

# 友の会だより



平成23年夏号

## 夏場の節電準備術

プランター不要！  
つるを長く伸ばすゴーヤのような植物は、根も深く張りますから、地植えできないマンションなどのベランダでは、深いプランターが必要になってきます。その場合は、「売っている培養土の袋の角を少しカットするか、キリなどで穴をたくさん開けて



緑のカーテンの準備  
人気なのは、「葉の数が多く、濃い緑陰が得られる」虫や病気に強く育てやすい「こと」がその理由。苗の値段も、1本300円前後とお手頃です。窓一間につき3〜4本もあれば十分な緑が得られますから、ぜひ手に入れておきましょう。

カーテンを遮光性に  
緑のカーテンを設置しても、隙間から直射日光が入ってくれば、どうしても室温は上がってしまいます。いったん上げた室温を下げるのは容易なことではありません。室内に入ってくる光をさらに遮る必要があります。



カーテンを替えてもOK！  
「お気に入りのカーテンを替えたくない……」という方は、カーテン

水はけを確保し、そのまま植えるのでOKです。これなら、土の移し替えも要らずラクチン！自立するように安定して置くことができれば、袋を植木鉢に見立て、ひと夏くらいは育てることが可能です。  
ベランダは照り返しが強く高温になるので下にスノコを敷くなどして温度上昇を和らげましょう。ホームセンターで売っている紙の米袋に移し変えたりしてもいいでしょう。水やりは欠かさず、真夏は朝晩にあげてくださいね。

これから気温が上がっていくこの時期に、検討してみてくださいね！

電球をはずす  
「家中LED電球にチェンジする」が理想ですが、予算的に一度に全部を取り替えるのは難しい。そんな時は、必ずしも必要でない電球だけを、あらかじめはずしてしまえばいいでしょう。  
廊下や洗面所、台所などは、ダウンライトなどで何球もの電球がついている場合があります。これを、とどころははずしてしまえば、多少暗くはなりますが、さほど不便でなく、すぐに節電ができます。



裏に、遮光生地を、安全ピンで留めたり、縫い付けても結構です。日中家を明けることが多い方なら平日はこれでもOK。

## さっちゃんの生活のニギハク



### <懐かしい蚊帳のお話し>

蚊帳(かや)の中はどのような仕組みで快適な空間になっているのでしょうか。蚊帳は細かい網状なので、蚊などの虫が入ってくるのを防ぎながら風を通してくれます。そのため熱がこもりにくく、風にあたって体を冷やすことができるのです。



また、蚊帳の素材である麻は高い吸湿性を持っているため、内部の湿気を吸い取って蒸し暑さを軽減してくれます。さらに、麻には吸湿性だけでなく発散性もあるため、含んだ水分を発散するときに熱を放出して気温を下げてくれます。蚊帳の中は外より気温が1度低くなる、といわれるほどです。

このように、数々の効果をもった蚊帳ですが、現代ではほとんど見かけることがなくなりました。たまには、昔ながらの蚊帳の中で自然の風を感じて眠りたいものですね。

錠剤用の携帯ケースがNEWタイプになりました。クリアケースで残量もわかりやすく便利です。ご希望の方は、ご遠慮なくお申し付け下さい。

## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆さんお元気ですか。今回は、福島県会津市下郷町にある湯野上温泉に行ってきました。

湯の神様が住むといわれる湯野上温泉は、絶景の会津大川渓谷沿いに湯宿が点在する素朴な温泉街です。昔からよく溪流釣りに通った場所です。岩魚や山女が沢山釣れることでも有名です。



今回は、民宿山形屋さんにお世話になりました。山菜料理がとても美味しく、ご主人や奥様が優しい福島弁で、いつも気持ちよく迎えてくれる宿です。風評被害で大変だというニュース



を聞き、いてもたってもいられなくなり、様子伺いに行ってきました。やさしい元氣なご夫婦をみてひと安心いたしました。

また翌日は、猪苗代湖沿いにある野口英世記念館に行ってきました。野口先生の幼少からの苦勞物語に接し、恥ずかしながら涙腺が緩んでしまいました。本当に東北地方の方は、我慢強さや忍耐力があるなど感動し逆に元気をもらいました。

被災された方々の一日も早い復興を心よりお祈りいたします。

## 友の会掲示板

夏季休暇予定 8/11(木) ~ 8/16(火)

バージョンアップした錠剤が大好評です！！

手軽に飲めるので、携帯用としてお使い下さい。



1ボトル 40日分 8400円  
「まとめ買いキャンペーン継続中」  
大好評のまとめ買いキャンペーンを継続して開催しております。お買い忘れ防止や経済的にも大変喜ばれています。

対象商品 粉末および錠剤  
キャンペーン それぞれ 5個お買い求めごとに、もう1個進呈。

インターネットからは・・・  
インドのハーブつばさ と検索して下さい。

発行  
発行 つばさ事務所  
住所 埼玉県本庄市東台1-1-6丹家ビル  
TEL 0495-23-3893  
フリーダイヤル 0120-81-0213  
FAX 0495-23-3894  
http://www.salacia1.com/index.html  
(エル) (イチ) (エル)  
E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp  
(イチ) (エル)(エル)

# 読者の声!

同じ糖尿病と戦っている皆様に、少しでも希望と勇気を与えることができたらとご協力いただいたサラシア・オブロンガ愛飲者からの体験談です。実名公表のご許可を頂いた方のみ実名を公表しております。それ以外の方については、一部氏名を変更して掲載してあります。

いつもお世話様です。早い対応に感謝いたします。やはり実感と同時に本品が私の体に合致している事を検査結果からも判明いたしました。A1C 7.2 が 6.4 に下がりました。そして、担当医師も何を頑張ったの？良かったネ・・・といってくれました。ますます体力に自信がついて来ている今日です。ただ最近足首のスネが痛く、少しばかり運動量(歩き)を控えています。A1Cの目標を 6.0 以下に頑張っています。

大阪市西淀川区 斉藤雄二



糖尿病と宣告され絶望感の中で、パソコンのブログを覗いていたところ「サラシアオブロンガに救われた!」と。半信半疑のままそれでも思い切って電話をしました。成毛様の確信をのこもったお声に「よしこのサラシアオブロンガに賭けてみよう!」と決心し、資料を取り寄せて一読さらに確信を深め粉末2袋、錠剤1箱、早速申し込みました。糖尿病の宣告を受けた9月の初め469もあった血糖値も11月9日の時点で141まで下がっていました。全般的にまだ数値が高いので安心はしていませんが、「サラシアオブロンガ効果かな?」と、ひとりニンマリしています。11月30日にまた血液検査をしますが、どれくらい数値が下がっているか楽しみです。

茨城県稲敷市 吉野静代

## [ココナツ寒天]

<材料>  
プリンカップ6~8位分  
ココナツミルク 400g  
粉寒天 2g  
水 200cc  
砂糖 大3  
好みの果物適量 1個

<作り方>  
鍋に半量のココナツミルク、水、粉寒天を入れて弱火にかけ寒天をとく。  
2~3分煮詰めたら火を止め、砂糖、残りのココナツミルクを入れ優しく混ぜる。  
が生温かい内に果物と一緒にカップに注ぐ。  
冷蔵庫で1時間冷やす。

半量を牛乳に代えてもOKです。  
果物は煮たリンゴや生のマンゴーも格別です。



# 実践健康情報

## 入浴前に5分程度のストレッチをしよう!

入浴前に5分程度「ストレッチ」をしてから入浴すると、皮脂腺や汗腺がより広がり美容に効果的です。

また、入浴後の体が温まった状態で眠ると、睡眠中に脂肪を分解してくれる「成長ホルモン」の分泌もよくなります。

入浴前のちょっとしたことで、美容と健康にいい生活が送れるのですね。



# 健康生活の豆知識「スッキリ居心地のいい家は、災害にも強い!」

## 床と玄関がポイント!

誰にとっても心配な地震や火事などの災害。イザというときのために、家の中のシンプル化を進めておきましょう。

視界がスッキリし、安全になるので、ゆったりとした気分になれますよ。これは、震源地からの距離の長短に関係ありません。



## 床にモノを置かない

第一にやっておきたいのは、「床にモノを置かない」。特に、避難経路となる場所には、絶対にモノを置かないように努めましょう。紙一枚、おもちゃ一つでも落ちていれば、慌てた時であれば、転倒の原因ともなりかねません。特に、夜間停電時の避難経路となる寝室から玄関に通じる空間には、ダンボールや紙袋といった物を置かないように。



## 落下物対策

次にやっておきたいのが、上からモノが落ちてこないように対策をすること。震度5~6といった強い揺れの場合、特に高層建築の上層階においては、様々なものが落下してくる可能性があります。薄型テレビ、壁にかけてある絵、本棚の本、飾り棚の置物など、飛んできて自分を直撃しないか、よく注意して見て、危険であれば撤去しておきます。特に、寝ている場所に落ちてくる可能性がないかは、よくチェックします。

## 靴は揃えて

最後に玄関です。「脱いだ靴を、つま先を外に向けて揃える」のは、ごく一般的な礼儀作法です。それはもちろん、「次に外に出るときに履きやすいように」ですが、こうしておけば、防災上も非常に合理的で役に立ちますね。次に履いて出る履き物以外は下駄箱にしまい、余分な靴が玄関にないようにしておくことも、同時にやっておきたいものです。



## 収納の中も軽量化

外に出ているモノが少なければ安全かという、そうとも限りません。先の地震では、ぎっくりモノが詰め込まれた引き出しや棚ほど、重みのために真っ先に中のモノが飛び出しました。外に出ているモノを中に隠すというよりは、総量を減らすことが大切です。本当に必要なモノとそうでないモノを見極め、「必要ないモノは間引く」ことに努めましょう。



## 安全な家は、楽しく暮らせる家

いかがでしたか? 以上のようなことが普段からできていれば、地震や火事といった災害の時、慌てずに済むだけでなく、いつもスッキリ気持ちよく暮らせます。おまけに、人に見られても困らないから、いつでもお友達が呼べます。あなたのシンプルライフが防災ライフ、お付き合い円滑ライフになりますように.....