

暮らしに役立つ情報がいっぱい！

やすらぎ倶楽部

2024年 25号



発行：株式会社 花きゅう

住所：〒014-0354 仙北市角館町水ノ目沢43-13

電話：0187-55-2235 0187-47-3290

フリーダイヤル：0120-088790

URL：http://www.sougi879.jp/

花きゅう

検索

「脱炭素社会」って何？ 脱炭素社会の暮らし方編

暮らしの中にあふれているプラスチックは、石油から人工的に作られる化学製品です。安価で製造できるので大量生産され、その過程で排出される大量のCO₂(二酸化炭素)が、大きな環境問題になっています。

■利益優先の経済からの脱却

産業革命以降、私たちは利益優先の生産活動を行ってきました。増えた利益で事業を拡大し、それによってさらに利益が増え…というように、経済は限りなく成長するかのようには思われていました。しかし、20世紀の中頃には公害問題が勃発し、近年は気候危機を招いていることから、経済がいくら成長しても、そのために大量のCO₂を排出すれば環境に悪影響を及ぼし、プラスの面よりもマイナス面が大きいという考え方が生まれてきました。

■リサイクルより「使わない」選択を

脱炭素社会を実現するためには、私たちは何をすればよいのでしょうか。

日本のCO₂排出量のうち、家庭から排出されるCO₂の量は全体の約15%です。その内訳は照明・家電製品が約32%、自動車約24%、冷暖房約18%、給湯約15%、その他(ゴミなど)約11%ですが、これとは別に、家庭から出るゴミの処理や、上

下水処理においても間接的にCO₂が排出されます。

これらを少しでも減らすために、まず私たちができることは節電、節水、ゴミの減量化です。

では、今からすぐに実行できるのはどのようなことでしょうか。

＜暮らし＞家電は省電力タイプのものにする。使わないコンセントはOFFにし、待機電力もできるだけOFFにする。室内の照明は電力消費の少ないLEDにする。プラスチック製品はできるだけ避け、自然素材のものにする。

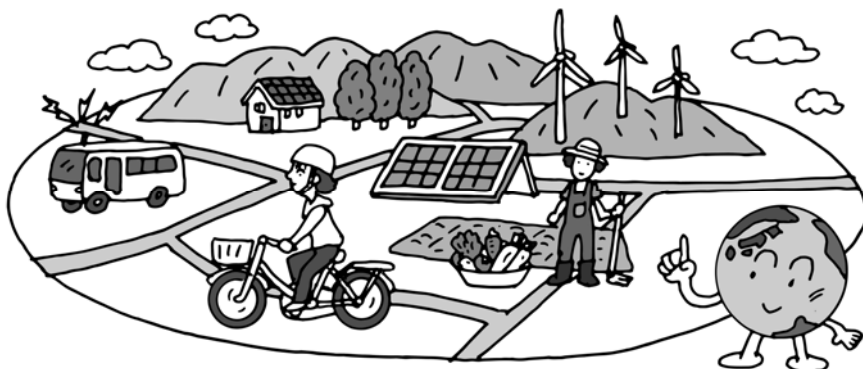
＜移動＞基本は歩くこと。ちょっとの遠出は可能なら自転車を使用。通勤・通学は公共交通機関を使い、飛

行機はなるべく使わない。

＜衣類＞普段着はなるべくリサイクルショップで入手し、新しいものを購入するときは環境に配慮し、脱炭素化に努力する企業の商品を選ぶ。

＜食べ物＞食品は地元の農家が生産するものを、その地域で売られる店で購入し、地産地消を原則にする。家庭菜園やベランダ菜園なども行い、保存食はできるだけ自分で作るようにする。

また、プラスチックで包装された商品はできるだけ避け、買い物はマイバッグを使用。調理する際に出た生ゴミは、できればコンポストで処理をする。



知って得するオシャレ塾 言いかえ術



使い方を間違えると人間関係にヒビが入ることもある言葉。好印象を与えるひと言は、よい信頼関係にもつながります。

私たちは、日本語を上手に使っていると思いがちですが、ときには考えなしに言葉を発して相手によくない印象を与え、そのために相手の心証を害することもあります。

そこで、とくに気をつけたいのがマイナスをイメージする言葉で、それをプラスの表現に換えるだけで、随分違った印象になります。

例えば、相手を思いやる心情は同じでも「疲れてる？」よりは「元気だった？」と問いかけるほうが、気持ち的にも明るい会話になります。いきなり「疲れてる？」あるいは「なんか疲れてない？」などと言われたら、たとえ

元気であっても、相手の気持ちはマイナス方向に引きずられてしまいます。

また、贈りものなどをする際も、謙遜のつもりの「つまらないものですが…」よりも、むしろ「ぜひこれを食べていただきたいくて…」などと、素直な気持ちを言葉で伝えたほうが、相手にも喜ばれます。ほかにも、「ご存じないと思いましたが」→「ご存じかも知れませんが」、「嘘でしょ？」→「本当ですか？」など、ちょっとした言い換え術で好感度も大きく違ってきます。

くらしの知恵 繊維素材の特徴



織ったり編んだりした布地を縫い合わせてつくられています。その糸はさまざまな素材でできています。

繊維は、原料や製造方法によって天然繊維と化学繊維に分けられます。

「天然繊維」は、綿や麻の“植物繊維”と毛（ウール）や絹などの“動物繊維”に分けられ、「化学繊維」はレーヨンなどの“再生繊維”、アセテートなどの“半合成繊維”、ナイロンなどの“合成繊維”、そして炭素繊維・ガラス繊維などの“無機繊維”に分けられます。

天然繊維	植物繊維	綿	吸湿性に優れ、熱に強く、通気性がよい。洗濯が簡単だが、縮みやすい
		麻	涼しく、摩擦や引っ張りに強いが、しわになりやすい
	動物繊維	毛	弾力性があり、しわになりにくく、保温性が高いが、アルカリに弱い
		絹	吸湿性に富み、光沢がきれい。アルカリに弱く、黄ばみやすい
化学繊維	再生繊維	レーヨンなど	吸湿性がよく、染色も容易だが、洗濯で収縮しやすい
	半合成繊維	アセテートなど	軽くてしわになりにくく、弾力性がある。熱・アルカリに弱い
	合成繊維	ポリエステル・ナイロン・アクリルなど	軽くて摩擦に強いが、吸湿性が少なく、黄ばみやすい

ちょっと気になる話題 「トコジラミ」

十数年前から新聞やテレビなどでしばしば取り上げられているトコジラミは、ナンキンムシ（南京虫）とも呼ばれます。成虫の大きさは5～8mmで、吸血すると腹部が膨らみ、身の丈も長くなります。成虫の寿命は長く、20℃程度の環境で9～18カ月ですが、27℃になると3～4カ月に短くなるといわれます。

生まれたての幼虫から成虫まで、トコジラミの栄養源は血液だけで、人間にかぎらずイヌやネコなどの生きものからも吸血します。

日中は暗くて狭い隙間に潜んでいるため、発見は困難だともいわれます。



旬を食べて元気に びわ



びわは日本にも昔から自生していたといわれますが、現在出回っているものは、江戸時代に中国から伝わった品種を改良したもので、葉の形が琵琶に似ていることから、その名がつけられました。

びわにはさまざまな薬効があり、インドの仏教經典には、びわの木は「大薬王樹」、葉は病気を治して憂いを無くす「無憂扇」と紹介されているといえます。

びわの実のきれいなオレンジ色はβカロテンによるもので、βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護して免疫力を高める働きがあります。また、高血圧や脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病予防の効果も期待できるそうです。

幸せハートの上級レッスン 粗食のすすめ



「粗食」とは「貧しい食生活」ということではありません。自然の豊かな風土から生まれた食生活のことです。

1980年代の新聞に、山梨県の長寿村が紹介されていました。それによると、70歳、80歳の人たちのほうが元気で、40代、50代の人よりも病気にかかる率が低く、その要因は「粗食」にあるということでした。

昔の日本の庶民の食生活は、麦やアワ、キビなどの雑穀や芋類を主食に、季節の野菜や山菜、魚介類を副食にし、肉類や乳製品を食べることはほとんどなかったといえます。

しかし、そのような食生活でも、女性はたくさん子どもを産み、母乳が出ないということもなかったそうです。

このように日本人は、長い間、いわ

ゆる「粗食」を続けてきたのです。なかでも大豆は、たんぱく質や脂肪を多く含む貴重な食材で、味噌や納豆、醤油などの発酵食品として、日本人の健康を支えてきたともいえます。

しかし、戦後の経済の発展とともに「食生活の欧米化」が進み、肉や油脂類を多く含む食べ物が日常食となりました。そのような“一見豊かな”食生活が生活習慣病などを招く一因だといまでは考えられています。

そこで、いまこそ先人が伝える「粗食」を見直し、“真に豊かな”食生活を実践し、より健康に日々を過ごしたいものです。

なるほど仕事の豆知識

「弔辞」

弔辞は故人の死を悼んで捧げる別れの言葉です。故人の人柄を偲ばせるエピソードなどを織りこみ、ふだん通りの言葉で心をこめて語りかけるようにします。また、最後には遺族へのいたわりと慰めの言葉も忘れないようにしたいものです。

弔辞を読むのは、故人と生前親交の深かった友人や職場の同僚などに依頼するのが一般的です。また、弔辞を頼まれたら、なるべく断らずに受けるのが礼儀です。

《弔辞の作法》

弔辞の文面は自分で考え、奉書紙などに薄墨で清書し、3つ折りして上包みに入れます。読むときは弔辞を目の高さにあげ、読み終わったら上包みに包み直し、祭壇から見て正面になるように、両手で供えます。

近年はこのような正式の作法にこだわらず、心がこもっていれば便せんペンで書いたり、上質紙にパソコンで打ち出したものを白封筒に入れる方法でもよいとされています。

また、弔辞は3分ほどにまとめるのが適切だといわれます。

《弔辞を読むとき》

司会者に紹介されたら遺族にまず一礼し、祭壇の前に進んでまた一礼します。弔辞の上包みははずして左手に弔辞といっしょに持ち、右手で弔辞を開きます。

読み上げるときは「弔辞」と言ってから目の高さに上げて持ち、声を抑えて故人に語りかけるようにします。読み終えた弔辞は元のように上包みにもどし、正面を霊前に向けて祭壇に置きます。（便せんを書いて封筒に収めた場合なども同様です）

《忌み言葉の使用》

以前は不幸が続くことを連想させるような「重ね重ね」「返す返す」「再び」「また」「続く」「次々」などの、いわゆる「忌み言葉」は避けるべきといわれましたが、いまではあまり気にせず、故人への思いをこめた、自分らしい言葉を用いるのがよい、という考え方に変わってきているようです。

※弔辞に関する事からについては、個々の葬儀により異なる場合があります。



ちょうず 手水の作法

神社を参詣するときには、鳥居の手前で衣服を整え、一揖（いちゆう＝軽く低頭）して境内へ入り、手水舎（ちょうずや）で両手を清め、口をすすぎます。

このことを「手水を使う」といいますが、その作法は意外と知られていません。



はじめに右手に柄杓を持って水を汲み、左手を洗い、次に左手に持ち替えて右手を清めます。

再び柄杓を右手に持って、左の手にひらに水を受け、その水を口に含んで口の中をすすぎますが、この時の注意点は柄杓を直接、口につけないことです。口を清め終わったら、もう一度左手に水を掛け最後の残り水で柄杓を立てて柄の部分洗い清めて柄杓を元のように伏せて置きます。

手水の奉仕を受ける場合は、両手に水を受けて清め、もう一度両手に水を受け口をすすぎ、さらに水を両手に受けて洗い清めます。

一連の動作は一度で済ませるように水を汲む量にも注意を払いましょう。

昔の人は、心身を清めるために、禊（みそぎ）といって、川や海で身体を清めたものですが、簡略化されてこのような手水という形になったといわれています。手水は「ちょうず」と読むのが本当ですが「てみず」と読んでも構いません。

皆様から長年愛用されていた手配りでの3ヶ月表示カレンダー
物価高の影響により、令和7年からは予約注文になりますのでよろしく
お願い申し上げます。尚必要な方は電話で申込か、直接花きゅう事務
所でお申込み下さい。

✂切日は8月末日1軒1個（花きゅう利用者に限る）

電話0187-55-2235