

RYUスタイル通信

NO. 229
平成28年
秋風号



記念日カレンダー

9月9日は、「重陽の節句」



菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」ともいわれます。重陽の節句は五節句のひとつですが、古来より奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考え、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりでした。めでたい反面悪いことにも転じやすいと考え、お祝いとともに厄祓いもしていました。中でも一番大きな陽数（9）が重なる9月9日を、陽が重なると書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。こうした節句は行事と

関係する植物の名前を冠して呼ばれることも多く、1月7日は七草の節句、3月3日は桃の節句、5月5日は菖蒲の節句、7月7日は笹の節供、そして9月9日は菊の節句と呼ばれています。

ももとは中国の行事で、日本では平安時代ごろに貴族の宮中行事として取り入れられたようです。当時は中国から伝来したばかりの珍しい菊を眺めながら宴を催し、菊を用いて厄祓いや長寿祈願をしていました。これが時代とともに民間にも広がり、江戸時代に五節句のひとつとなって親しまれるようになりました。日本では菊は古来より薬草としても用いられ、延寿の力があるとされてきました。菊のおかげで少年のまま700年も生きたという「菊慈童（きくじどう）」伝説もあります。また他の花に比べて花期も長く、日本の国花としても親しまれています。庶民の間では「お九日（くんち）」と呼ばれて親しまれ、秋の収穫祭と合わせて祝うようにもなりました。有名な「長崎くんち」「唐津くんち」はその名残で、新暦の10月に開催されています。



“新居づくりの目的”は？？？

みなさま、こんにちは！

お盆もあっという間に過ぎてしまいあの暑さが懐かしくも思われますね。

さて先月は家を買われる前の不安について書かせて頂きましたが

今月はそもそも「新居づくりの目的」は？？？についてお話してみたいです。

これを読んで頂いている皆さんに質問させていただきますね。

あなたと家族がより幸せに過ごしていくための5つの質問です。

① 皆さんにとって住まいづくりで大事な事はなんですか？

② 皆さんがどうなると満足しますか？

④ 住まいづくりで何を一番に避けますか？

⑤ 今現在の課題や問題は何ですか？

ありがとうございます。

しかしですね、一般的には業者との打ち合わせが進むにつれて目的が「幸せづくり」から「より良い建物づくり」に変化してしまっているのは現状です。

そうならない為にはできたらあなたと家族の1日1週間1ヶ月1年の生活パターンを書いてみたらどうでしょうか？

そうする事によって皆さんがどんな時に楽しめてどんな不便さを感じるかが把握されると思います。

ではまた来月に…

③ 新居に無くてはならないものは何ですか？





ECOな暮らし ～身近に起こるケガの最新応急処置～



1、突き指やねんざをした時の初期対応は、RICE処置。

- R=REST（安静にする）
- I=ICE（冷やす）
- C=COMPRESSION（圧迫する）
- E=ELEVATION（患部を心臓より高い位置に挙げる）



突き指でたまに指を引っ張って治療しようとする人がいますが、指を引っ張るのは脱臼と骨折だけですのでご注意ください！またこの処置は捻挫だけでなく、脱臼や肉離れにも応用が可能。

2、けがをした時の初期対応は、何よりもまず、怪我した箇所の洗浄。

洗浄した後、消毒をせず、絆創膏も貼らない「湿潤療法」というものがあります。これは別名「うるおい療法」とも呼ばれ、身体が本来もっている自己治癒能力を使う治療法ですが、擦り傷を治すためには「傷を乾かさない」ことが重要だといわれています。ただし、化膿によるジュクジュクした状態はそのまま放置すると危険です。傷が大きかったり、患部が熱を持っていて痛みが強い場合には、医療機関を受診しましょう。出血が止まらないときにも病院へ！



3、ヤケドを負ってしまった時の初期対応

ヤケドを負ってしまった時の初期対応で大切なのは、服を着たままで冷水をかけて、服ごと冷やすことが大切。ひどいヤケドの場合は皮膚がいっしょにはがれてしまうことがあるのでご注意ください！また冷やす際は、大量の水道水で冷やします。家の中なら風呂場で水のシャワーをかけたり、指などのヤケドの場合は洗面器に氷水を張ってつけておきます。冷やすことでヤケドの跡が残りにくくなるほか、痛みを和らげることもできます。時間の目安は20分くらい、氷水につける場合は患部の感覚がなくなってしまうくらいつけるのが良いとされています。またヤケドを負った後は水ぶくれができることがあります、この水ぶくれは湿潤療法の一つなのでつぶさないようにしてください。



ちなみにヤケドの深さは、ヤケドを負った2日後くらいからハッキリしてくるといわれています。もし、患部に異常を感じたときは、速やかに医療機関で受診を。

- 4、鼻血が出た時の初期対応
- 綿やガーゼを丸めたものを2cmくらい鼻の中に詰める
 - 左右の小鼻のところを外側からしっかりつまむように圧迫する
 - 横にならず、椅子などに座って、頭の位置を心臓より高くしておく



鼻血は一度出ると、繰り返し出やすいもの。大人になっても鼻血が出る人は多くいます。またこの方法で15分くらい経てばほとんどの鼻血は止まりますが、それでも大量に鼻血が出続ける場合は病院で出血を止めてもらう必要がありますので、耳鼻咽喉科で診察を。



ともに子育て『～子どもの責任能力を育みましょう～』

お父さん・お母さんの中には、「自由」という意味が何かよくないことのように思ってる方がいらっしゃいますが、そのような人は「自由」と「放任」とを混同しているのです。子どもを放任している親は子どもがどのように行動しているか、子どもの中の責任能力がどう育っているかどうかについても無関心です。子どもの自発性の発達にとって絶対必要なことは、子どもに「自由」を与えることです。「自由」は放任とは全くちがひ、子どもにまかせて責任の能力を育てることですから、最も難しい教育といえましょう。子どものすることに対して干渉せず（＝口を出さず）、保護を少なくしていく（＝手を貸すことを少なくしていく）ことですが、



それによって子どもがどのように発達していくかを見つめていることは絶対に必要です。そういうふうに分かる自分の子どもを見つめているお母さんは、子どもが子ども自身で、自分の問題を解決するものであることに気づきます。それだけの力を子どもは持っているのです。ですから自発性を伸ばすためには子どもを一時的に叱るようなことや、鋳型にはめるようなしつけはやめたいものです。





RYUスタイルなお料理術ママ必見！ 簡単！さっぱりおつまみ！2品

アボカドささみ♪

材料（4人分）

アボカド 2コ
ささみ 4本
ゴマ油 小さじ1
醤油 小さじ1
わさび お好み

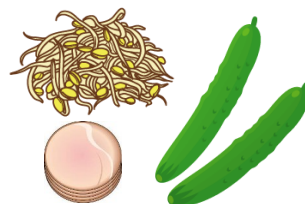


1. アボカドとささみを切る
一口サイズがオススメ
2. ささみをゴマ油で炒める
3. ボールにアボカドと
炒めたささみを入れる
4. 醤油&わさびを混ぜる
ボールに入れて混ぜる

青じそドレッシングで簡単！もやしサラダ♪

材料（4人分）

もやし 1袋
きゅうり 1本
ロースハム 4枚
青じそノンオイルドレッシング 大2
白すりごま 大3
砂糖 小1



1. もやしを熱湯に入れて茹でてザルに移し水切りする
2. きゅうりを千切りにしたらひとつまみの塩でキュウリを揉んで余
分な水分を出してからサッと水洗いし、絞っておく
3. ロースハムはキュウリと同じ位の長さに切る
4. 青じそドレッシング・白すりごま・砂糖を混ぜ合わせる
5. 全てをボールに入れて混ぜ和えたら出来上がり♡

RYUの お役立ちノート

自宅で簡単リラックスタイム！

リラックスを促す半身浴で 夏の疲れをとりましょう

半身浴は、血行をよくし、お肌をツルツルに。また温まることで血液が全身を循環するので冷え性にも効果アリ！

体



38～40度のぬるめのお湯で、湯量はみぞおちの下あたりまで

時間は、粒々の汗が出るまで



寒い時は、肩にタオルを掛けて♪

足



酢を入れたお湯で足湯をすれば、温泉後のように全身がポカポカに！

顔



洗面器にお湯を張り、その湯気でスチーム洗顔！タオルでスッポリ洗面器を覆えば蒸気も逃げない

頭



炭酸ヘッドスパ+頭皮マッサージでイライラを解消！指の腹で頭皮をもみもみするようにマッサージを！

巻いたバスタオル が落ちない法！

お風呂上りなどに体に巻いたバスタオルの上の部分を折り返すだけ！後ろ部分を折り返すと一層落ちにくくなります

