

にっこにっこ 通信



第15号

2007. 3. 20 発行

地球温暖化



今年のアカデミー賞の長編ドキュメンタリー部門に、アル・ゴア前米副大統領の『不都合な真実』が選ばれました。この映画では、地球の温暖化が危機的状況にあることを訴えています。「地球温暖化」という言葉を頻繁に耳にするようになってはいますが、その深刻さについてはあまり実感が無いのではないのでしょうか？

地球の周りをとりまく空気中に存在する、二酸化炭素などの「温室効果ガス」は、地球の温度を適切に保つ働きがあります。これが無かったら、地球の気温は命が存在することはできない程低くなってしまいますので、一定量は必要なものです。しかし19世紀以降、産業活動が活発になったことに伴い、この温室効果ガスの量が約30%も増えてしまいました。

この増えすぎた温室効果ガスが、必要以上に地球に覆いをかけたような状態になってしまったため、熱が逃げにくくなって、気温がどんどん上昇してきているのです。このまま進むと、氷が溶けることによる海面上昇で水没する島々ができたり、気温上昇により生態系までもが変化し、害虫や感染症が増加するなど、深刻な影響が予想されます。

温暖化に一番影響を与えるのは、二酸化炭素です。二酸化炭素は、石油・石炭・ガスなどを燃やすことによって発生します。電気も石油などを使って発電するので、私たちの毎日の生活、衣食住に伴ってかならず発生してしまうといっ

てよいでしょう。

私たち一人一人、職場や家庭での生活をちょっとづつ見直してみませんか？一人ができることなんて、ほんの些細なものですが、みんなが「自分ひとりくらい」とは思わずに、ちょっとづつ何か実践できるとよいですね。そのちょっとづつが集まれば、大きな力になるのです。 ちょっとの心がけでできることを上げてみました。

- 使っていない場所の電気はこまめに消す。
- テレビは番組を選んで、つけっ放しにしない。
- コタツは強から中に、暖房は低めに、冷房は高めに温度設定する。
- 冷蔵庫に物を詰め込みすぎない
- 電気炊飯器や電気ポットの無駄な保温はやめる
- お風呂はなるべく間をあけずに続けて入る
- 鍋やヤカンの底が濡れたままコンロにかけない
- 入浴中のシャワー、洗顔・歯磨き中の水道は出しっぱなしにしない。
- 洗濯はなるべくまとめて、回数を減らす
- 近くへの外出は徒歩や自転車を使う
- 車に乗るとき、無駄なアイドリングをしない。又、荷物を積みっぱなしにしない。
- 買い物袋を持参し、なるべく詰め替え用の商品や、リサイクル製品を購入する



他にもまだまだありそうですね。

こまめにこのような温暖化防止の取り組みをすることで、健康や家計にも優しい結果になりそうです。

脳力を若返らせる健康あらかると

1日5分の音読と単純計算で、記憶力がアップし脳を若返らせることが出来る、ということが、脳科学の研究でわかってきました。これを1ヶ月以上続けていると、効果が現れて来るそうです。この5分というのがポイント。もっと長い時間やった方が効果が上がるのでは、などと考えるはいけません。だいたい人間の集中力が続くのは5分程度なのだそうです。それに、時間が長いと一回の負担が大きくなってしまい長続きしない原因になってしまいます。

この5分間の脳のトレーニングは、健康な人の脳を若返らせたり、老化を防いだりするだけでなく、認知症などの症状のある方にも効果があるそうです。治療の現場では、例えばオムツを使っていた方が、自分でトイレにいけるようになったとか、無表情だった方が笑顔を見せるようになったとかさまざまな効果が報告されています。

音読や計算で脳を活性化させたら、それをきっかけに、さらに生き生きとした創造力のある脳にするために、刺激のある毎日を送りましょう。

脳を働かせるための生活の習慣

①読む・書く・計算をする

パソコンの普及などで、文字を書こうとした時に思い出せないなどと言うことがありますか？新聞を声に出して読む、テレビを見ながらとか誰かの話を聞きながらメモを取る、買い物の時、合計金額やおつりを計算してみるなど、わざわざ時間を作らなくてもできることもあります。

②手を使って何かを作る

手を動かして作業をして、何かを作ることが重要です。料理、手芸、陶芸など、手間のかかることをしているときは、脳がよく働いている時です。

③実際にコミュニケーションをする

人とのコミュニケーションをとることは、脳を働かせるのに有効です。メールで用を済ましてしまうことも多いと思いますが、友人と会話をしたり、グループで何か共同作業をしたりするのはおすすめです。



栃木弁講座

あきれる



漢字にすると、「呆れる」ではなく「厭きれる・飽きれる」でしょうか。同じことの繰り返しなどで、嫌になったときなどに使います。

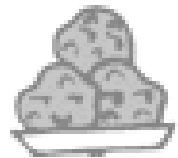
「またカレー！給食もカレーだったし、もうあきれたよ。」
(テストの前日なのに…)「勉強すんの、もうあきれたよー。」
「あきれるほどやってないでしょ！」
「この本は、もうあきれるほど読んだ。」



かんたんレシピ -味噌を使って-

新じゃがの味噌バター和え

新じゃががお店に並び始めましたね。



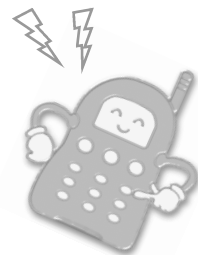
■材料■(4人分)

新じゃが 300g
バター 大さじ2
味噌 大さじ1強
みりん 小さじ2
かつおぶし お好みで適量

■作り方■

- [1] ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、ゆでておく。
味噌とみりんは混ぜておく
- [2] 小鍋にバターをとかし、[1]のジャガイモを中火でさっと炒める
- [3] みりんを加えた味噌を加え、全体をからめて火を止める。
お好みでかつおぶしをまぶして召上り

朝の目覚まし法



東芝が全国の20～60代の女性を対象に行った調査によると、43%が朝の目覚ましに携帯を使っているという結果でした。目覚まし時計は46%でわずかに上回ってはいるものの、今や携帯電話が目覚ましの道具として主流になりつつあるようです。

40代以上では、時計が50%を超えています。20代では80%以上が携帯を使っているとの回答でした。携帯のアラーム機能は、好きな音楽や音で起きられたり、時刻が何種類も設定できたり、スヌーズの間隔も選べたり曜日設定ができた。いろいろな機能が充実しているためでしょう。

朝の目覚めは皆さん重大問題。携帯と時計を時間差で両方セットしたり、大音量の時計を多い方では5個も使っているとか。そんな中、完璧な体内時計をお持ちなのか、時間になると自然と目が覚めるという方も。



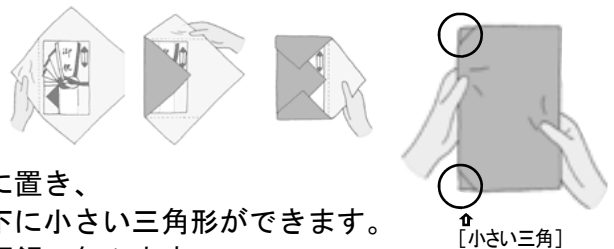
教えて。マナー

袱紗(ふくさ)

お祝いやお悔やみの時の金封、バッグやポケットからむき出しで取り出したり、セロハンの袋に入れて持っていくのはマナー違反です。袱紗に包んで持って行きましょう。

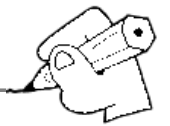
これは、先方の喜びや悲しみの気持ちを大切にすることの表れです。もちろん、水引がくずれたり、汚れたりするのを防ぐことにもなります。袱紗が無い場合は小風呂敷やハンカチで代用するのも可です。

色 御祝のときは赤やエンジのもの、
お悔やみごとのときは青・グレー・緑色のもの。
紫はどちらにも使えます



包み方 御祝のときは、袱紗を広げて、金封を図のように置き、
角を左→上→下→右の順にたたみます。左の上下に小さい三角形ができます。
お悔やみごとのときは、左右反対にして、同じ要領で包みます。
左右を間違えると、慶弔が逆になってしまうので、注意しましょう。

↑[小さい三角]



ひといごと



今冬は記録尽くめの暖冬でしたが、桜の開花予想が発表されたかと思ったら急に冬に逆戻りしたように雪が降ったりして、季節が迷走気味です。これも地球温暖化の影響の異常気象でしょうか？

先日小僧の中学校でスキー教室がありました。一緒に同じ行事を体験できるのも今のうちと思い、頼まれるまま“指導者”として参加させていただきました。とはいえ、これを読んでも皆様の予想通りスキーの腕前は??の私ですので、指導者なんて名ばかり。元気な中学生とスキーを楽しんできたと言うのが正直なところ。女の子7人の班の担当だったのですが、みんな素直で一生懸命。元気を分けてもらいました。その日は平日だったこともあって、スキー場は中学生の団体の貸しきり状態。雪の量も質もまあまあで、良かったです。(^^)

先月この欄で話題にした、オーケストラの演奏会は無事？終わりました。個人的には、始まってすぐ「あー、もう一度やり直したい」と思い、その後も何回か同じ気持ちになりました。でも、全体としてはとても良い出来だったそうです。ほんとかなあ・・・日常から離れたこういう場を持っていることには、感謝です。

H19. 3. 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客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。