

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

2018年1月1日発行
NO.0043
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～賢い子を育てる5つの習慣①～
2. 建築知識 ～「暖かい家」とは～
3. 旬を食べる ～春菊～
4. ハイブリッドソーラーハウス ～ソーラー給湯システム～
5. 言葉の語源 ～「民」の本当の意味～
6. 初詣
7. 辛口コラム ～アフリカの水事情～



今月の話題 ～賢い子を育てる5つの習慣～

賢い子を育てたご家庭には、共通する習慣があることをご存じですか？

学歴に限らず、長い人生を自分の力で切り開ける賢い子になってくれたら、こんなに安心なことはないですよ。賢い子が育つ家庭でよく実践されている、ぜひ見習いたい5つの習慣を紹介します。

<習慣1> 学習机で勉強させない

小学校に入学するときには、ランドセルや学習机が用意されることで「小学生になるんだ！」という期待と自覚を持つようになります。

でも時間が経つにつれて、部屋に行ってもとりあえず机に座っているだけ…。といったことが多くなります。



「せっかく子ども部屋を作ったんだから…」

「学習机を買ったんだから…」



もしかしたら、親御さんがこだわりすぎていませんか？

自分の部屋で机に向かって集中できないのであれば、リビングの食卓で勉強させたら良いのです！

家事をしながらお子さんの音読を聞いてあげたり、宿題の様子を見守ってあげたりと、できることはいろいろあるものです。

気を付けておきたいのは、きちんとお子さんの様子を気にかけてあげること。

最初の頃だけは、あえて学習机や個室にこだわらず、リビング勉強法で

『勉強するという習慣』を身につける

のも良いと思います。



今回から5回にわたり、子育て診断士が語る、賢い子を育てる5つの習慣をお送りします。

建築知識 ～「暖かい家」とは～

寒い時期に「心地よく暖かい家」と言うと暖房でポカポカの状態を思うかもしれませんが、実はそうではなく「ほど良い」のが健康にも快適性でも一番良いのです。私達が意外と気付いていないことですが、「ほど良い心地良さ」の条件の一つに、部屋の室温と壁や床や天井や家具の温度を部屋の室温とほぼ同じ温度に保つべし、というのがあります。日本では多くの家で寝るときや外出するときに暖房を切りますが、そうすると寝ている間に壁も床も天井も家具もすべてが冷え切ってしまう。朝起きて暖房を入れても冷え切った家はすぐには温まらないため、空気だけが暖かく壁が冷たい状態になってしまい、「ほど良い心地よさ」を作ることができません。高断熱や終日暖房なら、これが実現できます。居心地よい家では外に出る気にならない、と家に引きこもると思いがちですが、実は反対に寒い外でも全く苦痛でなくなり、その結果生活が活動的になって健康維持

にとっても良いことになります。現代生活では、洗濯も掃除も料理も昭和初期とは様変わりし、沢山の家電製品のおかげで家内労働も楽になり、体を動かす必要がどんどん減ってしまいました。さらに冬の寒さで縮こまった暮らしになると実に不健康な運動不足です。活動力が高まる「心地よい・ほど良く暖かい家」はその意味でも健康に良い家で、高齢化が進む日本での老後の家のあり方として重視されます。せめて一部屋の断熱・暖房改修でもいいので考えるべきです。



旬を食べる ～春菊～

お鍋に欠かせない野菜の一つである春菊は、クセのある香りと苦みで苦手な方も多いのですが、免疫力アップ、消化促進、貧血予防と非常に優秀な野菜です。

☆栄養を効率的に採るには☆

● 熱には強いが栄養分が水に流れやすい

お鍋にするときは、ほかの具材が煮えたあとに投入し、さっと茹でるだけ。茎の方から先に煮込み、葉は後から

● 油でいためる

βカロテンやビタミンC、ビタミンEは油と合わせると吸収率が高まります
この場合も堅い茎から炒め、葉はサッと加熱するのみに

☆選び方・保存の仕方☆

- 緑色の濃いもの、葉先まで元気なもの

☆ 新聞紙やキッチンペーパーを湿らせて包みビニール袋へ入れ、立てて冷蔵庫へ

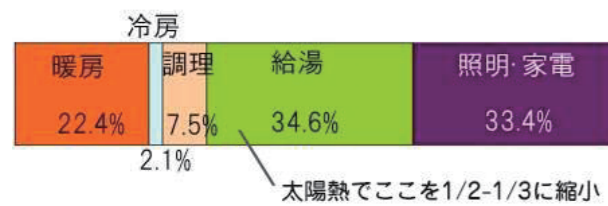
☆ 乾燥対策をした状態だと1週間程度保存が可能になります。



ハイブリッドソーラーハウス ～ソーラー給湯システム～

現代、快適な生活を送るにはエネルギーは必要不可欠です。

日本ではお風呂や台所などの給湯用に、家庭が1年間に消費する全エネルギーの1/3も使っています。ハイブリッドソーラーハウスでは、屋根で集熱した太陽熱を床暖房だけでなく給湯にも活かします。そして、化石エネルギーの消費を大幅に抑制し、CO2の排出量を削減できるエコハウスです。全室24時間暖房の冬の総暖房エネルギーの2/3、年間給湯エネルギーの60%を太陽熱でまかなうことができます。そして、お湯づくりは、春から秋は晴れば給湯器をオフにしても良いほど、冬でも目立たないが大活躍です。また、太陽熱で暖房や給湯を賄っているため、原発で発生するプルトニウムや高レベル放射性廃棄物が発生することもないので安心です。



初詣

古来の作法に則ると、大晦日の夜は家で年神様を待ち、元日に雑煮を食べた後で初詣に行くのが基本です。しかし近年は、混雑を避けるために敢えて日や時間をずらして参拝する人も増えています。また、大晦日の夜から元日にかけてお参りをするのは「二年参り」と呼ばれ、より功德が積めるともいわれているそうです。ただ、初詣の時間にルールはないそうですが、できれば元日、そうでなければ三が日中に行くといよいそうです。

参拝のマナー

- 1.鳥居をくぐる前に衣服を整え、一礼
- 2.参道を歩くときは真ん中を歩かない
- 3.神様に会う前は「手水舎」で心身を清める
- 4.参拝（二拝二拍手一拝）
- 5.最後に鳥居をくぐる前に神社の方向を向いて軽く会釈



※寺院と神社の参拝マナーはとても似ていますが、一部違う部分があるそうです。

- ・お寺の参道は真ん中を歩いて構わない
(特に敷石がある場合は「参道を歩かずに敷石の上を歩くのはマナー違反とされる」)
- ・寺院参拝では二拝二拍手一拝は行わない。
お賽銭を捧げたら目をつむり、両手を合わせて合掌をし、頭を下げたて祈る。

お賽銭

「お願いを聞いてもらうためのお金」ではなく、「日々の感謝の気持ちを込めた供物」になります。神様への感謝の気持ちを忘れずに、乱暴に投げ入れず、丁寧に納めましょう。

言葉の語源 ～「民」の本当の意味～

「民」という字を調べてみると語源がとても恐ろしいものでした。“目を針で突いて目を見えなくした奴隷をあらわす”と記載されています。この由来は中国から来ています。逃亡を防ぐために目を潰して見えなくした奴隷のこと、また視力を失った人を「民」といい、神への奉仕者とされたという説もあります。しかし、日本では天皇の宝のことを示しています。飢饉で民が食糧不足によって飢えに苦しんでいると、天皇は「民が貧しいのは私が貧しいことである」と年貢などを免除し、食糧生産高を上げるべく事業に専念した結果、豊かになっていきました。天皇は国民を搾取する奴隷ではなく、自分より大切な存在だとしていました。しかし、これは国の都合で、「民」という言葉の意味を造っている事になるのではないのでしょうか。

また聖書では、「私の民」という表現が出てき

ます。主にエジプト記の中の災害物語の中に出てきます。「私はエジプトにいる私の民の苦しみをはっきりと見た。そして酷使者故の彼らの叫びを聞いた。私はかれらの苦しみを知っている。私はかれらをエジプト人の手から救い出し…」などと記されています。このように“私の民”という表現は神の言葉にのみ出てきていることから、しもべや召使などといった意味合いで使われているのではないのでしょうか。

昔は上に立つものに逆らえない独裁主義の部分があったかもしれないが、今の日本では国民が自由に発言できる時代になってきました。しかし、自分で物事を考えず人任せな人が多いように感じます。選挙の投票率が低いのもそのひとつではないのでしょうか。



辛口コラム ～アフリカの水事情～

今後の大幅な経済発展が期待されるアフリカですが、南部では水不足の深刻な悪化が続いています。国連によれば、世界人口の6人に1人は安全な飲料水が手に入られません。アフリカ人の37%は、水不足に苦しむ国々に住んでいます。豊かな水に恵まれた日本人には想像もできないかもしれませんが、WHOによると、世界中の病院のベッドの半分は飲料水汚染を原因とする水系感染症による病気の人々が占めており、世界の幼児死亡の5人に1人は汚染した水を飲むことからきています。水と衛生とは途上国の経済成長に直接的な関連があり、この分野に1ドルのインフラ投資すれば34セントもの利回りを生むとWHOは試算します。

災害に見舞われたとき、私達も水の貴重さを思い知らされますが、世界ではこんな状態だということも知っておくべきです。アフリカやインドの大規模農業でも、直径1kmもの円を描きながら大量散水するアメリカ方式ではなく、滴下型という作物の根元に必要最小

限の水を滴下する農業が増えているようです。アフリカと聞くと多くの人は未開で槍を持った人々をイメージするかも知れませんが、今や大量の若者たちが欧米へ留学し、経済や政治の指導的立場について急速な経済発展下にあり、このように新しい技術を導入して水の無駄遣いをしない活動もしているのです。

