

RYUスタイル通信

NO. 230
平成28年
寒露号



記念日カレンダー

10月30日は3分間電話の日



1970年1月30日は、公衆電話の市内通話電話料金が「3分10円」に定められた日です。かつて「3分10円」だったころ、電話はみんなのものでした。それまでは1通話10円で長電話も可能でした。現在では携帯電話の普及・IP電話の出現などにより、電話の方法・料金とも多様になっています。NTTの固定電話間の電話料金は、税込8.925円で3分の通話が可能です。公衆電話の市内通話料金は現在では、税込10円で60秒。またIP電話同士やインターネット網を使った通話では、場合によっては無料での通話が可能です。こうした電話の「無料化」が進み、公衆電話の3分10円の時代を知らない世代も現れてきています。

公衆電話は1985年のピーク時の約93万台から2011年には約25万台に減少しましたが、社会生活上の安全及び戸外における最低限の通信手段を確保する観点から、また緊急時・災害時における通信手段としても市街地には概ね500m四方に1台、それ以外の地域には1km四方に1台設置されています。しかし家庭では1996年頃から携帯電話の普及がはじまると、徐々に固定電話の契約本数は減ってインターネット網を用いたIP電話の利用者が増え、さらには固定電話を持たない世帯も増えています。学校の連絡網でも連絡先が携帯電話という世帯も見られます。携帯電話を持って便利になった人が増えた反面、携帯電話を持たない人や特にお年寄りや子どもにとっては不便を強いられるやさしくない世の中になってきたのかもしれない。



“〇〇を買うときに？！”

地球の変化に対応しきれていないこの頃です。

なんと台風の多い年なんでしょうか！！

過去に台風の上陸がなかった東北地方までもが甚大な被害にあうとは...

先月は「幸せつくり」から「より良い建物つくり」への変化に気を付けましょうとのお話をさせて頂きましたが今月は更に深く入ってみましょう。

例えば家だけで無く車を買うときもそうではないでしょうか？

〇〇CC、〇〇馬力、初速、トルク、キャブレター、ファンベルト燃費等専門用語を並べられて私たちは車を選ぶでしょうか？

余程、車に興味がある方でないとそれがどのような影響があるのか分らないと思います。

それよりもその車を買ってどうしたいのか？...

家族でドライブしたいな。

子供と遊園地に行きたいな

彼女にもてたいな。

たまには親を温泉に連れて行きたいな。

春には桜を秋には紅葉を観に行きたいな。

冬はスキーに行こう。

実家にも気軽に帰ることが出来る。

荷物もいっぱい持ち込める。

そうですね！

その車を買うと何かしらのメリットが自分たちにもたらされるから買うのではないのでしょうか？

それでは家を購入したら...？

来月はそこを...

みなさんもじっくりご家族でお話ししてみてくださいね。





ECOな暮らし ～覚えておけば困らない日常のトラブル～

口臭予防には梅・緑茶



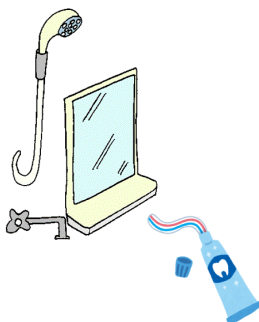
特に消臭効果が高く、身近な飲み物は緑茶。また梅干しの抗菌作用と、酸味によって出る唾液の働きの相乗効果で、大きな口臭防止効果が期待できる。ニンニクを食べた後は、りんごを食べると臭いが消える

黄ばんだ歯は、イチゴで磨いて美白



歯のイヤな黄ばみは、すりつぶしたイチゴを歯ブラシにつけて磨くだけで美白が戻ってくる。またいつも使っている歯磨き粉の上に重曹をひとつまみ振りかけて歯磨きをする

お風呂の鏡の曇り止めに



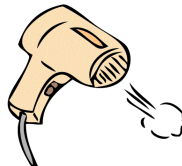
歯磨き粉を鏡全体に塗り、力を入れずタオルでこすってシャワーで流すだけ。手軽でいつでもできる。また鏡にジャガイモの皮をこすりつけることにより、鏡の表面に水滴ができにくくなる。つまり鏡に水蒸気がついていても、鏡に薄く広がるだけで、鏡は曇らなくなる

いざという時の電池切れ



懐中電灯などの電池が切れたら、「+」、「-」を交互に並べて手のひらに乗せ、両手を合わせてカチャカチャこすり合わせると寿命が延びる

包み紙のセロハンテープを剥がす



ドライヤーの温風を当てて温かいうちだとスムーズにはがれる

クセの付いた筆のお手入れ

溶いた卵白を筆につけ、まっすぐにしながらふき取って陰干しをするだけ



整理しようと思った写真がくっついていたら・・・



写真が重ねたままくっついていた場合は、ぬるま湯に浸しておけば次第に剥がれてくるので、あとは陰干しにする



ともに子育て 「～子どもに口を出しすぎていませんか～」



勉強や生活習慣など子どもにとって興味のないことを、お母さんの命令によってやらされている時にぐずぐずしている子どもがいます。興味の持てないことに対してはお母さんだって前向きに取り組めないのと同じように、子どももそのことについて取りかかるまでに時間がかかるでしょうし、始めてみたところでなかなかそれに乗ることが出来ないものです。一般的に言って、生活習慣などは子どもにとって興味の持てないことなのです。お母さんだって子どもの頃に顔を洗ったり、歯を磨いたり、手を洗ったりすることが本当に楽しかったでしょうか。ただお母さんとしてはそのような子どもを目の前にするとすぐに腹を立てて叱ってしまうでしょうが、お母さんは子どもを叱る前に興味のないことの原因がどこにあるかを考えて見ましょう。生活習慣などはほどほどにしておいていいことで、思春期以後になって自覚すれば自発的にやるものです。勉強についても特に遊びなどに意欲的な子どもは、もともと意欲のある子どもですから、勉強に対して責任感が湧き、興味が生じてくれば高学年になりますと頑張り始めます。ですからお母さんは勉強のことについて口を出さないようにしたほうが、かえって子どもは責任を感じ自発的に勉強を始めるものです。





RYUスタイルなお料理術 ママ必見！ 簡単！作りおきレシピ 2

トマトと長ネギのマリネ

材料（4人分）

トマト	4個
長ネギ	1本
黒酢	大2
ごま油	大2～3
すりゴマ	大3



- 1、トマトを薄いくし型に切り、さらに半分に、長ネギをみじん切りに切る
- 2、そこにゴマ油・黒酢・すりゴマを入れて混ぜあわせ、冷蔵庫で半日寝かせて出来上がり♪

こあげと高野豆腐のらっきょう酢漬け

材料

こあげ	5枚
細切り高野豆腐	30g
らっきょう酢	適量
梅酢	少量



- 1、高野豆腐は戻して搾っておく
- 2、小あげは油抜きする（熱湯をかけるだけでもよいが、鍋で10秒ほど煮るとムラなく油が抜ける）
- 3、冷めたら保存容器に入れ、小あげと高野豆腐がかぶるくらいのらっきょう酢と梅酢を入れて冷蔵庫で保存するだけ♪

RYUの



お役立ちノート

食欲の秋は、太りやすい食事に気をつけましょう！

理由はわからないけどなぜだか太る人は、食事の取り方に問題があるのかもしれませんが。消費カロリーよりも摂取するカロリーが多いと、余ったカロリーが体内に溜まってしまい結果太ってしまうことに……。痩せるためには減食して摂取カロリーを減らすことが大切ですが、急激な減食はかえって逆効果になってしまいます。この機会にぜひ、日頃の食生活習慣を振り返ってみませんか。



早食い+ 大食い
↓
W肥満効果！

食事をする時には食べる順番を変えたり、食べ物をかむ回数を増やしたり、少量を口に入れるなどの工夫をしましょう



減量時に陥りやすい便秘！



便秘改善に効く代表的な食べ物は、ブルーベリー、バナナ、りんご、乳酸菌・発酵食品、オリーブオイルなどです。食事内容の見直しは、便秘解消の第一歩！

お酒って、太るの？



実は高カロリーなお酒！お酒を飲む時アルコール自体は、アルコール度数が高ければ高いほどカロリーは高くなります。飲酒の際はアルコール度数や割るお酒、砂糖がどれくらい含まれているかなどに注意して、なるべく低カロリーのお酒を選べるとよいですね

五大栄養素で、美しい体に！

たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよく！例えばエネルギー摂取のためのバランスは、糖質で6割、タンパク質で2.5割、脂質で1.5割というのが理想とされています。もちろん食事として摂取することが理想的です

