



文具・オフィス用品の木阪賞文堂がお届けする

輝くステキな女性にささげる、ミニ情報誌です。

(有)木阪賞文堂
いどばた委員会

第38号

2006.6月号
発行

いどばた辞典

話題のカルチャ〜にチャレンジ!

美容と健康に「大人のバレエ」が大ブーム!

トウシューズを履いて可愛いチュチュを身につけてクルクル回る……そんなバレリーナに、子どものころ憧れた人も多いはずです。

ところが最近、子どもだけでなく大人の間でもバレエがブームになっています。ドラマなどテレビ番組で取り上げられているせいもありますが、「美容や健康のために効果がある」として、趣味でバレエ教室に通う大人が増えているのです。しかも、大人の女性だけでなく男性でも、レッスンを希望する人が増えているほどです。

たしかに、バレエのレッスンを続けていると、体の柔軟性がまして、肩こりの改善にも効果があるといえます。また、体全体の姿勢がよくなるので、サラリーマンの間でも運動不足の解消と、営業での好感度アップ



につながるとして評判です。

大人のバレエの場合はやはり、子どものようにすぐ上手になれるわけではありません。だからといってガッカリすることはありませんよ。大切なことは、楽しみながら長く続けることです。

ミドルエイジの 素敵なファッション



梅雨時は靴やパンツのすそが濡れたりして、あまり出かける気にならない、という人も多いのでは。そんなときは童心にかえて、傘を楽しんでしましましょう!

幼いころ新しい傘を買ってもらったり、お気に入りの傘を持ったときは、つい「早く雨が降らないかな」なんて思いませんでしたか。

そこで雨降りて憂鬱な気分ときは、明るい色の傘や凝ったデザインの傘をさして、楽しい気持ちで街を

雨の日も晴れの日も 傘を楽しむ

歩きましょう。

最近は晴雨兼用の傘がたくさん出回っているので、台風のような土砂降りでなければ、刺繍の入った傘や縁の切り方が変わった物など、珍しい傘をさして楽しむといいでしょう。

また、蛇の目傘のように骨の数の多い古風な物もあります。これなら、丈夫で大きく広がるので、しっかり雨風をよけることができます。

洋服を着替えるように、雨の日も気分によって傘もさし替えましょう。



老化をストップさせるヒケツ

味覚も老化する

食事をおいしくとるということは、人間の営みの中でもとても重要なこと。例え病気で「食事が楽しみ」という人は大変多く、心の支えになっています。しかし残念ながら味覚も老化し、だんだん味を感じにくくなることも事実です。

一つ目の原因は、だ液の量が少なくなること。これにより味を感じる「味らい」が衰えてしまうと言われます。二つ目の原因は、亜鉛不足です。高齢になると、食事のバランスがちょっと崩れるだけで亜鉛不足による味覚障害になりやすいのです。亜鉛を多く含む食品は、海藻・豆類・キノコ類などですが、偏食をしないでバランスのよい食事を心がけるだけでも、予防効果があります。また、高齢者では薬剤の副作用も起こりやすくなります。薬剤の服用を止めれば治りますが、味らいが再生するのに10日くらいかかるので、「おいしいな」と思ったらすぐに医師に相談しましょう。



暮らしのリフォーム Q & A

リフォームと建て替えどちらがいいの？

[Q] 築25年の家ですが、リフォームをするかいつそ建て替えるか迷っています。どちらがいいですか？

[A] 築10年くらいなら傷んだ部分をリフォームするだけでいいですが、20年以上になるとたしかに微妙です。

次のポイントを参考に、どちらがいいか検討して、専門家と相談して決めるとよいでしょう。

リフォームのメリット

- 建て替えより低予算でできる
- 費用によっては、予算内で必要な場所から工事することができる
- 仮住まいを探す必要がない
- 法律上、建て替えと現在の広さを確保できない場合も、構造体を残した全面リフォームならOK
- 建て替えた方がよい
- 柱や梁などの構造が弱っている
- ほとんど全面改築に近いリフォームで、予算も差がない



湯ったりバスタイム

浴室のカビに注意！

これから梅雨時になり、カビに注意しなければいけない季節がやってきます。とくに浴室は、温度(20~30度)、湿度(80~100%)、栄養分(人のアカや石けんなどのタンパク質)の3つの面で、カビの発生する条件が整った場所です。

逆にいえば、これらを抑えることができれば、浴室でもカビの発生を防ぐことができます。例えば次のことを心がけるだけでも、カビの発生は随分と防止することができますよ。

入浴後に浴室全体を水でざっと流す

床面を冷まして温度を下げます。

水や汚れのたまりやすい場所は簡単にふいておく



浴室内の温度を下げる！

水気・アカを残さないようにします。

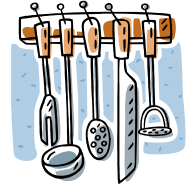
入浴後の換気扇は約1時間回す

湿度を通常時に戻すためにしっかりと。

またタイル壁の場合、3日に一度でよいので水滴の残りやすい「横の目地」だけ乾かきすると効果的です。



しゅん
旬の MENU



～ トビウオの辛子酢みそ和え ～

材料 (4人分)

トビウオ 中1尾、塩 適宜、酢 適量、オクラ 中3本、ミョウガ 2個、小ねぎ 少々、調味料 (中辛味噌 40グラム、酒 大さじ1、みりん 大さじ1、砂糖 大さじ2、だし汁 大さじ3)、酢 大さじ1、練り辛子適宜

- ① 3枚におろしたトビウオに強めに塩をして30分以上おいておく。軽く水洗いし、水分をふきとる。表面が白くなるくらい酢に漬け、5mm程度の斜めうす切りにある。
- ② オクラは塩もみしてサッとゆで、薄く斜め切りにしておく。
- ③ みょうがは、縦半分に切り薄く斜め切りにする。水にサッとさらしてから、ザルにあげ水気をきる。
- ④ 調味料を弱火にかけてながら練るように混ぜる。
- ⑤ トビウオ、オクラ、みょうがに④の辛子酢みそを和え、小口切にした小ねぎをちらしてできあがり。
- 別の器に移して冷まし、酢と練り辛子も加える。
- トビウオの速も通す身が涼しい!! さらやかな一品です。

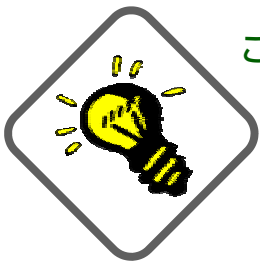


トビウオは、太平洋・インド洋・大西洋の亜熱帯から温帯の海に生息する魚で、カツオなどと同じく季節回遊をしています。春先から夏にかけて日本付近まで北上して産卵をすると、秋にまた南下していきます。

旬は5月中旬～8月中旬で、とくに西日本で親しまれています。脂肪分が少なくたんぱく質が

多いので、淡泊なわりにうま味のある魚です。ちなみに、トビウオの卵は「トビッコ」と呼ばれ、よく寿司ネタに使われています。

トビウオという名前通り、水上に飛び出して海面すれすれに猛スピードで滑空しますが、これはマグロなどから逃げるためです。ときには勢いあまって、自ら漁船に飛び込むこともあるそうです。



これで明日からお金持ち！

奥さんの発明・アイデア

ケース38：介護用品のアイデア商品

日本人の寿命はのびていますが、一方で寝たきりや痴呆などで、介護を必要とする人も増えています。きっとあなたの周りでも「家族の介護をしている」という友人や知人がいるはず。そこで、そんな人々の苦勞を改善して、介護する方もされる方も少しでも楽になれるような、便利なアイデア品を考えてみましょう。

寝たきりの人の介護でいちばん大変なのは、体を起こしたり移動させたりすることでしょう。とくに、男性になると体が大きくて重く、女性一人ではとても苦勞します。

それがわかっていると、介護を受ける方も気兼ねして、なかなか「体を起こしたい」とか「動きたい」と言えず、いっそう健康にもよくありません。

そこで、ベッドに滑車を取り付けて、女性や子どものように小さな力でも寝ている人の身体を動かせる装置を考えた人がいます。

この装置を少し応用して、弱った自分の力でも自分自身の体を起こすようにしました。さらに、寝たきりの人自身がリハビリのためのストレッチ運動が出来るような工夫をほどこしてみました。

こういった物を考えるときは、安全性についてしっかり確認してくださいね。弱った体がさらにケガをすることがないように、くれぐれも注意してください。

ほかに、寝たまま物を取れるマジックハンドのようなグッズがあると便利ですね。簡単な操作で、少しの力を加えるだけで、大小さまざまな物が確実につかめると便利でしょう。

また、最近は寝たきりで動けないからこそ、パソコンを使って外の情報を見たり、意思表示を行うケースもあります。このようなとき、操作しやすいキーボードがあるといいですね。

こういった介護用品は、実際に介護をしている人や受けている人から「どんな物があったら便利ですか？」と、意見を聞いてみるといいでしょう。やはり、「必要としている」人の声は何より発明の源です。



良いアイデアが浮かんだ人は、今すぐ行動しよう！

売り込みの方法は色々！ 自分にあった方法で！

各企業（メーカー）に手紙や電話で売り込むとか、発明コンクールに応募するなど、売り込みの方法は色々あります。例えばインターネットを使って「発明」というキーワードで検索すると、売り込み方法のアドバイスや発明活動を支援してくれる団体などがたくさんヒットします。

自分にあった方法で挑戦しよう!!