

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

2023年5月吉日発行
NO.0106
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
☎277-73-4850

<今月の話>

1. 今月の話題 — 墓じまいと散骨 —
2. 重ね煮 — 一切干大根のナムル —
3. 暮らし方の比較 — ドライヤー編 2 —
4. 建築知識 — 台所の換気扇にご注意 —
5. ほったらかし農園 — 初収穫 —
6. 不動産情報 — 分譲地 —
7. 辛口コラム — 泣いている赤ちゃんを抱っこして5分歩く —



今月の話題 — 墓じまいと散骨 —

少子高齢化で埋葬文化が変わってきています。昨今、新居に仏間を作る20~30代はごく少数。同時に墓じまいをして「散骨」する人が増えているそうです。

遺骨を撒くということは、「節度をもっておこなえば法的には問題はない」とされています。ですがどこに撒いてもいいというものでもありません。海と言えば漁業や観光の場になっている所はアウトです。川や沼など水道の蛇口から出る水の水源になるところも社会的問題の原因になります。その他、場所以外にも散骨のポイントはいくつかあります。



- お骨は形がお骨と分からない程度に粉末化する。
- 死亡届、埋葬許可証を省略してダメ。
- 環境問題に配慮し、自然に還らない副葬品を撒かない。



所有者の許可をとり山林散骨、またバルーンやロケットを飛ばしての空中葬というのがありますが、海洋葬が最もオーソドックスのようです。

墓じまいを推奨しているわけではありませんが、お墓を兄弟姉妹の誰が継ぐのか、費用負担をどうするのか、夫婦のどちらの両親の墓に入るのかなど、難しい連鎖に区切りをつけるには墓じまいと散骨は広がるかもしれません。

方法はどうであれ先祖を思う気持ちは大切に。

重ね煮 — 一切干大根のナムル —

常備しておけば、いざという時すぐに一品になる乾物レシピです。重ね煮は油をほとんど使いません。「ナムルと言えばごま油」ですが、今回のレシピでは使いません。



人参	40g	千切り
切り干し大根	20g	戻して食べやすい長さに切る
小松菜	200g	3cm長さに切る

1. 鍋に図のように材料を重ね、1/3Cの水とかくし塩をしてフタをし中火にかける。
2. 湯気が出たら混ぜ合わせ、鍋ごと水につけて冷ます。
3. すり胡麻、しょうゆを合わせて和え衣を作る。
4. 軽く水気を絞った2と和える。



すり胡麻	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
水	1/3カップ
(戻し汁を含む)	

【今日のポイント】

☆切り干し大根の甘みが詰まった美味しいナムルです。もちろん！切り干し大根の戻し汁は捨てずに使って下さいね。

重ね煮アカデミー主宰

<https://megu-kasaneni.com/>

暮らし方の比較 — ドライヤー編 2 —

今回は、ドライヤーの消費電力や、使い方ひとつで短と節電にも繋がるお話をしました。今回は、通常の乾かし方より**3倍早く乾く**と言われる乾かし方**“タオルサンド法”**をご紹介します。必要なのはフェイスタオル又はバスタオルとドライヤーだけ。タオルドライした時の湿ったタオルでかまいません。とても簡単です。



モデル：私 撮影：息子

- ①頭にタオルを被せる。
- ②その上からドライヤーを当てて乾かす。

速乾性を実感するにはポイントがいくつかあります。それは以下。

- ★しっかりタオルで水分を取っておく
- ★タオルの長手部分を片方の手で軽く閉じ、袋のような状態にする。
- ★分け目を何パーツかに分け、何度か被りなおして当てるとなお効率的に乾きます。

こうすることで、いったんタオルに吸収させた水分をドライヤーで蒸発させ、タオルの中をドライサウナ状態にします。これが急速に乾く原理です。私はショートボブほどの長さですが5分ほどで乾きました。ロングヘアの方もいつもより時間を短縮できることでしょうか。一度お試しあれ☆

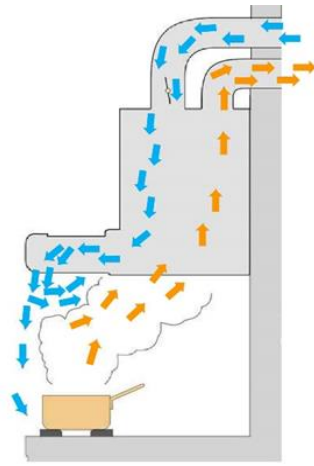


建築知識

— 台所の換気扇にご注意 —

正しく設置された第3種換気システムでは、外気を引き込む給気口は、1時間当たりその家の容積の半分位の空気しか入らないように施工されます。一般的な家の容積は300㎡弱なのでいくら強力に吸っても毎時150㎡程度しか給気できません。でないと台風時などは風が吹き込んでしまうからです。第2種でも同じです。ところが台所のレンジフードファンは毎時500㎡程排気します。この大量の排気をする為には何処かから同じ量の空気が流入しなくてはなりません。近年の家にはそんな多量の間隙風は流入できません。そのため家が負圧になってドアが開けにくくなったり、料理の都度、窓を開ければ冬は冷風、夏は熱風が家にどっと流入します。こうしてレンジファンが正しく作動しないと、燃焼ガスや油煙や臭気が家に拡がりますし、台所周辺の壁・天井には油がベタベタ付着し掃除が大変です。

それを防ぐためには、同時吸排気型や給気弁連動型というレンジファンを設置します。レンジファンを動かし排煙をすると、連動して外気を給気する弁が開いて、流入した空気が油煙や臭気とともにUターンして排気されるというものです。高気密が推奨される現代では必須の機器ではありますが、予算的な問題もあり、採用が少ないのが実状です。しかし、これからは、台所の清掃や、料理の臭気を残さないということに重きを置き、同時吸排気型換気扇を設置するという選択も検討する価値は十分にあると思います。



同時吸排気型台所換気

ほったらかし農園 — 初収穫 —

初夏レベルの日もチラホラ。桜の頃には畑の野菜の生育が一気に早まり、収穫一番乗りは春菊でした。スーパーの春菊しか買った事がなく、収穫の仕方がまずわからない。根元から引っっこ抜きそうになりましたが、元気な葉を切ってナムルを作ってみました。



春菊は香草だからか、冬だったからか、全く虫に食われる事もなく育ちました。真冬のお鍋に入れたくて育て始めたのですが、冬はビニールハウスに入れるなど保温をしないといけないと学習しました。

他にイチゴと小さなブロッコリーが実をつけ始めました。イチゴは赤くなる頃に虫に食われてしまう印象なので毎日目を光らせています。畝の周りに生えまくっていたホトケノザがバンカープランツになっていて、越冬野菜のそばにあると良いそうです。だけど、残してくれりゃ良かったものの、夫が雑草抹殺とばかりに、芝刈り機でホトケノザをすべてきれいにしてくれました。トホホ。



不動産情報 — 一分譲地 —

好評販売中!

桐原

小・中学校通いやすい
立地で親御さんも安心

残り1区画!
価格応談可

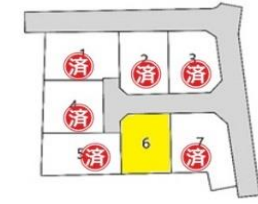
新里
武井

ちょぴり高台! 開放感のある暮らし
利便性も充実◎

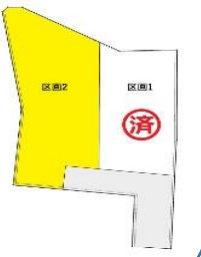
面積/ 75坪 (248㎡)
価格/ 640万円

面積/ 146坪 (146.33)
価格/ 850万円

現地案内図は
コチラ→



現地案内図は
コチラ→

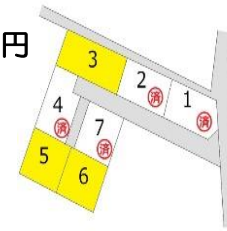


大間々

子育て世代におすすめ!!
駅近◎・生活利便性◎

面積/ 65坪~74坪
価格/730万~852万円

現地案内図は
コチラ→

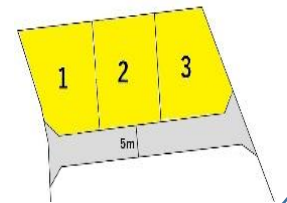


大間々

中学校激近!! 寝坊しても安心
子どもの声が響く住環境はいかが

面積/70坪~ (231㎡~)
価格/880万円~

現地案内図は
コチラ→



辛口コラム

— 泣いている赤ちゃんを抱っこして5分歩く —

誰もが泣きじゃくる赤ちゃんに苦労します。赤ちゃんが泣くときは眠い場合が多いのですが、ある国際研究チームが上手く寝付かせる研究をしました。10年ほど前に、抱いて歩くとおとなしくなる、までは分かったのですが、歩行時間20秒ほどしか調べなかったため充分ではなかったと、再度7ヶ月以下の赤ちゃんを追加調査をしました。泣いている赤ちゃんを「抱いて歩く」「抱いて座る」「ベッドに寝かす」「乳母車で動かす」などを試した結果、泣き止ませるには「移動」が効果的だとわかりました。抱いて5分歩いたところ45%が眠り、もう1分歩くと64%が眠りました。急な方向転換をせず、揺らさず、淡々と歩きます。泣いていない赤ちゃんを抱いて歩いても眠りません。

せっかく寝かかった赤ちゃんをベッドに置いたときに目を覚ますことは多く、背中に目覚ましスイッチとか言われますが、そうではなく、親と体が離れる瞬間が不安を作り血圧が上がり目



やはりお母さんへの信頼は絶大です。寝付いてからベッドに置く前に抱いている時間が3分のグループと8分のグループで比べると前者は起きてしまうことが多いと判明。泣き止んだら抱いたまま座って5-8分待ってからベッドに移すと良いようです。母親でなく父親でも祖父母でも効果は変わらないそうですが、全く泣き止まない場合は医学的な原因を調べる必要があるかもしれません。

