

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

2024年4月吉日発行

発行責任者：猪野工務店

〒781-8008

高知市潮新町1丁目14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 — フリーマーケットに出店してみよう —
2. 重ね煮 — お弁当 小さなおかず特集 —
3. ほったらかし農園はお休みです。
4. 建築知識 — 木の壁はなぜ傷むのか —
5. 事故 — — 交通事故 人身事故は後の自分も被害者にする —
6. 辛口コラム — 禁煙に遅すぎはない —



今月の話題 —フリーマーケットに出店してみよう—

フリーマーケットは、宝物探しのようなわくわく感、値段交渉のやり取りなど、楽しいものです。4月からフリーマーケット季節本番ですね。

今回のテーマは、“フリーマーケットに出店してみる”です。今年は思い切ってお子さんやお孫さんと出店してみたいかがでしょうか。自分たちでやってみることで、こんな学びがありますよ！



- ① お金の管理能力：値付けや売り上げ・利益を計算し、適切に管理することで、貯金や支出の考え方を学ぶことができます。
- ② コミュニケーション能力：他の出店者や来場者との会話を通じて、子供のコミュニケーション能力だけでなく問題解決能力の向上も期待できます。
- ③ 想像力・創造力：どんな場面で何が必要になるか考え準備することや、魅力的な売り場にするためどんな工夫をこらすか、楽しみながら学ぶことができます。

小さくなった服や、まだ使えるおもちゃなどに自分で値段をつけて売ってみるという体験はものを大切にすることだけでなく立派な社会勉強になります。また、子供の年齢に応じて「値付けは元値の10分の1」などと決めて計算させてみると、学校の勉強を活かす場にもなります。

こちらのサイトでは全国のフリーマーケットの情報を検索できます。お近くの会場に足を運び、他の人のやり方を観察し、自分が出店する時の参考になれば幸いです。

→全国版フリーマーケット開催カレンダー | フリマガイド fmfm.jp



重ね煮

— お弁当 —

4月。進学で給食からお弁当になる方必見。重ね煮はお弁当にも最適です。副菜に何を詰めるか悩みませんか？重ね煮の小さなおかずはその悩みをお助けします！

さつまいものはちみつレモン煮

所要時間 7分。

※さつまいもは皮ごと切って水にさらさずに使います。

さつまいも 1本 1cmの輪切り

レーズン 大さじ 1

レモンの皮 適量 薄くそいで千切り

レモン汁 大さじ 1

はちみつ 大さじ 1

【作り方】

- 1 鍋にレモンの皮、さつまいも、レーズンを入れて、水をひたひたまで入れて、はちみつ、レモン汁の半量を加えフタをして中火にかける。
- 2 湯気が出たら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。
- 3 残りのはちみつ、レモン汁を加えて照りを出しながら煮含める。

※かぼちゃでもできます！

3色蒸し煮

所要時間 5分。

人参 40g あられ切り

じゃがいも 120g あられ切り

いんげん 2本 小口切り

水 1/2 カップ

塩 少々

【作り方】

- 1 鍋に図のように材料を重ね、分量の水を入れて、一つまみの塩を重ねたらフタをして火にかける。
- 2 沸騰したら弱火にし、材料がやわらかくなるまで煮る。
- 3 鍋肌にいんげんを入れてフタをして色よく煮たら、塩を加えて味をととのえる。



人参のきんぴら

所要時間 3分。

人参 50g . . . 千切り

糸こんにゃく 50g

しょうゆ 大さじ 1.5

みりん 大さじ 1

白ごま 小さじ 2

【作り方】

- 1 鍋に材料を重ねて、水大さじ 2 を加えてかくし塩をし、フタをして中火にかける。
- 2 湯気が出たら、少し火を弱めて、材料がある程度煮えたら、調味料を加えて味をととのえ、強火で炒りあげる。

キャベツと人参の胡麻和え

所要時間 60秒

人参 10g 千切り

キャベツ 1枚 (80g) 千切り

すり胡麻 大さじ 1

しょうゆ 小さじ 1

【作り方】

- 1 鍋に図のように材料を重ね、分量の水を入れて、一つまみの塩を重ねたらフタをして火にかける。
- 2 沸騰したら弱火にし、材料がやわらかくなるまで煮る。
- 3 鍋肌にいんげんを入れてフタをして色よく煮たら、塩を加えて味をととのえる。

重ね煮アカデミー主宰
<https://megu-kasaneni.com/>

ほったらかし農園 は、本当にほったらかしなので、今月はお休みです。





イラスト：まぼ

自動車事故

— 人身事故は後の自分も被害者にする —

実体験のある方からお話を聞かせていただきました。

その方（Aさん）はご家庭もあり仕事もしていた20代前半の頃に、交通事故で高校生の男の子の命を奪ってしまいました。母子家庭の一人息子さんでした。Aさんは逃げたい気持ちと迅速に処置しなくてはならない気持ちが錯綜する中、正しく対処し、刑期を務められました。

強盗も詐欺も不注意で起こした罪も罪は罪です。罪を犯した人たちと過ごした数年間は、別世界に入りこんだ感覚だったそうです。

他人とその家族の人生を奪った事実を背負う重圧は本人にしか分かりません。自分と同じ過ちを起こさないようにと、私たちに包み隠さずお話されるその方の話を聞いて、改めて自分事として考える機会となりました。（※今回は加害者の視点で書いております。またプライバシーに配慮し詳細は省略しています。）

【事故を起こしてしまった時】

<その場でやるべきこと>

車を安全な場所に停車する
けが人を救護する
危険防止措置をとる
警察に報告する

<その場でやってはいけないこと>

逃げる・隠す
示談で済ませようとする
念書を入れる
お金を渡す

【運転時に気を付けること】

- ・お酒を飲まない
- ・寝不足で運転しない
- ・心配事・イライラ・怒りがあるときは深呼吸
- ・ながらスマホをしない

【できるならやっておくこと】

- ・衝突防止機能付き踏み間違い防止機能付きの車にする。
- ・保険は対人対物制限にし、弁護士特約もつける。



イラスト：ACworks

Aさんは事故を起こした当日、いろんなことがうまくいかず、投げやりな運転になっていたそうです。事故を起こした瞬間のAさんは、男の子とその家族を被害者にしただけでなく、自分の家族と後の**Aさんご自身をも被害者にした**ように思えてなりません。

「今日も絶対に安全運転をして下さい。」Aさんの声が頭を離れません。



建築知識

— 木の壁の寿命を百年超にする方法 —

赤毛のアンやサンフランシスコで、木の壁の百年以上の寿命を証明しています。筆者はカナダの木製サイディング屋さんから板を買って下見張り施工をしました。下見張りとは長い板を横に使い、瓦のように上から少し重ね覆いながら張る方法です。板を柱に釘止めしますが、板幅に1本しか釘を打つなと言われました。日本では板が反らないよう板幅に釘を2本打ちますが、長い間の板の膨張収縮で釘により板に微小なヒビが入り、雨水を保持しそこからカビが繁殖します。釘の頭を板にめり込ませてはダメで、釘打ち機は使わず金槌で手打ちします。これも板に微小なヒビが出来るからです。折角美しい木だからクリア塗装したいと言ったら、毎年再塗装しろと言われて諦めました。クリアは木の細胞を傷める紫外線が通過してしまうからです。不透明色塗装で塗りつぶす事を薦められ、それでも最低10年毎に指定の方法で塗り替えが必要だと。指示通りしています。

確かにその位経つと微小なカビが出始めるのが分かります。日本でもオシャレに外壁に木の板を張った住宅を見かけますが、板幅に釘は2本、木を見せようとクリア塗装です。住宅の寿命が米国は日本の2倍、欧州は3倍と言われる程で、日本では家を永く使わないので良いのかも知れませんが、数年で見苦しくなります。ただ日本でも、厳島神社やお城、地元のお稲荷さんの鳥居など木材にしっかり塗装して美しさを保っている例もあります。



辛口コラム

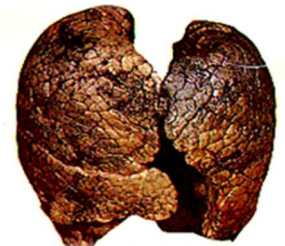
— 禁煙に遅すぎはない —

喫煙者はずいぶん減少しましたが、諦めたり居直ったりで未だ止められない人も少なく無いようです。日本でも毎年喫煙関連で死亡する人は13万人ですが、禁煙後数時間から数十年までの単位で体に起こる変化を専門家はこう言っています。まず禁煙数時間で心拍数が減り、非禁煙者の3倍程あった血中の一酸化炭素濃度が数日で正常値に下がります。数週間経つと、肺機能が改善し咳が減ります。そしてより強い運動の負荷にも耐えられるようになり、その影響で、筋力トレーニングや定期的散歩の習慣などが身につく事が多いと言います。数か月経つと臭覚や味覚が改善したとを感じる人も多いようです。禁煙が年単位で続くと心血管系の病気を発症するリスクが大幅に低下します。米国心臓協会最高責任者の心臓専門医は、禁煙期間が延びるほどリスクが低下し、10年続けると心血管系疾患での死亡リスクは63%低下するという研究結果を指摘します。

20～30年間禁煙が継続すると喫煙したことのない人と同等レベルになります。肺がんによる死亡は禁煙10年で半減するし、頸部や食道などのガンも同じだとか。禁煙後20～30年するとガン死のリスクが90%低下。実際筆者の周囲で肺がんで亡くなった人はみんな喫煙者でした。35歳前に禁煙出来たら喫煙経験のない人と同じ迄リスクが下がります。歳を取ってから禁煙してもその効果は大きいと専門家。何度失敗しても、諦めずにやれば報われます。



普通の人の肺



喫煙者の肺

人 健康・体力づくり事業財団のサイトより

