

7月20日

海の記念日

海は過去も未来ものみ込んでいる

船員や海運関係者の功績に感謝するため、時和16年(1941年)に制定されました。この日全国各地で、海にちなんだ講演や映画、展覧会、船員の慰安会などが催されます。なお、7月20日というのは、明治9年に明治天皇が東北・北海道旅行の際、明治丸という船で無事帰還したのを記念したものです。

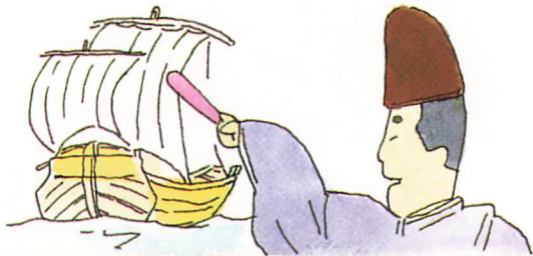
1 トンは樽1個

船の大きさを表す「トン」は容積を測る単位で、重さを示す1トンは1000kgとちがいます。船の「トン」は、15世紀のイギリ

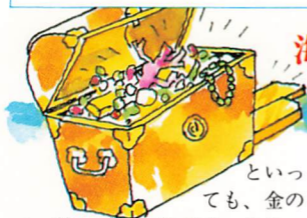
スが発祥地。当時は船の大きさによって税金をかけるため、その船に何個の樽を積めるかで測っていました。つまり500個の樽が積めれば500トという具合です。また、「トン」というよび方は、から樽をたたいたときの音に由来するといわれています。

丸の由来

昔の人の名前で「〇〇磨」というのがありますが、これは人だけでなく、愛用の品にもつけたそうです。それが、時代とともに「〇〇丸」となり、船の名前にも使われるようになったそうです。



海に眠る宝



といっ
ても、金の
のべ棒を積んだ船があっちこっ
ちに沈んでるというわけではあ
りません。

海は地球の全表面積の約70%を
占めており、全海水の体積は13
億7000万立方メートルという膨大さ。
そして、この海水中には金70億
トン、銀133億トン、ウラン40億ト
ンが含まれているのです。もっと
もこれを実際に取り出そうと考
えた人は、まだいないようです
が……。

現実的なところでは、マンガン

団塊があります。これは鉄やニ
ッケル、銅などを含む鉱物で、
すでに各国で試掘がはじめられ
ています。

このほかに、燐灰土団塊や重金
属豊富泥帯、セメント原料に使
える軟泥、鉱物を含む赤粘土な
どの存在が確認されています。
また、エネルギーや食糧の危機
がさげばれている今日では、南
氷洋のオキアミ漁、海底牧場の
構想、波や潮流による発電など
の研究も進められているとい
うことです。





ふろやシャワーで気分をすっきり快

さわやかな5月が過ぎると梅雨がはじまります。入梅時は肌寒い日が多く、梅雨明けが近づくと、むし暑くなってきますが、どちらも湿気が原因です。

湿気が多いと汗の出が悪くなり、食欲の異常や、呼吸の変化、手足のしびれなどが起こることがあります。また、足腰が重い、体がだるいなどの症状も現れます。

そんなときは、ふろやシャワーを利用するのもひとつの方法。足を湯につけて温める方法(41ページ参照)も、効果的です。

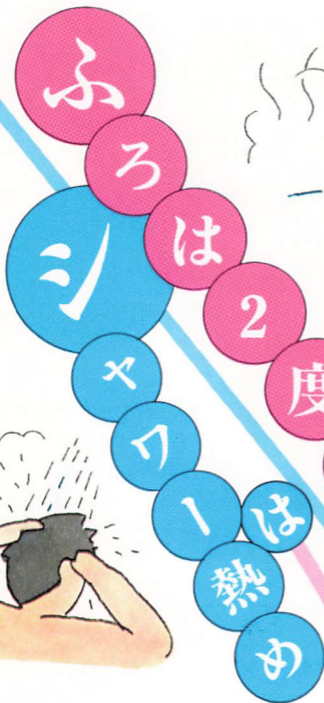


● 最初はふつうの湯加減のお湯につかり、体をゆったりほぐす。

● 次に、湯の温度を2度ほど高くした中に再びつかる。体が熱さになってホッとする直前に、湯から上がる。お湯の温度を上げている間に、体を冷やさないよう、タオルでふいておくこと。

なおこの入浴法は、冬場や風邪のときにも効果があります。

- いく分熱めの湯で皮膚を刺激し、適温にし30秒くらい全身に流す。
 - 最後は水で終わるようにすれば、風邪の予防にもなる。
- この時期は、ふだんより熱めにするのがポイント。夏バテ予防にもなります。



汗

を

か

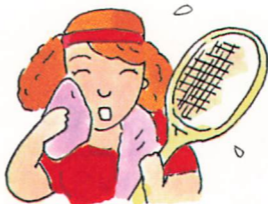
く

体

に

す

る



夏場に体が重く感じられるのは、湿度が高いために汗が出きらず内攻してしまうせい。ですから、体を動かして思いきり汗を流せば、筋肉が柔軟になり体は軽くなるはず。ただし、塩分の補給を忘れずに。

冷房した部屋にこもりきりだと体によくない、といわれるのもこのためです。



紫

外線のとり過ぎに注意

紫外線は体に対して、日焼けのほかにビタミンDをつくる、殺菌作用をする、という働きをします。ただし、とり過ぎると逆効果。骨がもろくなったり、目が弱くなったりするからです。

とくに夏の直射日光でまっくろに焼いたりしますと、秋以降の弱い紫外線が体の中に通らず、風邪をひきやすくなりますので注意が必要です。

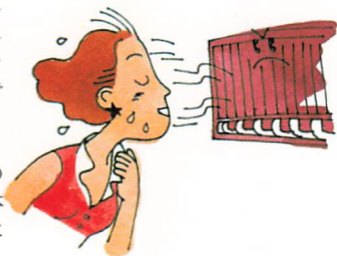


クーラー 扇風機は ほどほどに

日本の夏には、クーラーや扇風機は必需品。けれど、使い方によっては、体の調子を狂わせる原因ともなります。

体に直接風をあてない

汗をかいたあと、風通しのよいところで昼寝をしたり、背中から扇風機をあてたりするのは禁物です。扇風機を使うなら、風を一度壁にあてるようにすること。クーラーの風に直接あたるのも、体の冷えや夏風邪の原因になります。



冷房のし過ぎは体をこわすもと。家庭では27℃ぐらいが適当です。外から入ってきて、しばらくして汗がひっこむくらいがちょうどよい温度といえます。それ以上上げると、風邪はもちろん、下痢や関節痛、生理不順などを引き起こす恐れがあります。

寝るときは、遅くとも12時には冷房を止めるように。

クーラーをコントロールする

夏バテを

予防する

冷たい水は飲まない



暑いときに水を飲むと、体力が衰えるばかりか、老化も早くなります。水を飲んでも体の補給になる前に、汗になって流れてしまい、塩分が多量に失われることになるのです。ぬるいお湯を飲むのが一番ですが、どうし

ても冷たいものをといるときは、牛乳か甘味のないヨーグルトをおすすめします。汗が出て、体が酸性に傾いているときには、甘いジュースはやめたほうがよいでしょう。

ぐっすり眠る

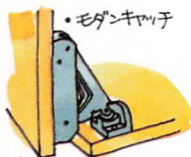
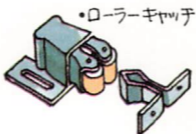
冷房なしで快適に眠るためには、それなりの工夫が必要です。夏場だけ寝室を涼しい場所に移す、敷きふとんに寝ゴザをしく、寝具やパジャマを綿製にする、寝る前にシャワーを浴びるなど、工夫してみましょう。なお、1時間を超える昼寝は、不眠のもととなりますから要注意。



家具のキャッチ金具

取り替

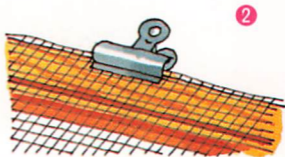
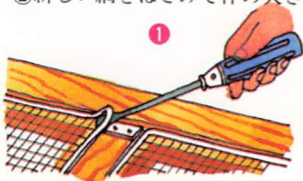
- ①ドライバーなどでネジをゆるめ、古い金具をはずす。
 - ②新しい金具をもとの場所にとりつける。
 - ③新しい金具のサイズが古いもの
- のとちがう場合は、まず受け口を先にとりつける。
- ④差し口を受け口にはさみこんだ状態で、差し口の位置をしるし、差し口をとる。



キャッチ金具のいろいろ

網戸の
網

- ①古い網のおさえゴムを、ドライバーなどではずす。ゴムを傷つけないよう注意。
 - ②新しい網をはさみで枠の大き
- さぐらいに粗切りし、網戸にのせて、ところどころをクリップなどで止めておく。
- ③網の四すみに、ミゾから1枚

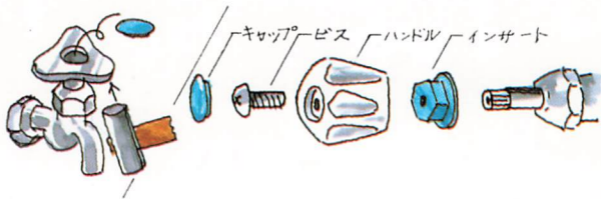


え

る

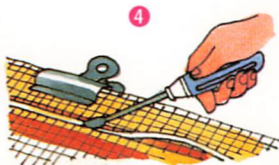
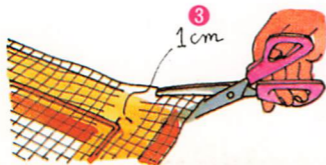
水道のクリスタルハンドル

- ①ハンドルのカラービスをはずし、ハンドルを引き抜く。抜きにくいときは、金づちで下からたたくとよい。
- ②ハンドルについているインサートを、抜いたあとにはめこむ。
- ③ハンドルをインサートの上にかぶせ、上からネジをしめる。
- ④キャップをはめこむ。



残すぐらいの切りこみを入れる。

- ④ドライバーなどで、おさえゴムをミゾにはめこむ。上下、
- 左右と向かい合っている辺を先に止める。
- ⑤きちんと張れたら、はみ出ている網をカッターで切りとる。



秋



季節の言葉

赤蜻蛉／秋澄む／秋茄子／秋の
暮／秋深し／温め酒／稲穂／鱒
雲／馬肥ゆる／運動会／送り火
／落穂拾い／女郎花／柿干す／
杜野の色／菊花展／茸採り／休
暇明け／霧雨／银杏／蟋蟀／コ
スモス／さわやか／残暑／秋刀
魚／十五夜／秋冷／芒／霜降の

節／そぞろ寒／台風／新米／月
渡る／燈火親しむ／野分だつ／
暮参／肌寒／初秋／早くも涼し
／彼岸花／火恋し／一葉落つ／
富士の初雪／冬支度／星流る／
盆休み／松茸／マロンラッセ
／虫すだく／木犀／紅葉狩／行
く秋／夜長／夜なべ／渡り鳥

- 8月12日～15日 阿波踊り 徳島市
- 15日～17日 三島祭〔三島大社〕静岡県三島市
- 16日 大文字〔東山如意ヶ岳〕京都市
- 26日～27日 吉田火祭〔浅間神社〕山梨県富士吉田市
- 28日 御射山祭〔諏訪神社〕長野県諏訪市
- 8月中の日曜日 玉取祭〔巖島神社〕広島県佐伯郡
- 9月1日～3日 鹿島祭〔鹿島神宮〕茨城県鹿島郡
- 2日～15日 気比祭〔気比神宮〕福井県敦賀市
- 12日～18日 筥崎祭〔筥崎八幡宮〕福岡市
- 16日 流鏝馬〔鶴岡八幡宮〕鎌倉市
- 22日 太宰府祭〔太宰府天満宮〕福岡県筑紫郡
- 10月1日～7日 北野芋茎祭〔北野天満宮〕京都市
- 4日～6日 二本松提灯祭〔二本松神社〕福島県二本松市
- 7日～9日 おくんち〔諏訪神社〕長崎市
- 9日～11日 金刀比羅祭〔金刀比羅宮〕香川県仲多度郡
- 10日 コタン祭 北海道旭川市
- 大津祭〔天孫神社〕滋賀県大津市
- 11日～21日 芝大神宮だらだら祭〔芝大神宮〕東京都
- 12日 太秦の牛祭〔広隆寺〕京都市
- 14日～15日 川越祭〔氷川神社〕埼玉県川越市
- 中旬11月中旬 鹿の角伐り〔春日大社〕奈良市
- 19日～20日 べったら市〔宝田恵比寿神社〕東京都
- 22日 鞍馬の火祭〔鞍馬山由岐神社〕京都市
- 11月2日～4日 おくんち〔唐津神社〕佐賀県唐津市
- 7日～8日 霜月神楽〔波宇志別神社〕秋田県大森町

9月15日

敬老の日

わが国の平均寿命は、男74.2歳、女79.7歳。長寿国ナンバーワンといえましょう。いつまでも元気でいたいのは、だれでも同じです。健康管理も大切ですが、お年よりにとって何よりの楽しみは、子どもや孫とのコミュニケーション。離れて暮らしている場合は、機会をつくって電話をかける、会食に招待する、プレゼントをするなどの心配りが欲しいものです。

お祝い品を工夫する

還暦のお祝いには、赤いずきんとちゃんちゃんこ、座ぶとんを贈るのが昔からのしきたりですが、今は60歳ではお年よりといえませんが、プレゼントも赤いマフラーやチョッキのほうが実用的で喜ばれるでしょう。



9月21日ごろ

仲秋の名月

このよび名は、平安時代からありました。中国から伝えられた風習と、わが国古来の農耕儀礼が結びついて生まれた習慣といわれ、芋名月の名もあります。この日は、雨にたたられることが多く、

「名月」を心ゆくまで楽しむことができず残念です。せめてスキの穂と月見団子を飾り供え、月見の気分を味わってみてはいかがでしょうか。

楓前線

かえで

秋風によってやってくる

気象庁調べ

平均日



9月20日ごろ
秋の彼岸

「暑さ寒さも彼岸まで」のたとえがあるように、このころには残暑もおさまり、秋の気配も一段と深まります。秋のお彼岸は、9月23日をはさんだ前後3日間ずつで、20日が彼岸の入りとなります。



紅葉狩

秋は行楽のシーズンです。中でも黄に紅に色づいた野山の景色を楽しむのは、日本人の昔からの習慣ともいえます。紅葉・黄葉をよんだ歌も数多く、百人一

首中の「奥山に紅葉ふみわけ鳴く鹿の声きくときぞ秋はかなしき」という歌は、よく知られています。

芋煮会

秋に山形地方で行われる行事のひとつです。月の夜または昼間に近所同士誘い合い、子どももまじえて、川原に大なべを運び石などで炉をつくり、里芋やきのこと類、鶏肉などを煮て食べるのです。ピクニックのようなものですが、多少農事的な意味もあるようです。





東京・巣鴨・高岩寺

1月、5月、9月の24日が大祭
で、縁日のにぎわいは有名。ほ
かの病気にも効き目があるとい

われ、この日境内に集まった人
人は、お地蔵さまをタワシでこ
すり、病気回復を祈願します。

10月20日

べったらし



もとは10月20日の恵比須講に使
う夷子大黒や雑器、塩鮭などを
売っていましたが、いつのころ
からか浅漬けたくあんを売るよ
うになりました。「べったらし」
の名は、たくあんに麴こむぎがべった
りついているところからついた
といわれます。現在では、日本
橋の宝田恵比須神社周辺で開か
れます。

9月15・16日 流鏝馬



騎馬武者が走りながら弓で的を射る神事で、かなり古くから行われていたようです。鎌倉時代に入ると、流鏝馬は大いに奨励され、武士はこの行事に参加することを誇りにしていたといわれます。鎌倉の鶴岡八幡宮で行われます。



川越祭

10月

14日・15日

川越氷川神社の大祭で、300年の歴史をもっています。最大の見どころは「曳っかわせ」。これは、山車同士が出会ったときに、正面を向け合ってはやしの打ち合いをするもので、山車が前後左右に回転する様子は壮観です。



夏物の 手入れ

衣

替

え

衣類

汗を完全に洗い落としてからしまわないと、黄ばみの原因になります。むずかしい汚れのときは、クリーニング店に頼みましょう。

小物類

白いハンドバッグ…布でていねいにほこりを払い、クリーナーで汚れを落としたあとからぶきします。よく乾燥させたら、型くずれを防ぐためやわらかい紙をつめます。このとき、乾燥剤も一緒に入れます。



サンダル・メッシュの靴…ブラシやクリーナーでよく汚れを落とし、風通しのよいところで陰干しします。

ムギワラ製のバッグ・帽子…薄めた中性洗剤液をかたくしほ

って、汚れをふきとり、水ぶきします。そして、陰干しして十分に乾燥させます。

日傘…アンモニアを少量加えた洗剤液でこすり洗いし、流水で流し、乾かします。

ふ

だ

ん

か

ら

注意

9月1日 防災の日

地



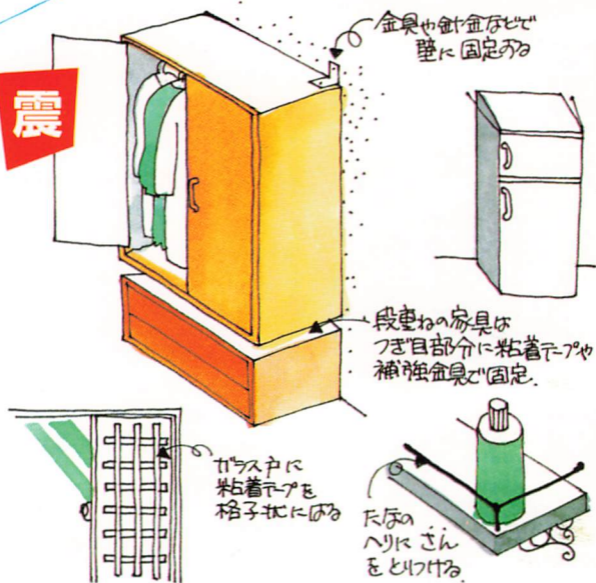
家族で 防災会議を開く

●役割分担を決める

火元の点検と消火、非常用品の点検と持ち出しなど、だれがやるか話し合っ決めて。

家具の安全対策

震



●避難場所・連絡方法の確認

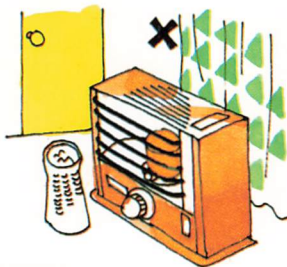
地域の避難場所や万一の場合の落ち着き先、勤務先や学校にいる家族との連絡法などを、

具体的に打ち合わせる。このほか、老人や幼児の保護、隣近所との協力体制についても話し合っておきましょう。

火事

ふだん気をつけること

石 油ストーブの扱い



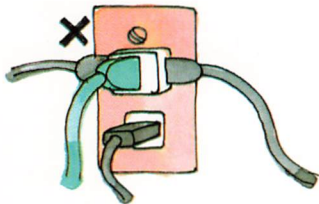
ふすまやカーテンなど燃えやすいものから離して置く。出入口や通路での使用・燃焼中の移動や給油は厳禁。就寝前と外出時には消火の習慣。

た ばこは完全に消す

吸いがらは火が消えてから始末。寝たばこは絶対にやめる。



タ コ足配線ダメ



タコ足配線はやめる。使用後はコンセントからコードを抜く。

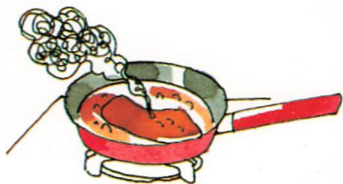
消 火用水を用意する

常にふろおけに水をはっておく。

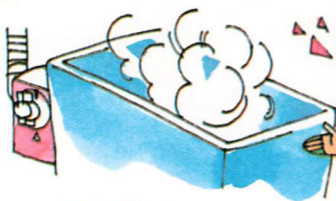
コンロまわりに注意



コンロまわりや上部には不燃材を使用。使用後は器具栓・元栓の両方をしめる。燃えやすいものを近くに置かない。ホースは早めに取り替える。来客などでコンロから離れるときは火を消す。



お風呂のからだき注意



使用後の口火の消し忘れにも注意。



備えておきたいもの

- 火災報知器、ガスもれ警報装置
- 消火器、消火バケツ、防火布
- 防災処理用品…防災処理加工のカーテン・寝具・カーペットなど

台風

外回りの補強



そ して 避 難 準 備



そろえておきたい非常持ち出し品

- 飲料水…ひとり1日3杯で最低3日分
- 食料品…乾パン、缶詰など時々、新しいものと換える
- 救急用品…薬は1年に1回、新しいものと交換する
- 衣類…動きやすいもの、防寒具、下着、手袋、タオル
- 備品…携帯ラジオ・懐中電燈（乾電池）、マッチ、ローソク、缶切り、ナイフ、ビニール袋、ロープ
- 貴重品

10月10日

体育の日

歩

く

こ

と

は

い

い

「スポーツはどうも苦手で」とか「年だから」などといって、体を動かさないでいると、どんどん運動不足になってしまいます。運動不足で怖いのは、呼吸循環系の衰え。

マイペースで歩く

まず歩くのになれましょう。あまり意気こまず、ふだんよりやや早や足で歩きます。はじめは15分ぐらいが適当。あとは体力に応じて、疲れ過ぎない程度に

行います。

歩く速度の目安は、男性で毎分75歩、女性で毎分65歩ですが、あくまでもマイペースを守れることを忘れずに。

正しい歩き方

- おなかを引きしめ、背すじを伸ばす。
- ひざを伸ばし、歩幅を大きくとって歩く。男性75歩、女性65歩が基準。
- たてゆれ、横ゆれを少なくし、まっすぐに歩く。
- 胸をはり、手をふりながらリズムカルに歩く。



た の し く 歩 こ う

とくに中高年の人は注意する必要があります。そこでお勧めしたいのが「歩く」こと——体に過剰な負担をかけることなく、肺や心臓を強化できます。さあ楽しく歩きましょう。

バラエティーゆたかに工夫する

●大またで歩く

大またで両手をよくふって歩く。3回息を吸っては3回吐くをくり返す。

●足先立ちで歩く

ふくらはぎの筋肉を強化し、

アキレス^{かかと}腱をじょうぶにする。

●ももを高く上げて歩く

脚力や腹筋力を強化する。このほか、早や足で歩く、後ろ向きに歩くなど工夫してみることも。



スニーカー

通勤用の靴でもかまいませんが、「歩く」ときはやはり運動靴でさっそうと。軽々と風を切って、歩きましょう。

を選ぶ



サイズは、ふだんはいている靴より0.5～1センチ大きめのものがよい。

選んだら、スポーツ用ソックスをつけてはいてみる。このときかかるとに人差し指が1本入るく

らいのゆとりがあったほうがよい。つま先が窮屈だと、つめを傷める恐れがある。

10月14日

鉄道記念日

●赤字路線…白糠線

58年秋、多くのファンに惜しまれながら、ついに廃業。

●北にある駅…宗谷本線の稚内駅で北緯45度25分。

●南にある駅…指宿枕崎線の山川駅で北緯31度12分。

●長いトンネル…上越新幹線の大清水トンネルで22.22^{km}。●短いトンネル…吾妻線の樽沢トンネルで7.2^m。

●黒字路線…山手線。

●高い駅…小海線の野辺山駅で海拔1343^m。●低い駅…総武本線の馬喰町駅で海拔マイナス30.58^m。

●長い駅名…東北本線の宇都宮貨物ターミナル駅。武蔵野線の梶ヶ谷貨物ターミナル駅。

●短い駅名…紀伊本線の津駅。



ラッシュ時の疲労度を科学する

乗り方を工夫する

電車の乗り方でも疲労度はちがいます。乗り方を工夫すれば、多少なりとも楽に通勤できるはず。

- 乗車駅や降車駅の階段のそばはさけて乗る。乗降客が多いので、混雑する。
- 電車に乗ったら、中のほうへ進む。扉付近は、混雑が激しい。
- 電車のゆれや人の動きには、さからわない。力を抜くのがコツ。
- 人いきれがひどいときは窓をあける。

ラッシュ時の電車内では、窓を閉めきっていると、温度・湿度がともに上昇。二酸化炭素濃度も環境衛生基準の0.15%を超えることがあるそうです。

また、国鉄労働科学研究所の調査によると、320%の乗車率の場合、立っている人は電車のゆれがなくても、心ばく数が大幅にふえるということです。

そして、乗車率260%で60分、320%で30分経過すると、仕事の能率に影響が出るくらい疲れるといわれます。

の日焼けを手入れする

メークで肌をガードする

中年の人にとっては、日焼けはそのまましみ・ソバカスにつながります。これを防ぐには、素顔で太陽光線を浴びないこと。まず、ファンデーションを指で軽くたたきこむようにしてつけ

ます。その上に透明感のあるパウダーをつけ、ファンデーションを動かないようにします。こうすると化粧くずれは防げますが、大汗をかいたら洗顔し、またつけ直してください。

**手****入れのしかた**

日焼けしたらすぐパックすること。市販のパックでなくてもかまいません。卵1個に小麦粉大さじ2杯、それに少し水を加えたものを顔に塗り、湿らせたガーゼを上からはりつければOKです。20分程したら、水で洗い流しましょう。週に1~2回が適当です。

焼き過ぎてヒリヒリと痛みがあり、熱が出たときは、ヤケドと同じです。オリーブ油を塗って冷たいタオルで冷やしてください。水まくらをあて、安静にすることです。

冬への準備

冷水摩擦をする

本格的な寒さがやってくる前に、寒さに対する抵抗力をつけておきましょう。

朝出かける前、ほんの3分でけっこうです。足をふんばり、気合いを入れて、思いきり冷水摩擦すれば、眠気など吹き飛んでしまいます。



3	分	間	●
冷	水	摩	擦

- ①よく使いこんだもめんの手ぬぐいを用意し、冷水にひたしたのち、かたくしぼる。
- ②えりを開き、そで口をまくり上げ、左手で頭をおさえ、首をのどからうなじにかけて10回、上下に強くこする。
- ③手ぬぐいをもち換え、反対側も同様にする。
- ④手首も、左右それぞれ10回ずつ行う。

秋口の

強い日ざしに

注意

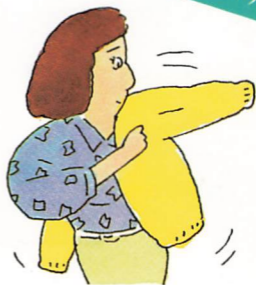
——日中と朝夕の温度差に気をつける



秋口は残暑のふり返しなどがあり、天気も不安定です。そして9月も中ごろになりますと、いわゆる秋の長雨がはじまり、気温のほうも日一日と低くなっていきます。

この時期には、夏の疲れがドッと出ることがあります。また何かとわびしい季節でもあり、お年よりや病人は、気弱になりがちです。そのようなときは、周囲の励ましが何よりの薬であることをお忘れなく。

長雨の間にも、時々晴れ上がる日があります。そういう日は、朝の空気の冷たさが心地よく感じられますが、体にはかえって

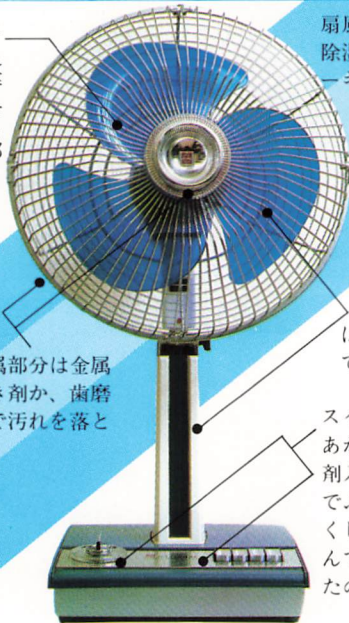


毒。日中には気温がグンと上がり、夕方にはまた冷えこむからです。1日の温度差は10度くらい。外出して帰りが夜になるときは、必ずカーデガンなどを用意しましょう。

夏物家電の手入れ

とりはずせる部分
ははずす。

金属部分は金属
磨き剤か、歯磨
きで汚れを落と
す。



扇風機は梅雨時の
除湿や、冬場のサー
キュレーター代
わりに使う場
合もあるので、
とり出しやす
い場所にしま
う。

羽根などプラ
スチック部分
は住まいの洗剤
でふく。

スイッチ周辺の手
あかの汚れは、溶
剤入り住居用洗剤
でふき、水でかた
くしぼったぞうき
んで仕上げふきし
たのち、乾かす。

ルームクーラーの冬ごもり

- ① 天気のよい日に半日程送風運転し、中の水けを除く。
- ② フィルターをはずし、ブラシや掃除機でほこりを払い、住まいの洗剤を加えたぬるま湯で洗う。
- ③ すすいで陰干しに。
- ④ 熱交換部のフィンにはブラシをあて、キャビネットや前面パネルは洗剤でふく。
- ⑤ 室外機も洗剤でふき、カバーをかける。

夏

網戸

物

用

品

の

籐家具・天然素材のすだれ

手

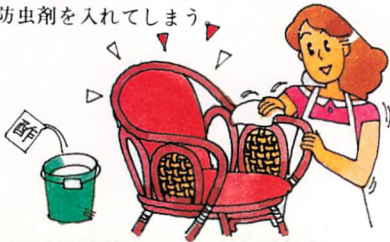
入

れ

- ①住まいの洗剤を溶かした水を含ませたスポンジ2個で、網の両面からはさんで、汚れをふきとる。
- ②水けをとり、木の枠の場合は枠にワックスを塗る。
- ③しまう場合は、紙などで包んでしまう。



- ①ブラシでほこりを払い、からぶきする。
- ②めだつ汚れ部分は、薄めの洗剤液でふいたあと、清水ふきして陰干しする。
- ③防虫剤を入れてしまう。



暖房器具は早めに点検

朝晩冷えこむようになってきたら、そろそろ冬じたくをはじめましょう。

- ①ストーブやこたつなどは、押し入れや物置からすぐ出せるようにしておく。
- ②点検する…石油ストーブは油もれの有無、電気こたつは差しこみプラグのぐらつき、ガスストーブはゴム管のひび割れ。
- ③暖房具を置く場所をつくる。カーテンや障子など燃えやすいものの近くはさける。



すきま風を防ぐ

暖房した部屋にいても、すきま風が入ってくると背中あたりがゾクゾクするもの。

壁と柱の間からすきま風が入ってくるときは、壁と同色の紙か透明の粘着テープ、あるいは市販のすきまテープで目ばりします。扉の下や廊下の場合は、マットやカーペットをしくとよいでしょう。



寒

さ

に

備

え

る

寒

さ

を

ふ

せ

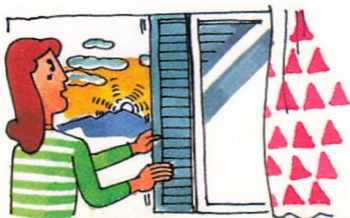
ぐ

カーテンを二重にする

室内を暖かく保つには、カーテンにも心配りが必要です。雨戸がある場合も、窓や戸口にカーテンをとりつけましょう。厚手で幅・長さともにたっぷりしたもの——天井から床まで届くくらいの長さがあれば理想的——を選びます。丈が長ければ、薄手の二重がけても効果があります。また、廊下に面したふすまにもカーテンをかければ、あけたてするとき冷たい空気が直接室内に入ってくるのを防げます。



温めた空気は大切に



夕方日がかげたら、すぐ雨戸をしめカーテンを引きます。昼間温まった空気を、そのままの状態を保つためです。



冬

季節の言葉

あかぎれ／熱爛／息白し／落葉
焚／オリオン／風花／賀状書く
／風凍つる／寒稽古／寒波来る
／着ぶくれ／暮早し／毛糸編む
／厳寒／ゲレンデ／氷張る／凧
／小春日和／歳末大売出し／三
寒四温／霜柱／社会鍋／除夜の
鐘／水仙／隙間風／煤払い／底

冷え／大根干す／玉子酒／月冴
ゆる／年惜しむ／年の市／羽子
板市／初霜／初雪／春近し／春
の便り／日脚伸ぶ／日向ぼっこ
／冬浅し／冬将軍／古暦／ポイ
ンセチア／忘年会／マスク／松
飾る／豆撒き／晦日そば／餅つ
き／雪合戦／湯ざめ／柚子湯

- 11月とり酉の日 酉おととりの市〔鷲神社〕東京都
- 旧10月11日~17日 出雲大社神在祭〔出雲大社〕島根県出雲市
- 11月30日 大饗祭〔香取神宮〕千葉県佐原市
- 12月2日~3日 秩父夜祭〔秩父神社〕埼玉県秩父市
- 8日 鹿占神事〔一宮貴前神社〕群馬県富岡市
- 9日~10日 鳴滝の大根焚〔了徳寺〕京都市
- 15日 冬渡祭〔二荒山神社〕群馬県宇都宮市
- 16日 鵜祭〔気多大社〕石川県羽咋市
- 17日~19日 羽子板市〔浅草寺境内〕東京都
- 24日 伊勢大神楽〔増田神社〕愛知県桑名市
- 28日 成田山納め不動〔成田山新勝寺〕千葉県成田市
- 31日~1月1日 和布刈神事〔和布刈神社〕北九州市
- 松例祭〔出羽三山神社〕山形県東田川郡
- 12月~1月 花祭 愛知・長野・静岡各県境一帯
- 1月1日 ホーランエンヤー〔若宮八幡神社〕大分県豊後高田市
- 7日 鬼すべ〔太宰府天満宮〕福岡県筑紫郡
- 8日 鳥越神社どんと焼き〔鳥越神社〕東京都
- 12日 伏見稲荷大社奉射祭〔伏見稲荷大社〕京都市
- 14日 どやどや祭〔四天王寺六時堂〕大阪市
- 14日~15日 大崎どんと祭〔大崎八幡神社〕宮城県仙台市
- 15日 若草山山焼〔若草山〕奈良市
- 敦賀綱引き 福井県敦賀市
- 24日~25日 鵜替〔亀戸天満宮〕東京都
- 2月1日~2日 黒川能〔四所明神春日神社〕山形県東田川郡
- 2月上旬 札幌雪祭 北海道札幌市

11月15日 七五三

七五三は、3歳の男女の「髪置」、5歳の女児の「袴着の祝い」、7歳の女児の「帯祝い」から起きた祝いです。この日、親と子は氏

神さまにおまいりし、成長を感謝するとともに将来の幸福を祈りますが、本来は、社会の一員として周囲に認められてもらうことがその主旨だったといわれます。



11月の酉とりの日に行われるお祭りじんじ驚神社の祭礼で、早い順に一の酉、二の酉、三の酉とよばれます。そして三の酉まである年は火事が多いといわれています。

「とり」を「とりこむ」と結びつけ、商売人が縁起をかついで参詣するようになったのは、

江戸時代中期以降のこと。現在では、その年の福をかき集めるとかで、縁起物の熊手が、とぶように売れます。



12月23日ごろまでに・お歳暮

1年間お世話になった人に、感謝の意をこめて贈ります。

贈る品は、あらかじめカタログなどを見て決めておいたほうがよいでしょう。混雑した売り場でアレコレ迷うのは疲れるものです。また、毎年決まった品を

贈るのも、先方には前もって予定が立ち、喜ばれることでしょう。ある調査によりますと、「贈ってみたいお歳暮」は、①調味料・食用油②コーヒー③商品券④のり⑤しょうゆ、の順だそうです。

★★★★★★★★★★★★★★

クリスマス・イブ

クリスマスは、本来はキリスト教のお祭りです。けれど、日本では宗教に関係なく、友人同士や家族など親しい人たちが集まって、楽しい時を過ごすのが習慣のようになっていきました。



12月

24日

クリスマス・ツリーは、気分を盛り上げるのによいものですが、家でパーティーを開くなら、イブの前日までに飾りつけを。プレゼントは、イブの日には、ツリーの下に置いておきます。クリスマス・カードやプレゼントを送る場合は、イブまでに着くよう早めに。



大晦日の富士
車の姿も見られぬ大晦日の夕刻

大 祓 い

江戸時代には12月13日に、どこの家でもいっせいにすす払いをしました。当時は、今でいう大掃除とはちがい、年神を迎える

ための神聖な行事だったのです。東日本では、竹の先にワラくをくくりつけたすす払い道具を、「煤すす男・煤すす梵天」といい、使用後は戸外に立てておき、しめ縄をはったり、灯明や神酒かみを供える風習がありました。

除

除夜の鐘は百八つ打ちますが、これには人間のもつ108の煩惱ぼんごを払うという意味がこめられているそうです。なお、鐘の数は、旧年中に百七つ打ち、

夜

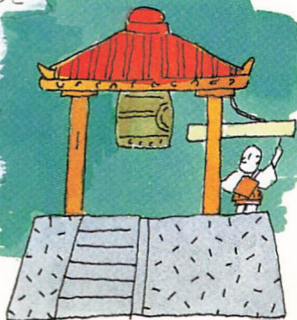
最後のひとつは新年に打つとされています。

年

越し

除夜の鐘を聞きながら食べる年越しそばの味は格別。

ところで、この年越しそばは、もともと「年とり」とよばれる大晦日のごちそうの一種だそうで、古くは延命と健康を祈る行事だったのです。





松飾り

門松は、本来は年神を迎えるための依代よりしろでした。正式には、竹3本に松をたばね、左右一対にして立てますが、現在は生活様式が変わったせい、略式の小ぶりのもののほうが好まれるようです。

飾るのは28日まで。29日に飾るのは、「苦待つ」に通じるとしてきらわれます。また31日も、「一夜飾り」といってさける風習があります。

正月を準備する



しめ飾り

しめ飾りは新ワラを使い、古い年の不浄をはらい清める意味がこめられます。これに、長命を表す「裏白」、家系をのちの世にゆずって絶やさない「ゆずり葉」、代々家系が繁盛する「だいたい」、不老長寿を象徴する「伊勢エビ」などの縁起物をあしらいます。玄関、門などに飾ります。

鏡餅

大小二つの丸い餅を重ねた鏡餅は、新年に年神さまに供える供物です。「おそなえ」「おかがみ」ともよばれます。床の間でなくても、机や神棚の上に飾ります(写真は関西の飾り方です)。



節分

▲節分に行われる東京・五条天神社の「うけらの神事」 ▼浅草寺の「追儺」の儀式

節分は、大寒が終わって立春に移る節目の日をいい、古い年と新しい年の変わり目を意味しています。もとは立夏・立秋・立冬の前日も節分とよばれていました。

一方「鬼やらい」は、平安時代に中国から伝わった疫病払いの行事がその起こりです。当初宮中でおひるまじかで大晦日の夜、悪鬼を払う「追儺」の儀式として行われていたのが、一般に広まり、春分の前夜に行われるようになりました。節分の豆は、「年とり豆」といわ



れ、年の数あるいは年の数よりひとつ多く食べます。豆を食べるのは、「まめに達者で暮らせるように」という祈りがこめられているのです。

初雪前線

富士山の平均日は9月8日

平均日



気象庁調べ

さらさら乾いたのが粉雪。水分の多いのが牡丹雪。門柱などに松たけ状に積った冠雪。こまかく降る細雪。積雪が日時を経てとけないのが根雪。さらっと軽く積ったばかりの雪が新雪。





羽子板市

12月17日・18日
東京・浅草寺

年の瀬も近い12月17日、18日の両日に浅草寺境内に立ちます。羽子板の大きさは50銭～1円。役者の似顔など華やかな絵柄に、昔ながらの職人芸がしのばれます。また世相を反映した、スターの似顔羽子板も人気があります。



山焼き

奈良
1月15日

若草山山焼きの起源や由来は定かではありませんが、江戸時代にはすでに奈良の年中行事として定着していたようです。現在では1月15日の夕刻から行われます。伝承にのっとり、興福寺と東大寺の衆徒が点火した火を火種に、消防団員が山麓からいっせいに火を放ちます。



12月2日・3日

埼玉県秩父市

秩父夜祭

精緻をきわめた屋台は国の重要文化財に指定されている

祭りのハイライトは、12月3日夜の神幸祭。ちょうちんやぼんほりを盛大にともした6基の屋台と笠鉦が、屋台ばやしに合わせて引かれる様子は、豪快そのものです。1400年の歴史を誇る秩父神社の大祭で、高山祭、祇園祭とともに、日本三大祭のひとつに数えられています。



時代祭

10月22日

京都・平安神宮

京都岡崎の平安神宮で行われる。この日市中の目抜き通りを、平安時代から明治時代に至る時代風俗に身を包んだ行列がねり歩き、晩秋の京の街角に、華やかな絵巻をくり広げます。

11月25日

高圧ガス危険予防週間

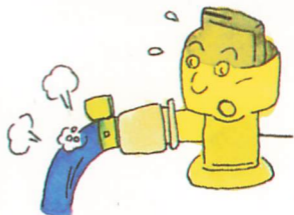
十分な注意で事故を防ぐ

調理に暖房、ふろなど、ガスは毎日の生活に欠かすことのできないものです。けれど、扱いをひとつまちがえると、とり返しのつかない事故になることも。日ごろ、器具の点検や手入れを怠ることのないよう注意しましょう。

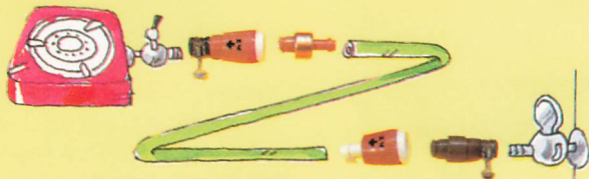
うなら、ガスがもれている証拠です。すぐ新しい管と交換しましょう。なお最近では、ガスもれ防止装置がいろいろ出回っています。値段も手ごろですので、とりつけておくと安心です。

ガスもれをチェックする

ビニール管や古いゴム管は危険です。時にはせっけんを水に溶いた液を塗りつけ、ガスもれテストをするとよいでしょう。塗りつけて少しでもアワが立つよ



手軽で安全なガスコンセント



器具側と元栓側を固定しておく、ホースをカチッと差しこむだけで、コンロやストーブに切り替えられて便利

こわい 一酸化炭素中毒

一酸化炭素中毒の元凶は、都市ガスのもれや石油ストーブの不完全燃焼。防止策をとらないと、いつか大きな事故につながります。最近の住宅は、アルミサッシや断熱材の使用で気密性が高くなっています。その分以前に比べ中毒の危険性も増したわけですから、換気には十分気をつけなければなりません。とくに集合住宅などコンクリート造りの建物は、木造住宅以上に気密性が高いので注意しましょう。

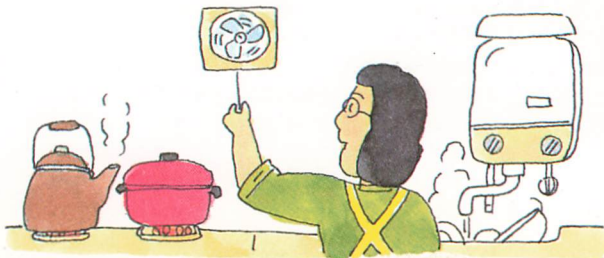
台所の換気扇は必ず回す

ある調査によると、6畳の台所

でガス瞬間湯わかし器とガスコンロを同時に使うと、二十数分後には人体に危険な一酸化炭素濃度になるそうです。ですからガス器具を使うときは、必ず換気扇を回すことをお忘れなく。

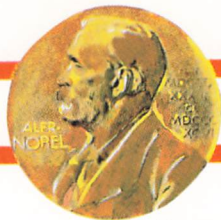
部屋の換気はこまめに

ガラストーブや石油ストーブを使っている部屋の換気は、1時間に1、2回が目安です。2～3分間窓をあけて換気すると室温は下がりますが、しめればすぐ温まります。おっくうがらずにまめに換気を行って、事故防止に努めてください。



11月27日

ノーベル賞制定記念日



▲ノーベル賞のメダル

ノーベル賞授賞は、1901年（明治34年）からはじめられました。物理学、化学、生理・医学、文学、平和、経済学の6部門にわたり、過去1年間にそれぞれの分野で功績をあげた人に贈られる習わしで、授与式は毎年12月10日ストックホルム（平和賞はオスロ）で行われます。

アルフレッド・ノーベル（1833～1896）はダイナマイトの発明者で、スウェーデンのストックホルムの生まれです。学業を終えると、爆薬の製造と応用に従事していた父の家業を助け、また爆薬の改良に没頭しました。ノーベルは、ニトログリセリンを製造していましたが、これは少しの振動でも爆発するやっかいなシロモノ。そのため、三度も爆発で工場を失い、住民の反対で再建のメドが立たず、結局

湖の上に船を浮かべて研究と製造を続けたそうです。

ところがあるとき、偶然にも、珪藻土にニトロを吸いこませると爆発しないことを発見し、ダイナマイトの製造に成功したのです。そしてこのダイナマイトで、ノーベルは巨万の富を築き上げました。

ノーベル賞は、ノーベルの死後彼の遺言にもとづき、その財産を基金として設けられたものです。

わが国の受賞者

- | | |
|-------|------------|
| 昭和24年 | 湯川秀樹（物理学） |
| 同 40年 | 朝永振一郎（物理学） |
| 同 43年 | 川端康成（文学） |
| 同 48年 | 江崎玲於奈（物理学） |
| 同 49年 | 佐藤栄作（平和） |
| 同 56年 | 福井謙一（化学） |

ノーベル賞こぼれ話

親子で受賞

イギリスのジョセフ・J・トムソンと息子のジョージ・P・トムソンは、それぞれ1906年、1937年に物理学賞を受賞しました。ところが、このふたりの研究結果は相反するもので、しかも、どちらも実験的に証明されているからです、不思議としかいえないようがありません。この問題はいまだに未解決のままです。

母娘二代夫婦で受賞

フランスのマリー・キュリーは1903年に夫とともに物理学賞を受賞。1911年には、単独で化学賞をもらっています。1935年には、娘のイレーヌがやはり夫とともに化学賞を受賞しました。

受賞を辞退

1938年と39年にはドイツ人のR・クーン、A・ブテナント、プロントジルの3人が受賞を辞退、

というよりヒットラー政権の圧力で、受賞できなかったのです。反ナチズムキャンペーンを行ったC・フォン・オシエツキーが1935年に平和賞を受けたのがその理由とか。ヒットラーはその後、ドイツ人はドイツ以外の国から賞を受けてはいけない、という法律をつくりました。



湯川秀樹博士の受賞を喜ぶ
(朝日新聞提供)

12月1日

映画の日



この日は、ほとんどの映画館が半額になります。ロードショー館の値上がりも頭の痛い昨今ですが、この日ばかりは映画館のハシゴが楽しめそう。映画ファンにとっては、うれしい一日です。

日本映画の衰退著しい今日のごろですが、58年には観客動員数1億7043万人と、前年に比べ9.1%のアップ。ピークの33年11億2745万人の足もとにも及びませんが、少しは希望がもてるのではないのでしょうか。

日本映画興行成績ベスト5

昭和58年

- | | |
|------------------|-------|
| ①南極物語 | 56億 |
| ②探偵物語／時をかける少女 | 28億 |
| ③汚れた英雄／伊賀忍法帳 | 16億 |
| ④男はつらいよ／つっぱり清水港 | 15.5億 |
| ⑤ブルメリアの伝説／刑事物語II | 12億 |

ちなみに、外国映画は――

- | | |
|--------------|-------|
| 1位E.T. | 94億 |
| 2位スターウォーズIII | 37.2億 |
| 3位フラッシュダンス | 34億 |



キネト
スコープ
から

「目玉の松チャン」まで



日本で映画らしきものが公開されたのは明治28年(1895年)。エジソンが発明したキネトスコープがそれで、「動く写真」ということで大評判になったとか。その後シネマトグラフ、ヴァイタスコープが輸入され、「活動写真」というよび名が広まりました。

明治32年になると、国産映画の第1号が現れます。出演者は当時人気のあった芸者3人で、フィルムは歌舞伎座で上映されました。わが国最古の撮影所ができたのは明治43年(1910年)で、場所は

京都の二条城付近。ここでは、尾上松之助を専属俳優として、数多くのちゃんばら映画がつくられました。

松之助はたちまち人気者となり、「目玉の松チャン」の愛称で多くの人に親しまれました。映画スター第1号というところでしょうか。

尾上松之助が過労で亡くなったあとは、大河内伝次郎、片岡千恵蔵、阪東妻三郎、嵐寛寿郎などのスターが輩出し、日本映画界は、時代劇の黄金時代へと移ってゆきます。

12月13日

正月事始

お正月の準備にとりかかる日で、とくに関西の茶道や舞踊、演劇界、花柳界では大切な年中行事のひとつとなっています。

この行事は、「事始の餅」とよばれる鏡餅を師匠や主家筋に贈り祝い、一年のあいさつとするもので、京都祇園の事始はとくに



有名です。

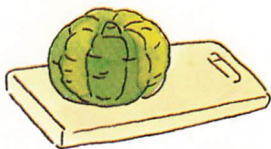
また江戸時代には、この日市中いっせいにすす払いをする習慣がありましたが、この風習は現在も全国各地に見られます。

12月22日
ごろ

冬至

冬至は一年中で昼が一番短い日。この時期は農作物の端境期にあたるころから、昔は農耕の再生を願って神を迎える行事が行われていました。

また、冬至の夜に弘法大師がやってくる奇蹟を起こした、という言い伝えが残っている地方もあります。



冬至にかぼちゃを食べる習慣は、現在ではもっぱら冬場の栄養補給と考えられているようですが、かぼちゃは本来神への供物だったので。こんにゃくを食べる地方も多いようですが、こちらは魔よけの意味があります。また、ゆず湯には禊アハの意味があったようです。

2月1日

成人病予防週間

定期検診で早期発見

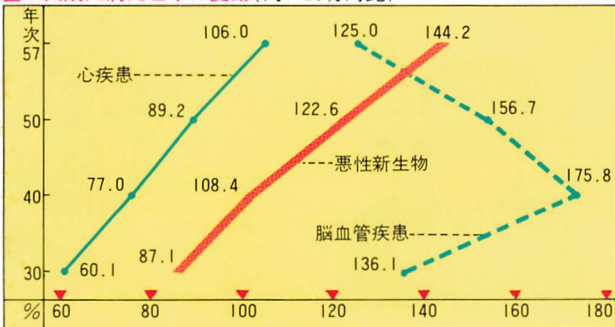
成人病には、ガン・脳卒中・心臓病などの三大成人病のほかに、糖尿病、腎臓病、高血圧症などがあります。

成人病の多くは体質の遺伝によるといわれますが、環境もまた大きな要因となっています。かたよった食生活、運動不足、ストレス、肥満などがその代表。幼少年期・青年期のころから、これらの点に気をつけていれば、成人病にかかる率はずい分低くなるはずです。

30歳を過ぎたら定期検診 日ごろ風邪ひとつひかないからといって、安心してはいられません。ガンを例にとると、初期のころは何の自覚症状もないのがふつうです。そして、自覚症状が出てから医者に行っても、手遅れの場合が多いといわれます。ですから、職場や市区町村で集団検診を受ける機会があったら、必ず参加することです。30歳過ぎの人は、年に2回は検診を受けるように。

■三大成人病死亡率の変動(人口10万対比)

昭和58年版厚生白書



あくまでも
目安です

成人病を

下記のような症状が出たからといって、必ずしも成人病とはかぎらないでしょうが、早期発見につながればさいわいです。

■ 疲れ・だるさ

糖尿病、肝炎、結核、初老期うつ病・心気症、更年期障害、バセドウ氏病

■ むくみ

顔…腎臓病 足…心臓病初期
指先…肝硬変初期

■ かゆみ

眠れないほどかゆい…肝疾患、腎不全、悪性リンパ肉腫
尿の量の増加・口内のかわきを伴う…糖尿病、腎不全
貧血を伴う…腎不全、悪性腫瘍
発熱を伴う…悪性腫瘍
胃腸障害を伴う…肝障害、腸機能障害、胃ガン
だるさを伴う…糖尿病、腎不全、悪性腫瘍



自己診断する

めまい

吐き気・どうき・意識障害を伴う…高血圧、脳出血
長く続く・ひどくなる…脳腫瘍、脳動脈硬化
ひんぱんに起こる…脳動脈硬化、低血圧

しびれ

手足の先がピリピリする…糖尿病 片手と両足…脳梗塞
徐々に現れる…脳腫瘍

どうき・息ぎれ

心臓病、高血圧、呼吸器病、貧血、脳腫瘍、糖尿病、腎臓

病、更年期障害、バセドウ氏病

頭痛

吐き気・視力障害を伴う…脳腫瘍、脳動脈硬化、目の痛みがあれば緑内障
血圧異常を伴う…脳出血、脳軟化、クモ膜下出血、低血圧

胸の痛み

中央部に突然起こる…狭心症
30分以上続く発作…心筋梗塞
めまい・嘔吐・呼吸困難を伴う…大動脈瘤
食物を飲みこむと起こる…食道ガン、食道潰瘍



冷え ご用心

秋の冷えが現れる

冬の気配が感じられるようになりますと、とかく体に変調を覚える人が多いものです。これは、秋の長雨で体が冷えている証拠です。足からの冷えと首からの

冷え、あるいは背中からの冷えが重なって、体に悪い影響を与えるのです。この冷えをとるには、足を湯で温める（41ページ参照）方法が効果的です。



ビールは夏の飲み物、と思っ
てはいませんか。ところが冬の
ビールには、思いがけない効用が
あるのです。

風邪をひいて背中がゾクゾクす
るようなときは、ビールを飲む

のもひとつの方法。適量のビー
ルは汗を出させる力があります
から、風邪退治にはもってこい
です。ただし飲むときは、背中
でストーブをガンガンたいて体
を十分に温めてやること。


 冬の活力
なべ物

体が要求する

なべ物は

二度楽しめる

なべ物の汁には、煮た材料のうま味がたっぷり煮出されています。これを利用して、雑炊をつくったり、うどんやきしめん、お餅を煮ると格別のおいしさですが、野菜の炊き合わせに使ってもよいでしょう。

味つけのポイントは、心もち薄く感じられる味にすることと、ゆずやしょうがのしぼり汁を加え、材料のクセを消すこと。

冬はなべ物のおいしい季節です。フーフーいいながらなべを囲んでいると、身も心も温かくなってくるといふもの。

ところで、寒いときのなべ物は、体を温めるだけでなく、不足しがちな水分を体に補給する役割を果たしているのです。カサカサになった体が、自然に水分を要求するというわけです。うどんやラーメンなど汁の多いものを食べるときも同様です。必ず汁を飲むことを忘れずに。そしてそのあと、水を軽く飲んでおきましょう。

適温 20℃ を守って健康に注意



寒い時期には、暖房が健康管理のポイントになります。

暖房の適温は20℃。これ以上温めると、外との温度差が大きくなり、風邪をひきやすくなってしまいますので注意しましょう。

暖かい空気を循環させる

温められた空気は上にいってしまいます。足もとを暖かく保つには、サーキュレーターが便利。

室温の差をなくす

高血圧症や心臓病の人には、急激な温度変化は危険です。トイレにパネルヒーターや暖房便座を備える配慮を。また浴室や脱衣場の温度にも注意すること。

換気に気をつける

暖房中に眠けやあくび、目の痛みが出たら注意信号。すぐ窓をあけて一酸化炭素中毒防止を。

正月を迎える準備

壁の手入れでリフレッシュ

ふだんこまめに掃除する人でも、壁の手入れは忘れがち。ほこりやたばこのヤニで、気がつかないうちに壁は汚れています。きれいに掃除して、すっきりした気分で新年を迎えましょう。

合板やペンキ塗りの壁は、ほこりを払い、住宅用洗剤を水に溶かした液を布やスポンジに含ませたもので入念にふきます。あとは水でふいて、よく乾かします。

壁紙は水が使えないので、消しゴムで汚れを落とします。

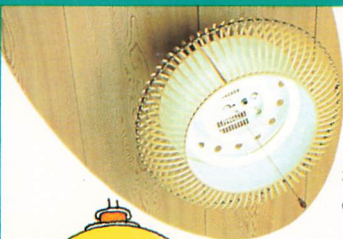


大掃除は、まず天井からはじめましょう。そうすれば、きれいに掃除した床や畳をもう一度掃除する手間はふけます。

天井のほこりを落とすには、長いほうきに化学ぞうきんをかふせ、ひもでくくりつけたものなどを使うと、

天井も掃除して明るい正月

簡単にできます。また、汚れているからといって、材質を考えずに水ぶきすることは禁物です。合板製の天井は水に弱いので注意しましょう。



蛍光灯を掃除するときは、蛍光管をはずし、住まいの洗剤でしぼった布でふきます。ひどい汚れは、アルコールを水で倍に薄めたものが効果的。乾いた布で仕上げぶきし、水けをとること。なお、蛍光管のとりはずしは、ぬれた手ですると危険です。白熱灯は洗剤を使わず、ほこりを払います。笠の内側の汚れは、プラスチック製笠なら住まいの洗剤で。和紙や布製の場合は、小麦粉をねった団子を押しつけて汚れをとります。

照明具の汚れも落として明るさ倍増

MEMO

■監修者紹介

田 伏 中 子

1931年生まれ。日本評論家協会々員。
婦人誌編集者を経て昭和34年・家事家政研究者として独立。百貨店総合コンサルタント、東郷学園講師、NHKラジオ電話相談(冠婚葬祭)担当。新聞、雑誌の執筆の他講演など。

著書=「楽しくなる家事」「生活の知恵実用集」「独居学入門」「略式冠婚葬祭」「若い人のための冠婚葬祭」「手づくりの暮らし事典」「困ったときのあいさつとつきあい」など多数。

暮らしの歳時記

昭和60年 8 月発行

編 者 昭文社開発編集部

発 行 日本臓器製薬株式会社

〒541 大阪市東区平野町2丁目10番地平和ビル

☎大阪(06)203-0441

製 作 株式会社 昭 文 社 ☎03(262)2141

© Shobunsha Co., Ltd. 1984