



forsense
FOR YOUR SENSE

株式会社フォーセンス

〒102-0083
東京都千代田区麹町3-5-2
ビュレックス麹町601

TEL 03-6272-4230
FAX 03-6272-4231

暮らしの歳時記 9月

二百十日(にひゃくとおか)(9月1日頃)

二百十日は、その名の通り、立春から数えて2百10日目の日をさし、9月1日頃のことになります。稲の穂が出始める頃で、農家にとってはとても大切な時期ですが、台風の季節にあたる為、稲作の被害も多く、昔は農家の厄日として警戒していました。この日には、台風などの被害を抑える為、各地で風を鎮める風祭りが行われます

■おわら風の盆■

各地で行われる風祭りの中でも特に有名なのが、富山県尾張町の「おわら風の盆」。風神を踊りにあわせて送り出してしまう祭りと言われ、300年以上の歴史があります。このお祭りでは、目深く笠をかぶった踊り子達が、おわら節や胡弓の音色に合わせて踊りを披露します。「おわら風の盆」が行われる3日間は、毎年20万人前後の見物客が訪れるということです。



おうちがしあわせ ～地震にそなえよう～

9月1日は「防災の日」です。地震への備えは日頃の防災意識が大切。日本赤十字社のサイトでは「ACTION!防災・減災」のスローガンのもと、災害に対して、必要な備えをチェックできるリストが公開されています。その中から、ピックアップしたおうちの中の安全対策を1つご紹介します。

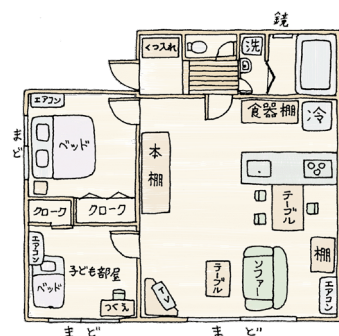
おうちの中の安全対策

災害が起きたとき、家具が倒れてくるなど、実は家の中にも危険は潜んでいます。家族で話し合いながら、対策を始めてみませんか。

STEP01

おうちの平面図を書いてみよう

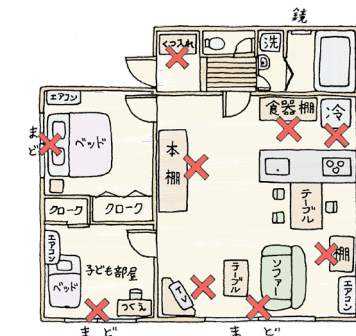
どこに、何があるかを書き込んだら、避難のことを考えて「窓」「出口」も書いてみましょう。



STEP02

危険な場所に印をつけよう

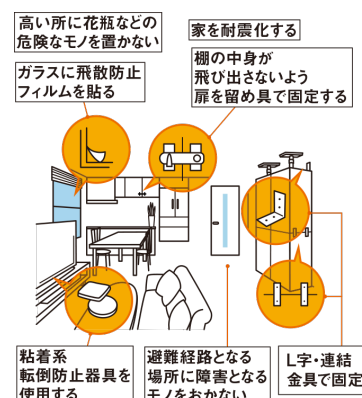
地震が起きたときに、倒れてきそうなものや割れそうなもののような危険と考えられる箇所や家具などに「×」の印をつけてみましょう。



STEP03

家族で話し合い、対策をしよう

「×」印をつけたところに、どんな工夫ができるか家族で話し合しましょう。花瓶を高いところに置かないなど、すぐに実践できるものから始めてみましょう。



(参考HP: <https://www.jrc.or.jp/lp/bousai/>)



住まいる通信

発行日2023年9月1日



月号

自社情報をお入れ下さい

目次:

食の旬暦	1
家づくりのワンポイント	1
アドバイス	2
暮らしのマナー	2
しんちくさん	3
からだイキイキ	3
暮らしの歳時記	4
おうちがしあわせ	4

イラスト: ぱるぱーる

食の旬暦

9月【月見団子】

九月の行事「十五夜」のお月見のお供え物と言えば月見団子ですね。お月見にお供え物をするのは、月が風雅の対象だけでなく、信仰の対象でもあったからと言われています。収穫に感謝するお祭りでもあった十五夜に、お月様にお供えをするようになりました。

■月見団子の数は？形は？

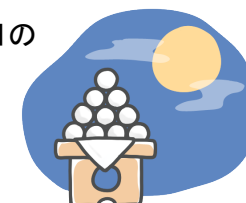
月見団子はいくつ供えるか分かりますか？これは、その年に出た満月の数だけ供えるので十二個(閏年は十三個)と言う説と、十五夜なので十五個という説があります。また、月見団子の形は、お月様に見立てたまん丸の形のを積み上げることが多いようですが、地域に

よって数も形も随分違ってきます。ちなみに、お隣の国・中国では、日本でも人気のお菓子「月餅」が欠かせないそうです。

■お団子は盗み食いされると良い？

月見団子には「盗み食いの風習」という変わった風習があります。これは、お供えした月見団子を子どもたちが盗み食いするというもので、団子を多く盗まれた方が縁起が良いとされていました。子ども達が楽しめそうな風習ですね。

今年の中秋の名月は9月29日の金曜日です。何かと忙しい毎日だと思いますが、たまにはゆっくりと綺麗な月を眺めてみるのも良いですね。



住まいのメイン「壁」

壁は室内に占める面積が大きく、最も目につきやすい場所です。それだけに、壁材の選び方で部屋の印象は大きく変わります。

一般的に、壁材はクロス張りが主流ですが、自然志向から人気なのが塗り壁です。「しっくい」またはそれと似た風合いと特徴をもつ自然素材の「珪藻土」が人気です。

クロスは、織物調や和紙調、自然素材調や塗り壁調のものなど様々なタイプがあり、デザインも豊富でメンテナンスも簡単です。一方、塗り壁は継ぎ目のない一体の壁面を作ることが出来、防火性、断熱性に優れ、調湿機能が高いのが特徴です。

床に対して壁は、素材によっては簡単に張り替えられ、もとの素材の上からの張替えもきくという点で、インテリアの模様替えのメインにもなるものです。

床や天井はもちろん、家具や照明との調和を考えて、それぞれの部屋の用途に合ったものを選びましょう。



クロス	色、柄、素材が多種多様にあるので好みに合わせられ、張替えも簡単うえに壁紙の上からペイントも出来るので、インテリアのイメージチェンジのもっとも手軽な素材。自分で貼れる狭い幅ののり付きタイプもあり、防音や防災壁紙もある。
しっくい	石灰に砂やスサ（繊維や紙など）を混ぜてペースト状にしたもので、古くからの塗り壁材。吸湿性と防火性に優れた自然素材で、塗りむらやこて跡などの風情によって人気が高いが、クギが打てない、拭いても汚れを落とせないなどのマイナス面も。
珪藻土	水中に堆積した植物プランクトンが化石化したもので無数の微細な穴があり、調湿、脱臭、遮音効果があるほか耐火性もあり、しっくいに似た風合いと前記の効果による快適素材として最近人気が高くなっている。クロスの上から塗れるタイプもある。
木材	ムク材、ムク材を薄くして合板に貼ったもの、木材の小さなブロックをつなぎ合わせた集成材など、もっとも古くから使われてきた壁材の代表。断熱性・保温性にすぐれ湿度調整力、耐久性もばつぐん。天然素材ならではの風合いや香りでも人気が高い。

「インテリアの基本BOOK」より

暮らしのマナー ～ 書き方のマナー①～

秋は手紙の季節です。便利なメールも良いですが、手描きの手紙もオススメです。



手紙アイテムの使い分け



■ 筆記用具

文字を書くのは万年筆が正式ですが、水性ボールペンや細字のサインペンでもOKです。鉛筆は本来下書き用なので避けるのが普通です。インクの色は黒が基本ですが、親しい相手ならペンで遊ぶのも楽しいですね。

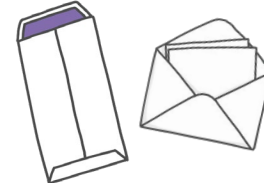
■ 便箋

目上の人などに対する正式なものは、白無地の罫線なしのものですが、白無地の縦罫線入りのものでもOKです。



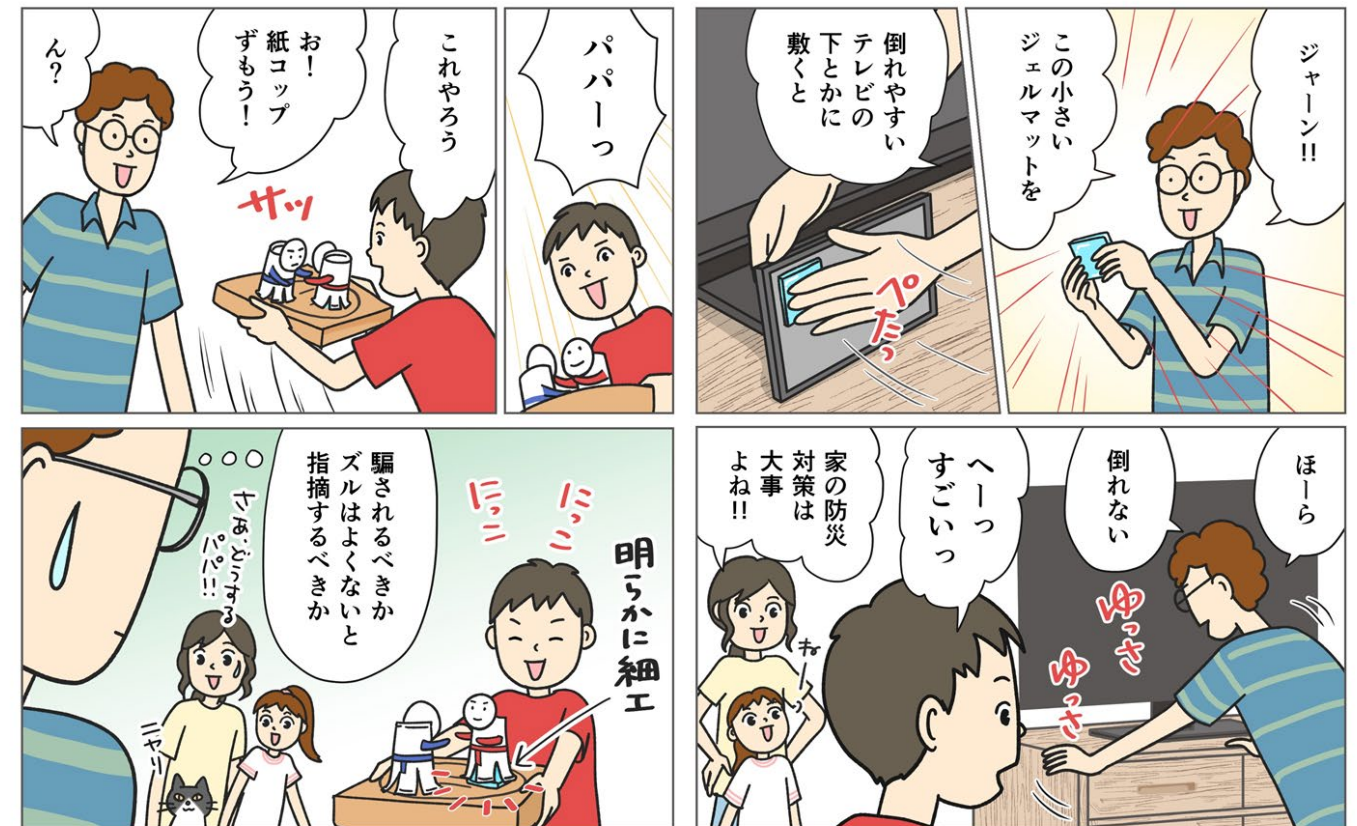
■ 封筒

白無地の和封筒が正式です。裏紙がついて二重になっているものがありますが、弔事やお見舞いの手紙の場合は「不幸が重なる」ということで、二重のものは厳禁です。写真を同封する時などは、洋封筒に便箋と一緒に入れても大丈夫です。



しんちくさん

vol.25 ～転倒防止～



からだイキイキ ～疲れ目にはアイストレッチ～

パソコンや携帯のメールなど、普段は意識をしていなくても、何かと目を酷使することが多いですね。特に、パソコンでの長時間の作業などは、気づかいうちにまばたきの回数が減っています。目をずっと開いていると、目の表面からどんどん涙が蒸発してしまう上に、近くを見続けていることで目の筋肉も疲れます。ここで、疲れ目のチェックをしてみましょう。

目の疲れを防ぐためには、まず目を閉じることを心がけましょう。こまめにまばたきをしたり、ぎゅっと強く閉じることを意識的にすることをおすすめします。また、目のストレッチを行うことで疲れを緩和させ、気分をリフレッシュさせることもできますよ。

目のストレッチ方法

- ①目を強く閉じ、ぱっと開く
 - ②左右ウインクする
 - ③目を軽く一回点させる
 - ④目を左右に動かす
 - ⑤目を上下に動かす
 - ⑥目を一回点させる
 - ⑦より目にする(両目で鼻を見る)
- このストレッチを1日数回繰り返してみましょう。

また、疲れ目やドライアイの場合には、目を冷やすよりも温めることがおすすめです。タオルを水でぬらし、軽くしぼったものをラップに包み、レンジで約1分加熱すれば簡単に蒸しタオルが出来ます。これを目の上にのせて休みましょう。目の周りの血行が良くなってスッキリしますよ！



- ### 疲れ目具合をチェック
- ☐ 目が痛い。目がしょぼしょぼする
 - ☐ めやにが多く出る
 - ☐ 何もしていないのに涙が出る
 - ☐ 眼がゴロゴロする。不快感がある
 - ☐ 視界がぼやける、かすむ
 - ☐ 眼が乾いている気がする
 - ☐ 何となく眼がかゆい
 - ☐ 何となく重たい感じがする
 - ☐ 光がまぶしく感じる
 - ☐ 何もしていないのに目が赤い

いくつ当てはまりましたか？5つ以上当てはまれば完全な「疲れ目」、3つでも「疲れ目予備軍」です。