

住まいる

— ステキな街をつくりたい！— スタッフ一同の願いです。—

Vol. **278**
(2015/05/01 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

らいふ あつぷ

「省エネ設備への交換のおすすめ」

最近の住宅設備には注目すべき特長が多くあります。中でも省エネ、省資源の観点から住宅の維持経費の軽減に関わる改善には驚くものがあります。ご存じの方も多いとは思いますが、「知らないと損」の一つとして、今回はトイレ設備の節水改善をご紹介します。便器自体は優れたものの陶器で作られているために、きっちりと清掃管理さえすれば光沢も衰えずに長年使用が出来るのは言うまでもないところ。その耐久性はまさに半永久と言えるほど素晴らしいものです。そして物を長く大事に使うのは日本人の美德です。まだまだ使えるからと長く愛情込めて大事にする人情は世界に誇るべきところ。しかしこれが便器の話となれば疑問となります。旧の従来設備のまま使うのでは、毎日欠かさずに家族が使うWCの洗浄水使用量は意外と大きく、年間では莫大なものとなっています。この水道代と下水道の費用は家計にとってばかになりません。

最近の製品では、この洗浄水の節約改善品が時代の主流となっています。洗浄効率を渦流などの工夫で、使用水量を半減させる製品が出回って久しいものがあります。

物を大事に使う考え方は美德ですが、数年で元が取れるとなると、果たして旧設備を使い続けて良いのでしょうか。まだ使える資源の廃棄のもったいなさは残りますが、節水という資源節約の他にも最新の快適工夫一杯の機能を利用できれば家族の生活に潤いをもたらします。優しいシャワー洗浄などは、私を含め痔疾の多い日本人には重宝なものです。

毎日家族が使う大切な機能設備であれば、「もったいない」価値観を特別に変えられれば如何でしょうか。たまたに旧便器の水タンクに水入りペットボトルを入れて洗浄水を節約される工夫努力をみますが、詰まりのトラブル原因となって家族が混乱する事態をみると新品交換を進めたくありません。



T. 酒井

「ザ、ガーデンにんぐ」シリーズ(123)



★ヤツデの剪定

＜株が高く伸びすぎた場合＞

梅雨入り頃に葉のすぐ上で切り戻す。早めに行わないと枝がコルク化して芽吹かなくなる



＜ヤツデの葉切り＞

大きな葉を半分くらいに切る



葉を3枚ほど残しておく

＜株が大きくなりすぎた場合＞

3本ほど残して枝を地際から取り去る



剪定で高さも調整して小さくまとめ、古葉も取り除くと、すっきりとした姿となる



下部の大きな葉は取り除く

★ワンポイントアドバイス★
葉を大きくしないために、12月頃に「葉切り」をして、翌春に出る新葉を小さくします。3年に1度が目安。

新緑が小さくなる

クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ

問題) 難★

すずめにあって

からすにはない

みつにあって

さとうにはない

うえきにあって

かだんにはない

「～にあって～には

ない」

さあ、何でしょう？

あるものを見つけて

ください。



★ 当選者発表 ★

- ・水保 地海三津代 様
- ・二町 安井 広子 様
- ・立入 荒木 明 様
- ・吉身 岡本 健二 様
- ・金森 戸川 順子 様

◆先月のクイズの答え
「アイスの名前が入っている」

応募方法
①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦読面へのご意見
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(図書券+図書券)に当選。抽選は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
東洋ビルホーム(株) BHカルチャー係まで

～消化・吸収された食べ物・栄養素はどのように代謝されるのかな？～

＜第5回＞食べた物がどのように体の中で働いているのか前回までの4回でご理解いただけましたでしょうか？ もう一度復習してみたいと思います。



【食品の栄養素を食べて人間の体の中で栄養になります】
①エネルギーになる
(糖質・タンパク質は1gで4kcal 脂質は1gで9kcal)

②体をつくる
(細胞や体の組織)
③体の調子を整える
(免疫力up、抗酸化作用の活性化)
★食べた物は色々な場所で働いていますが、体がよるこばない物(化学添加物の多い加工食品、農薬の多い野菜、魚、肉、食べ過ぎ、のみ過ぎ)は肝臓や腸に迷惑をかけます。気をつけて下さいね。季節の旬の物をほどほどに…

いらぬ物は便や尿で出て行く

- ★炭水化物 → ①エネルギーになる (でんぷん、食物せんい)
- ★脂質 → ①エネルギーになる ②体をつくる ③エネルギーになる
- ★タンパク質 → ②体をつくる ③エネルギーになる
- ★ビタミン → ③体の調子を整える
- ★ミネラル → ②体をつくる ③体の調子を整える
- ★フィトケミカル → ③体の調子を整える
※カロテン(野菜の色素)、ポリフェノール(ぶどう、ココアお茶)、テルペン(柑きつ類)、イオウ化合物(にんにく、ニラ、玉ねぎ)、βグルカン(きのこ)がありますよ



旬の野菜で体のよるこぶレシビ(毒素排泄)

- たけのこどふきのちらしずし
①たけのこ、ふぎ、しいたけ、人参、油揚げを食べやすいように小さく切り、だし、醤油、ミネラルシュガーで煮て冷ます
②ボールに米酢、砂糖、塩、醤油、ごま少々を入れ好みの甘酢を作る。炊いたごはんを甘酢をふり入れてサツ混ぜた中に①を入れて、紅しょうが、錦糸玉子をのせる。山椒の葉も混ぜると香りが良いです。
- 若竹煮…ゆがいたたけのこをだし、醤油、砂糖で煮て、カットわかめを仕上げに入れてふやかし山椒の葉をちらす。
- わけぎの山椒味噌和え…わけぎ、油揚げ、人参を食べやすい大きさに切り(千切り)、ごま油でいため、味噌、だし、米酢、ミネラルシュガー、山椒の葉のみじん切りで和えて酢味噌を作り冷めた具にかける

第98回 よーこママと語ろう…5月14日(木) 14:00～ BHカルチャー2番館にて(守山市石田町) TEL582-0500

守山あれこれ1(守山と七軒在家)

今回は守山の名称に焦点を当てたい。「守山」の由来はどこからくるのか。多くの解説書には東門院創建時に「山(比叡山延暦寺)を守る東限の地」として第50代桓武天皇が命名したと記されている。ではそれ以前は何と呼ばれていたのだろうか。歴史書をひも解くと、幾つかのヒントに繋がる記述が浮かび上がる。筆者の知る限り最も古いのが日本書紀16代仁徳天皇40年条に「近江山君稚守山(ウツマキミノサカキヤマ)」なる人物が登場してくる。守山なる地名は過去、全国に幾つも散見できた事から、確証は無いが近江を名前の初めに戴いた「稚守山」なる人物がこの地に何らかの関わりがあったとしても不思議ではない。さて、ここでもう一度、東門院創建時の経緯を整理したい。延暦7年(788年)以降に東門の創建がなされ、同14年には征夷大将軍「坂上田村麻呂」により本堂伽藍の建立と続く。



吉身・金森・播磨田の三村を寺領として桓武天皇は「我が山(延暦寺)」を守護する意味をもって守山寺と命名したとされている。実は「守山」と命名せざるを得なかった事情がそこには存在した様だ。理由として、以前はこの地が「森山」と呼ばれていた事。二点目に最澄が東門建立後にこの門を守る為、7名の家臣を当地に残した。それが七軒在家と呼ばれた人々で、彼らは全て、陸奥国守山(現福島県郡山)の出身であったのだ。その内訳が三野家3家・中村家2家・上野家1家・小宮山家1家とされている。彼らは寺院継承の為、田畑を開き茶屋などを出して現守山の礎を築いたのであった。

＜弊紙234号(2011年9月1日発行)再載＞

プリンス木村のエッセイ

♪ 読者の声 ♪

♪「ザ、ガーデン」を毎回楽しみにしております。剪定って本当に難しいですね。でも、そのとおりにやってみたら上手にできたんです。これからもいろいろな樹でよろしくお願ひします。

♪「よーこママのヘルシートーク」ミネラル、ビタミン、カルシウムの事が詳しくのっていて、とても勉強になりました。

♪長い間、守山を離れていました。新聞に入っているのを見つけ、思わず「まだ続いているんだ」とびっくりしました。これからも住まいるが続きますようにお祈りしています。

♪「ある」「なし」クイズを待って、頭をひねっています。老化防止にこれからもクイズに挑戦していきたいと思います。

♥ BHカルチャー のご案内 ♥

守山の風光明媚な湖畔に、
新しいカルチャーセンター誕生！

湖畔のカルチャー
+ カフェレストラン



★近々オープン予定
(ただ今準備中)

場所: BHカルチャー3番館 (守山市今浜町地先)

→ホールサービススタッフを求む！

→カルチャー教室参加者も新規募集！

詳細はお問合わせ下さい。ご連絡を！
連絡先 TEL)582-0500