

住まいる

Vol. **220**
(2010/07/01 発行)

東洋ビルホーム(株) BHカルチャー
守山市下之郷 1丁目2-32-101
077-582-0500
eメール: honten@builhome.co.jp
HP: www.builhome.co.jp

- "ステキな街をつくりたい!" スタッフ一同の願いです。 -

「民間療法」を病気の治療に役立てる人が増えて来ました。 「びわの葉温熱療法、さといもの pasta、しょうが湿布...。あま茶ぶる、どくだみ茶、梅しょう番茶...。」 けっこう効果的な物があります。



長引く慢性の病気には、一度おためしあれ!! 昔から言い伝えられている事は本物です。

この季節にピッタリの療法

<p>(うめ干しを使って) 梅しょう番茶 疲れた時、血液の浄化、冷え症、風邪、動悸、下痢</p> <p>しょうゆ小さじ1はい 梅干し(中1個)しょうが汁2滴 お茶200CC(三年番茶)</p>	<p>(くずを使って) くず湯、くずねり 下痢、整腸、風邪、解熱</p> <p>くず粉大さじ3 水200CC 自然塩ひとつまみ</p> <p>水とくずを沸き塩を入れ火にかけてかき混ぜ、とろみをつける</p>	<p>(かぼちゃを使って) あずきかぼちゃ 解毒、むくみ、糖尿病、腎臓病</p> <p>かぼちゃ150g 水煮あずき(あずき1cup、水3~4倍) 自然塩小さじ1 ねぎの白ひげ(根)少々</p>
--	---	---

一週間に一度はあずきや、あずきかぼちゃで体内浄化しましょう。

私たちが毎日必要とする食べ物には、それぞれに大切な役割があります。.....

穀物(玄米、麦、や豆類、いも類) ... 生きるためのエネルギー源
根 菜 ... "植物の根っこ"は"人間の根っこ"を育てる。良い血液を作るために不可欠。
旬の野菜、果物 ... 消化剤の役割、毒を体外に出してくれる。季節の変化に食べて対応する。
例えは「夏の野菜は体のほてりを取ってくれる」「冬の野菜は体をあたためてくれる」「春の野菜は体の毒素をとってくれる」
海藻 ... ミネラルや繊維が体内の不必要な脂肪や毒素を持って体の外へ連れ出してくれる。[血液の浄化をしてくれる]
干物 ... 干物は日本の文化です。(ひじきの煮物や切干大根の煮物・干しいたけ、煮干し、昆布のだし)
[干す事は太陽のパワーが食材の持つ力を倍増してくれます] [うまみ、甘みが増したり栄養素も倍増します。]
賢く食材を組合わせてムダのない生活をしましょう!! 次週は賢い調理方法です。食材の組合わせて栄養素倍増

第49回 よーこママと語ろう... 7月8日(木)14:00~15:30 BHカルチャー2番館にて (守山市石田町) TEL582-0500



らいふ あっが

-- すてきな生活・あわせ空間 --

「家庭菜園のすすめ(その3)」

前回で2度の家庭菜園をとりあげましたが、お客様との対応でこの話題がよく上がるようになりました。

兼業農家のお客は最近取り組んでいる野菜の苦労話やタケノコのグループ採取。また広い敷地を探されている買客は、数年前に会社を退職した後に農家から畑を借りて花野菜の栽培をしている由。話の延長で、現在50坪の家の敷地では小さな畑だけで精一杯なので敷地100坪超の広い住宅へ住替えを真剣に考えるようになった等々。この「家庭菜園」の反響は意外にありました。

社内でも昼の食事時に自分の畑の朝取野菜を持参し合ったりなど関心の高まりに驚きでした。またこんな人かと思われるサラリーマンが休日に農業を楽しまれてます。元教師のお客様などは、2年ほど前から広い庭先を畑にして麦を栽培されました。そしてソバの研究をすすめ、



ビルホーム(BH)グループ
シリーズ5:「生き甲斐作りの趣味」T.酒井

サークル活動を企画されて年一度は「そばパーティ」を楽しまれています。私も誘われた時に、実際に自分がその場で打ったソバを、みんなで頂いた味は格別なものがありました。2年目に入った本年には「ソバ挽き機」が登場。数年後にはおソバ屋開業か?の勢いです。自称ソバ通、半プロのような人々が集まって来て、「ソバ作りや有名産地のソバ類、おいしいソバ屋、挽き方、スープの違い...」そば関連の話題は尽きません。麦畑横のグルメサロンはいつの間にか文化サロンに変身です。「地産地消」を地で行くものです。昔は田舎では当たり前ですが、昔は田舎では当たり前がこのような光景は、今ではまぶしい光を放つように思えるのは私だけの感覚なのでしょうか。



幽霊を科学する(浦島太郎と四次元世界)

先頃、我が国の宇宙科学技術の結晶「はやぶさ」が7年もの歳月を費やして無事帰還を果たした。到達点は地球と火星の軌道を重なる様に太陽を公転している小惑星「イトカワ」であった。全長が535mでコッペパンの様な形をした「イトカワ」までの探査機による往復の科学技術。例えるなら、ロンドンの大英博物館前の広場に落ちる一粒の豆。これに日本から遠隔操作で飛ばした精密機械で楊枝を突き刺し、再び日本へ回収する程の技術力が必要だとか。世界に冠たる日本の底力だ。そしてここにもう一話、宇宙を語る上で、現代の宇宙理論と符号する日本の昔話が存在する。ご存知「浦島太郎」だ。浦島太郎が竜宮城で過ごした7日間。実際に故郷へ帰ってみれば何百年もの歳月が流れた経緯



はある意味、何ら不思議な事ではない。なぜ彼は外遊中に年を取らなかったのか。実は渡航先が宇宙の彼方であり、亀が光速に限りなく近いUFOだとしたら物語は立派に成立するのだ。光速(秒速30万キロ)の99%以上まで飛行速度を上げると、宇宙船内の時間の流れは劇的に遅くなる事がアインシュタインの相対論で証明されている。これは一体何を示すのか。地球に住む我々は現在、立て・横・高さの三次元という立体空間を認知している。そして普遍的と思っていた時間の流れも、宇宙空間では光速移動に身を置く事で著しく変化するので。つまり宇宙は、立て・横・高さに加えて時間という次元が加算された四次元の空間と言える。地球は時間をも超越した四次元宇宙の中に浮かんでいる事実を踏まえた上で、更なる次元の可能性に着目して行きたい。

「ザ、ガーでにんく」シリーズ(63)

庭師 ウエダ

コデマリの仕立て直し方

花が終わったところに地ぎわから5~6センチのあたりで切ります。

新芽

短い新枝を出して、その先に小花をたくさん咲かせます。

クイズDE図書券

「ある」なしクイズ

問題) 難

決着にあつて到着にはない。
パンダにあつてコアラにはない。
目にあつて耳にはない。
囲碁にあつて将棋にはない。
容疑者にあつて刑事にはない。
「~にあつて~にはない」
さあ、何でしょう?
あるものを見つけてください。

当選発表

・下之郷 北村 義昭 様
・勝部 前田千代子 様
・二町 岩本 一恵 様
・播磨田 奥野 陽子 様
・今宿 稲益 一枝 様

先月のクイズの答え
「花」(正解32通)

応募方法

クイズの答え 左の要領でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書券1000円、締切は10日。答えと当選者は次月号で発表します。

〒524-0013
守山市下之郷1-2-32-101
東洋ビル(株) BHカルチャー係まで

読者の声

いつも楽しくエッセイに目を通しています。私我家の庭に主人と二人で家庭菜園を今年から作りました。土作りが一番大変でした。ゴーヤ、きゅうり、なす他を植え、二人で毎日観察しています。「家庭菜園のすすめ」を読んで気持ちがあたたかくなりました。二人の子供を持つ母ですが、最近ようやく育児にも慣れ、この「住まいる」にも目を通す機会が増えました。やっぱり主婦のせい、よーこママのヘルシートークはいつもチェックしています。以外と知らなかった事など、まめ知識が書いてありとても役立ちます。サツキの剪定参考になりました。伸びてきた枝を切り、形よくできればと思います。クイズがあるので家族で楽しめて、良かったです。

はめの茶湯

「茶の湯」体験を...一緒に!!

日常生活から離れた空間で、多少の緊張をしながら、お茶の「頂き方」や「点て方」等の基本作法を習いませんか!!

素敵な時空を共有しませんか。

師匠) 裏千家 清原 光則

開催) 月2~4回 (1回 2時間程)
(月、火、木、金、日曜日 夕方~) 曜日応相談

会場) 守山市石田町 (BHカルチャー2番館)

会費) 1回 ¥2,000 (茶、菓子共)

お気軽にお問い合わせを!
TEL582-0500