

かんもく秋のイベント

9月4日（土）・5日（日） AM10:00～PM5:00

☆自然素材のモデルハウス「流季の家」にて開催☆

触れて確かめよう、いろんな建材！

～お知らせ～

**午後2時より、
『子育てハッピーハグな家づくり
セミナー』開催**

**家が子供の感性に与える影響に
について考えてみましょう！**

40数年もの間、家づくりに携わってきた神田木材では、二級建築士で不動産コンサルティング技能登録者が分かりやすく土地探しについての疑問などご相談にのっております。もちろん宅建免許、建設業の許可もあり土地・建物合わせてのアドバイスもさせていただいている。

お気軽に下記まで電話・FAX・メールでどんどん聞いてくださいね。

〒921-8044
石川県金沢市米泉町10丁目39-5
フリーダイヤル 0120-483-146
TEL 076-249-6211
FAX 076-249-6204
URL <http://www.kandamokuzai.co.jp>
Mail kanmoku@kandamokuzai.co.jp



家づくり工房 **かんだ**
—神田木材株式会社—



“おんばら～っとするひとときを”

かんもくmai



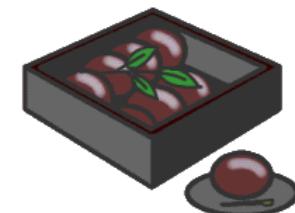
平成22年
9月

いつもお世話になっております。「家づくり工房かんだ」神田木材です！今月も、皆様のお役にちょっとでも立てるような情報を送りたいと思いますので、最後までお読みいただけたらうれしいです(^_^)／



記念日カレンダー

秋分の日 9月23日



秋分の日は、お彼岸の中日でもありお墓参りにお出かけの方も多いことでしょう。「国民の祝日に関する法律」でも秋分の日を「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」と定めています。

また、「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるよう、ちょうど季節の変わり目。今年の猛暑は大変でしたので、早く秋分の日が来ないかと願わざに入られません。もっとも、猛暑で弱っている身体をいたわらないと、思われぬ病気に罹らないともいえません。皆様どうぞ注意を！

さて、皆様。「秋分の日」はいつかご存知ですか？

先ほどの「国民の祝日に関する法律」では、「秋分日」（春分の日は「春分日」）となっており日付では定めてはいません。祝日としての秋分の日（春分の日）は、前年の2月1日に、秋分の日（春分の日）の日付が書かれた「暦要項（れきようこう）」が官報に掲載されることによって、正式決定となるそうです。したがって、必ずしも9月23日とは言えないということになります。

国立天文台のホームページでは、「太陽は星々の間を移動していく、その通り道を「黄道」といいます。また、地球の赤道を天にまで延長したものを「天の赤道」といいます。黄道と天の赤道は、お互いが傾いているために2点で交わり、その交点のうちの一方を「春分点」、もう一方を「秋分点」と呼びます。そして、太陽が春分点・秋分点の上を通過する瞬間がそれぞれ「春分」「秋分」と定義され、「春分」「秋分」を含む日のことを、それぞれ「春分日」「秋分日」と呼ぶのです。」となっています。

さらに、「昼と夜の長さが同じになる。」といわれますが、実際は昼の方が長いそうです。

なかなか奥深い「秋分の日」、おはぎを食べて、この日を境に気候も穏やかになる、なんてのんきなことを考えているのは私だけでしたか…

国立天文台より
2008年 9月23日(火曜日)
2009年 9月23日(水曜日)
2010年 9月23日(木曜日)
2011年 9月23日(金曜日)
2012年 9月22日(土曜日)
2013年 9月23日(月曜日)
2014年 9月23日(火曜日)
2015年 9月23日(水曜日)
2016年 9月22日(木曜日)
2017年 9月23日(土曜日)





ECOな暮らし

節水～洗濯を見直す

最近、過度に清潔志向が強くなっていると指摘されており、洗濯機が大容量化しているのも、そのせいだと言われています。また、家で毛布やシーツ類の洗濯がガンガンできるということで、大きい洗濯機が好まれるのでしょうか、本当にそれほどのものが必要なのでしょうか？

特に冬場、あまり衣類が汚れていない時には、洗うものがそれほど無くても洗濯物を溜めるのが嫌で、少量ずつでも毎日洗濯をします。全自動とはいえ、水量や時間を自分で調節できるので、少ないときには少ないなりに工夫して洗っているつもりでも、まとめ洗いよりも無駄な水や電気代を使っているようです。大容量になれば、洗わなくていいものまで、ついでに洗ってしまう→余計に洗剤がいる→余計に水がいる、と悪影響の輪が広がってしまうのです。

洗濯の習慣、洗濯の方法、本当に必要なのか？見直してみてはいかがでしょうか。

- ・汗を流すだけでよさそうなものは、洗剤を減らす
- ・強いよごれは、部分洗い
- ・まとめ洗いする
- ・風呂水を再利用する

水もまた、限りある資源、大切に使いたいものです。



子どもと一緒に食べますか？

ぐちゃぐちゃにしたり、こぼしたり……、1～2歳の子どもの食事は本当に大変。離乳食期は食事に限らず、いろいろなものを唇で感知するのですが、幼児期は指先でも感知しています。だから、手づかみで食べるのも、ひとつの学習。床にシートを敷くなどして、こぼすのは当たり前と、子ども自身に食べさせる経験が必要です。



なるべくきれいに食べてもらおうと、いつまでも口にスプーンを運んであげたり、ひと口大に切ったものばかりあげていると、自分の口に一回で入る量がわからなかったり、食べた満足感が得られないこともあります。食事に集中できない子におすすめなのは、丸ごとかぶりつき法。バナナやロールパン、大きなおにぎりなどをそのまま持たせてみてはいかがでしょう。手づかみでいろいろな食材を食べてみようと思う子は、新しいことへのチャレンジ精神も旺盛だと言われています。

子どもの食事に手がかかる、お母さんはこの時期なかなかゆっくり食べられないのが悩みの種ですが、子どもにとっては、一緒に食べている人の様子を見ることも大切。お母さんがほうれん草やピーマンなど、いろいろなものを美味しそうに食べていると、苦手な食材でも、つられて食べてみようとすることもあるでしょう。

③食作って片づけるのは大変。昼食はお弁当箱に残り物を詰めて、外に出かけてもいいですね。



かんもくのお料理レシピ！～夏バテの解消に～

「疲労回復 はちみつドリンク」

- ① すべての材料を混ぜ合わせる。
- ② グラスに注ぎ入れ、レモン・さくらんぼ・ミントを飾る。



＜材料＞・・・（4人分）

グレープフルーツジュース	2カップ
レモン汁	1カップ
水	1カップ
はちみつ	大さじ2 2/3
レモン	輪切り4枚
さくらんぼ（缶詰）	4個
ミント	適量

ポイント！

グレープフルーツにはビタミンCが豊富。さらに、ビタミンCの吸収をよくするフラボノイド、クエン酸も多く、疲労回復や食欲増進などに効果です。

かんもく お役立ちノート 日焼け、その後は

● 日焼けって、どんな症状？

日焼けは日光によるやけどです。主に紫外線B波（UVB）が関係しています。紫外線に当たったところの皮膚が赤くなったり痛み、ひどい場合は皮膚が腫れて水ぶくれができることがあります。日焼けをして数時間たったころから症状が現れ、24時間後に最も強くなります。日焼けがひどい場合には、発熱、悪寒、脱力などの症状が起こることもあります。熱射病を合併することもあり、その場合には入院して治療が必要になります。

● 日焼けの治療方法は？

日焼けした皮膚は早めの治療が大事です。熱を帯びてヒリヒリした患部に冷たい水を含ませたタオルなどをあてがいます。

治療薬は皮膚の痛みや炎症に応じて、非ステロイド性消炎鎮痛薬や副腎皮質ステロイド薬を使います。日焼けが広範囲に及んでいる時、痛みが強すぎて軟膏を塗ることができない時は、スプレータイプの薬を使う場合もあります。日焼けした皮膚は数日のうちに自然に治りますが、完全に元の状態に戻るには数週間かかります。炎症が治まった後も、皮膚は乾燥した状態になっているので、化粧水や乳液などで水分と油分を補うことが必要です。

