



## ～節分の由来～

2月3日「節分」とは季節を分ける節目の1つで、「春夏秋冬」それぞれに「立春・立夏・立秋・立冬」と暦の上での節目があります。昔は一年は春から始まると考え、春の始まり(立春)2月4日の前日が節分と言われるようになったのです。「これから始まる新しい一年が不幸や災いのない年になりますように」と願いをこめ「豆まき」をします。なぜ豆まきなのか？諸説ありますが、昔、悪いことをする鬼の目に豆をぶつけて追い払ったといわれ「鬼」＝「魔」を滅するという言葉合いで豆をつかいました。そして必ず炒った大豆を使います。生豆は芽が出るので「魔から目がでる」と縁起が悪いとされているのです。歳の数だけ豆を食べるのは鬼をやっつけるパワーのある豆を食べることで「その年は健康に過ごせるように」と人々の願いがこめられているのです。

## シニア世代の肺炎球菌予防接種

免疫力が低下する高齢者は肺炎にかかる様々な症状(気管支炎や髄膜炎など)を併発する可能性が高いのです。

予防接種を受けることで感染症の予防や重症化を予防します。

65歳以上を対象に政府が予防接種をすすめており、公費助成が受けられる各自治体(市区町村)もあります。

※金額や対象の条件などは各自治体やかかりつけの病院にお問い合わせ下さい。

かかりつけの病院とご相談の上、5年毎に1回の接種を目安に受けましょう。



## 阪神淡路大震災から19年...

もう一度家族で見直しましょう！

### ✔ 防災用品の点検をしましょう！

- 懐中電灯やラジオの電池は切れていませんか？
- 非常食の賞味期限は切れていませんか？
- 緊急連絡先の変更はないですか？



### ✔ 大きな地震がきたら「家具は倒れる」と思って対策を考えましょう！

- ・もし家具が倒れたときに出入り口をふさがない配置にする
- ・寝室に背の高い家具は置かない
- ・大きな家具は固定する(L字金具、つっぱり棒、ワイヤーや粘着シートなど様々なタイプが販売されています)
- ・食器棚や窓ガラスには飛散防止フィルムを貼る など



食品	水 (20×人数)	缶詰	インスタント食品やレトルト白飯、乾パンなど
日用品	タオル、バスタオル	ティッシュ(ウェットティッシュ)	割り箸、ラップ、紙コップ
	マッチ、ライター、ろうそく	懐中電灯(予備の電池)	携帯用ラジオ
	生理用品	ロープ 新聞紙	ポリ袋(大)
	カイロ	マスク	軍手
衣類	肌着1~2枚	靴下	レインコート
その他	常備薬、ばんそうこう等	日頃飲んでいる薬	筆記用具
	連絡先の一覧	通帳、保険証の写し	現金(小銭もあれば便利)
	ミルク、哺乳瓶、紙おむつ、おしりふき		

★地震が起きたら落ち着いてまずはテーブルの下などで身の安全を確保することが大切です

★あわてて外に飛び出さないこと(瓦やブロックなど落下してくる可能性があります)

★火災の早期発見のために火災報知器を設置しておく(消防法によりすべての住宅に設置が義務付けられました)

★消火器にも使用期限(5~8年が目安)があります。いざという時に備えメーカーに点検してもらっておくと安心です

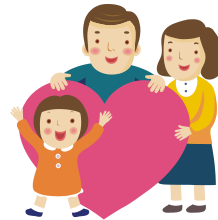


# 用意しておきたい「エンディングノート」

人生をよりよく締めくくるために最終章を具体的に考えて葬儀やお墓、相続、遺品整理について生前のうちに決めておく「終活」が注目されています。それらの内容を1つにまとめご自身の思いやご希望をご家族などに確実に伝えることができる「エンディングノート」というものがあります。



- ・自分史(今までの自分を振り返って) 思い出
- ・資産管理、相続について
- ・介護や延命治療について
- ・葬儀やお墓について
- ・家族や友人へのメッセージ、ペットの世話について



販売されているノートは大体どれも内容は同じです。しかし人の考えや思いは変わりますし、時間の経過などで状況も変わってきますので、できるだけ毎年見直しをしましょう。

また「エンディングノート」は法的効力はもたないので正式な遺言状にはなりません。

いざという時に家族が困らないよう日頃から日記のような感覚で少しずつ書きとめておくのもよいでしょう。日常のふとした物忘れの時に役に立ちそうです。最近ではシニア世代だけではなく若い世代向けのものや女性向けのものなど書店で(冠婚葬祭のコーナーなど)いろいろ販売されているようです。

また市区町村や葬儀社、生命保険会社などで無料で配布しているところもありますので、関心がある方はお問い合わせされてみてはいかがでしょうか。

## ……昆虫の冬越し……

昆虫は冬になるとあまり姿を見せませんが、亀やトカゲなどと同じように気温が低いと活動できなくなるからなのです。昆虫は卵・幼虫・サナギ・成虫のいずれかで厳しい冬を乗り越えます。卵やサナギは殻で覆われているので比較的目立たず、動くこともないので多くのグループで見られます。しかし幼虫や成虫は気温の影響を直接受けてしまうことと、エサの少ない時期に鳥に見つけられてしまうことから、少ないグループで見られます。

大体は立枯れの木の皮の下や落ち葉の中、土の中でじっとしていることが多いのです。中にはカメムシやテントウムシのように、日当たりのいい軒下や窓から家の中に侵入してくる昆虫もいます。

家の中にいる虫(チャタテムシ、シミなど)は、人が生活するのに建物の中を快適な温度・湿度にするため、冬越しなどは関係なく活動しますが、換気をすれば部屋の温度が下がって活動しにくくなります。締め切った状態はわれわれ人の健康にもよくありませんので時々窓を開けて換気をしましょう。



## ベジブロス

料理の際に出る野菜のへたや皮などを煮込んで取ったスープのことを「ベジブロス」と言います。

普段捨ててしまう部分を煮込むことで野菜の栄養素をしっかりと摂ることができるのです。野菜や果物は皮の近くが一番栄養が多く含まれています。

その中でも「**フィトケミカル**」という栄養素が多く含まれていて、主に抗酸化作用、シミ、シワ予防、風邪予防などの効果が期待できます。

抗がん作用のある「**カテキン**」や血糖値を下げる効果の「**リコピン**」、がん細胞を抑制する「**アントシアニン**」などフィトケミカルの一種です。

味噌汁や肉じゃがなど、料理でお水の代わりにベジブロスを使えば栄養満点です

《作り方》 野菜の切れ端 両手 1 杯分

水 1.3ℓ 酒 小さじ1

これらを鍋に入れ弱火で 20~30 分煮込み

ザルでこしてできあがり

たまねぎの皮、人参の皮

キャベツの芯、ねぎなど



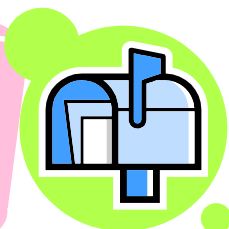
お客様の声をお聞かせ下さい！

お家の害虫駆除、耐震、リフォーム、防犯対策などで

お知りになりたいこと、お困りのことはありませんか？

また「ほのぼの通信」のご感想やご意見などありましたら

ハガキ(切手不要)にご記入の上お送り下さい！



【発行】「やっぱり我が家が一番」を応援します！

株式会社 **ハウズドクター**

大阪府茨木市沢良宜浜 2-17-14

0120-364-644 072-634-4412

HP <http://www.housedoctor.co.jp>