で出来ています。壁が地震などで水平に揺さぶられると図のように潰れてしまう恐れがあります。そこで柱と柱の間に斜めにつっかい棒をかいませす。これが「筋交い」ですが、窓の邪魔になるので窓のない部分にしか筋交いは出来ないため、建築基準法では必要な筋交いの量を定めています。筋交いの必要量は 1948 年の福井地震後に作られた建築基準法で規定され、9 年後更に強化されました。宮城県沖地震から 3 年後、1981 年の建築基準法改正で大幅に強化されたので、近年耐震化を診断するとき、1981 年より前か後かが重要視されるのはこの大強化のせいです。更に阪神淡路、鳥取西部地震を受けて、土台や柱や筋交いを連結する金具が規制され、筋交いの配置バランスの改善などが改定された結果、今日では超安全とも言えるほど日本の木造住宅の耐震性は上がっています。

ところで、下の写真の大正時代建築の家には筋交いは無く、また基礎でなく丸石の上に家が乗っています。近所の家も皆同類でしたが、これで 1944 年末に愛知県を襲った M7.9、最大震度 6 の昭和東南海地震で壊れずに生き延びたというところが面白いですね。ちなみにこの大地震は、敗戦直前だったため政府の言論統制によって「大した被害はない」とされたようで、原発事故とも似ています。



床下

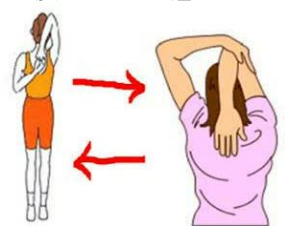
身体を整える ～身体の歪み～

実は、「肝臓と腎臓の疲労が体を歪ませる」ということはご存知ですか？

肝臓や腎臓はお酒の飲みすぎや食べ過ぎで疲労を起こしますが、精神的な疲労（ストレス）によっても疲れやすい臓器です。疲労が重なると、様々な場所の歪みの原因になります。

そこでセルフチェック！

○背中ので後ろで手を組むことができますか？



○開脚をして、身体を前に倒すことができますか？



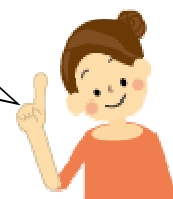
肩甲骨と股関節が硬い方はストレスで肝臓

と腎臓が疲労している可能性があります。

特に、股関節（内股）の硬い方は骨盤に弾力がなく、冷えやすい傾向に・・・

開脚が出来ない方は股割りから始められるのもよいでしょう。

可動域には個人差があるので、まずはできるところまでにしてください。



◆情報提供 名古屋 aftermag0 052-694-0730

北海道の YOSAKOI ソーラン祭り



毎年 6 月上旬の 5 日間で行われる北海道の YOSAKOI ソーラン祭りに行ってみませんか。

今年は 6 月 10 日～14 日に行われるそうです。

そもそも、YOSAKOI ソーラン祭りとは・・・

YOSAKOI ソーラン祭りは、高知県の「よさこい祭り」をルーツに 1992 年、よさこい祭りの「鳴子」と北海道の民謡「ソーラン節」をミックスして誕生しました。

色とりどりの衣装を身にまとい、鳴子を手にした踊り子たちが、ソーラン節のメロディに合わせて躍動します。

そのあふれるエネルギーで、街中が祭りの熱気に包まれます。

チームのオリジナリティあふれる演舞が魅力の YOSAKOI ソーラン祭りです。

そんな祭りの基本ルールは

- ① 手に鳴子をもって踊ること
- ② 曲にソーラン節のフレーズを入れること

この 2 つです。それ以外は、踊り・曲・衣装などはチームの自由だそうです。



辛口 コラム ～東京大空襲～



「70 年前の 3 月 9 日夜、日本の首都の密集した木造住宅群に、アメリカの B29 爆撃機 334 機が何千トンもの焼夷弾を降らせました。1000℃を超える炎の嵐の中で十万人以上の市民が焼き殺され、それは広島原爆すらも小さく見えるほどの事件だったのですが、これが世界中から、それどころか日本でさえ忘れられています。」3 月 10 日、世界中に向けてこう放送したのは、日本の放送局ではなくてイギリスの BBC ワールドニュースでした。

幾重にも重なって燃える人々の下敷きになったおかげで生き残った人の経験も放映され、爆撃機の機長の「自分がもし敗戦側だったら戦争犯罪に問われた筈だ」との苦悩も紹介されました。家族皆焼死した当時十歳だった人が「あれ程の目に会いながら、アメリカの機嫌を気にしてまともな調

査すらしないとは、この国は何ておかしい国なの」とインタビューに答える声も放映されました。広島・長崎への原爆投下を「間違った選択だった」と考える人がアメリカ 26%、韓国 19%と少ないのは仕方ないとしても、ドイツでは 66%が「間違った選択だった」と答えるのに日本人では 58%しかいない、との調査結果があります。新幹線で旅行中の西洋人に声をかけると殆どの人が京都とともに広島を訪問すると答えます。そのたびに日本人として情けない気がします。念の為に書き添えると、筆者は隣国諸国に過去をきちんと詫言良好な関係を築くべきだし、アメリカとも良好な関係を維持するべきだと思いますが、歴史的事実は BBC 放送のように謙虚に正面から見るべきだと思います。

