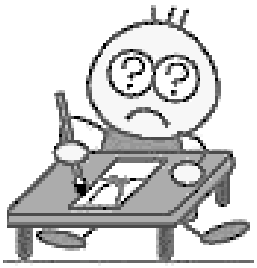
にこにこ通信

第45号　2009．9．20発行

きれいな字を書きたい



「ここにお名前をお願いします」
なんていわれたとき、「せめて自分の名前だけでも、もう少し上手に書けたらなぁ…。」って思う方、多いと思います。かくいう私もその一人。特に、人前で書かなければならないときや、使い慣れていないペンを持つと、緊張して、さらに下手になってしまいます。

すぐにキレイな字を書く方法
スグ出来るコツは、「1本づつの線をゆっくりと、ていねいに、最後まで書く」ことです。
筆順を守って、文字全体を思いながら、1つづつの線を最初から最後まで書ききるだけで、文字は堂々として立派になります。字が崩れてしまうのは、急いでいてパパッと1つ1つの線をおろそかに書いてしまって、丁寧に字を書いていないことが原因です。心当たりありますよね～。

キレイな字を書くための3つの法則
それでも、ゆっくり丁寧に、1つづつ丁寧に書いているのに、自分には、格好のいい、キレイな字が書けない～。
という方もいらっしゃるでしょう。
人それぞれの文字のクセやバランスが染み付いていて、そのままゆっくりていねいに書くだけでは、堂々とした文字になっても、必ずしもキレイとは言えないかも知れません。
実は、キレイに見える文字には、共通点があります。それは、

1) 横線は少し右上がりに引く
2) 縦線はまっすぐ引く
3) 基本的に、線と線は平行で等間隔にする　　の3点。

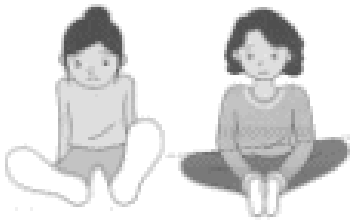
これらを守ろうとすれば自然に、ゆっくりとていねいに書くようになりますし、字を体裁よく整えてあげることで、見栄えがとてもよくなります。

そして、あとは、リラックスして書くことです。
のし袋や芳名帳を書くとき、「上手に書かなくっちゃ」と思うと力が入ってしまい、余計にバランスの悪い字になってしまうような気がしますよね。
字の練習をするときも、本番でも、ゆっくりとした気持ちでペンを持ちましょう。
まずはいつもの持ち方でよいので、姿勢だけは気をつけて書きましょう。

ただ、ちょっと長い間書き物をしていると手がつかれやすい、筆圧が強すぎてシャープペンの芯が良く折れるなど、字を書く時に気になることがあれば、それは、実は正しい持ち方が出来ていないという可能性があります。
一般的に正しい持ち方とされているカタチは、やっぱり一番楽な持ち方だからです。字を書くことに余裕が出てきたら、正しいペンの持ち方も、チェックしてくださいね。

字を書く筆記用具は、とくに高価なものである必要はありません。まずは自分の近くにある使いやすいペンで始めましょう。ただ、書いたときにかすれていたり、曲がり角で液だまりが出来るようなペンでは、それだけでせっかくの字が格好悪くなってしまいますのでキレイな線が引けるペンを選んでくださいね。

体のゆがみ　健康あらかると



体に不調を感じている人、疲れやすい人、体型が変化してきたことが気になるという人は、体の歪みが大きく左右していることがあります。からだのゆがみは内臓や精神面にも多大な影響を及ぼすこともあります。ゆがみを解消して快適な生活を送りましょう。

体の歪みをチェック

1. 仰向けにまっすぐ寝て全身をリラックスさせ、両足を5～20センチくらい開いてください。その時、左右どちらかの足が外側に開いていないかどうかをチェックします。
2. 仰向けに寝て全身をリラックスさせ、膝を曲げて両足を軽く合せてみます。（動きやすい服装で行ないます）左右どちらかの膝がより外側をむいていないかどうかチェックします。
3. まっすぐに歩いてみて、左右どちらかの足が外側を向いていないか、肩が揺れたりあごが上向きになっていないかどうかチエックします。

（いづれも、自分では分かりにくいので、誰かに見てもらうとよいでしょう）

ゆがみをなおすストレッチ

1. チエック1･2で、たとえば左側の足がより外側にひらいている場合は、仰向けに寝て左膝を曲げて、左手で胸のほうへ引き寄せます。その足を右側へ15秒倒し、そのまま左足をゆっくり伸ばします。
2. 骨盤をマッサージします。仰向けに寝て、開きにくいほうの足の付け根をよくマッサージしてほぐしてください。
3. 仰向けに寝て両膝を曲げて手で抱え込み胸のほうへ引き寄せ、頭を少し上げます
4. 仰向けに寝て膝を伸ばし両足をそろえ、腰を持ち上げて両足を頭の上へ伸ばします。手は腰にあてて支えて下さい。

日常生活で気をつけること

【座るとき】
- ●正座するときは、足の甲は重ねずに、並べて座りましょう
- ●横すわりはさけましょう。
- ●あぐらを組むときは、いつも同じ組み方にせず、左右交代で組みましょう

【歩くとき】
- ●両足をまっすぐ前に向けて歩きましょう
- ●誰かと並んで歩くときは、いつも同じ側で歩かないようにしましょう
- ●かばんを持ったり肩からかけるときは、両方の手で持つか、左右交互に持つように気をつけましょう

栃木弁講座　おろぬく

植物を「間引く」ことを「おろぬく」といいます。

「大根おろぬいたけど、持ってって食べっけ？」
（＝大根間引いたけど、持っていって食べますか？）

産直品売り場や、スーパーの地元野菜コーナーに、
「おろぬき大根」などとして、売られていることもありますよ。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

ジャガイモの味噌風味ピザ

フライパンは大き目のものを使って下さい。テフロンのもののほうが焦げ付かなくて良いでしょう。

■材料■　４人分

じゃが芋	中６個
にんにく(薄切り)	1片
玉ねぎ(薄切り)	1個
緑・黄・オレンジピーマン(薄い輪切り)	各適宜
トマト(1cm角切り)	大1個
薄切りベーコン(1cm幅に切る)	6枚
麦みそ	大さじ2～3
ピザ用チーズ	120g
オリーブ油	大4

■作り方■

[1]じゃが芋は皮をむいて5ミリ厚さくらいの輪切りにし、固めにゆでておく。味噌は同量の水で薄めておく。
[2]フライパンにオリーブ油大１を熱し、たまねぎ、ピーマン、ベーコンを軽く炒めて取り出す。
[3]フライパンにオリーブ油大さじ3を足し、にんにくとじゃが芋を炒める
[4] 表面にみそを塗り、トマトと[2]を散らし、塩、こしょうをふって、チーズを散らす。
[5] 再度蓋をして、弱火でチーズが溶けるまで焼く。

黒いまな板

黒いまな板が人気です。
もともとは、視覚障害者の間で「食材を見やすいまな板が欲しい」との声があったことから開発したもの。まな板の色を黒くすることで、大根や豆腐など白っぽい食材が見やすくなりました。

発売当初は「日本点字図書館」での限定販売でしたが、売れ行きが好調だったので、目盛りをつけるなどの改良を加えて、おととし6月から全国展開しました。
視覚障害者の他、高齢者の方たちに人気です。
加えて近頃の「黒ブーム」の影響もあり若者にも購入する人が増えています。

野菜のはなし

ぶなしめじ

ぶなしめじは、味に癖が無く和洋中といろいろな料理に使いやすいことで人気です。
もともとは味が淡白で、少し苦味のあるキノコでしたが、品種改良され、味がよく、食べやすいキノコとして、食べられるようになりました。これからの季節、鍋物などにも欠かせない素材です。
ちなみにシメジという名前は、一度にたくさん生えるということで「占地」という説と、湿ったところに生えるという意味で「湿地」とう説があります。

栄養は、カルシウムの吸収を上げるビタミンDのほか、ビタミンB1、B2、ナイアシンなどの栄養があります。
旨味のもとであるリジンは必須アミノ酸の一種。日本人に不足しがちといわれいるものですので、上手に取り入れましょう。
購入するときは、かさが開きすぎずしまりのあるものが新鮮です。かさの色が濃く、小さめで軸が長いものを選びましょう。
使い残した場合はラップに包んで冷蔵庫へ。一度洗ったりして、水がついていると痛みやすいので注意してください。

ひとりごと

まだ昼間は気温の高い日もありますが、今日近所に響き渡る「いーしやーきいもー」の声！
夕方涼しくなると、食べたくなる人も？

最近ブログをはじめました。題して「日本人なら和食でしょ♪」
特に日本食にこだわった生活をしているわけでもないのですが、（^^;）
一応　職業柄、ということで。
気負わずちょこっとづつ書いていければと思っています。
とべやのホームページからも読めますので、機会があったらのぞいてみてくださいね。

で、それにあたり、ちょっと調べているうちに、
何だか知らないうちに知らない世界が出来ている！！！ようなのです。
ブログでお金を稼いでいる（？）人もいるみたい。(驚)
世の中の進歩についていくのは大変、というより、もう無理だ、
と思ったのが正直なところ。
分かる範囲で、出来ることを使っていけばいいんだ、と思うことにしました。(^-^;
ま、これだけ進歩が早く、膨大な情報が氾濫している世の中、
みんな全てのことが分かって毎日生活してるわけではないんだし・・・

最近、新味噌のお問い合わせ、味噌教室のお問い合わせを頂きます。
新味噌は、今年の夏なんとなく不順だったこともあり、もう少しお待ち下さい。
10月半ば頃、蔵出しの予定です。
味噌教室は１１月末か１２月初めに第１回の予定です。

２１．９．２０

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆
とべや　戸辺食品工業株式会社

戸邊 郁恵
〒324-0058
栃木県大田原市紫塚４－３９４４

電　話　０２８７－２３－１２２１
ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１

ＵＲＬ　http://www.ne.jp/asahi/ootawara/tobeya/
e-mail　tobeya@info.email.ne.jp

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様などにお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。御待ちしています。(^^)