

こんにちは、知花です。今回は『ハロルド・フライのまさかの旅立ち』をシネマパレットで観てきました。主人公のハロルドは、定年退職し、妻と平凡な生活を送っていました。元同僚クイニーから、ホスピスに入院中で死が近いことを知らせる手紙が届きました。返事を投函しようと家を出ましたが、途中で気が変わり、800 kmも離れたイギリスの北の端のホスピスまで、歩いていくことを決意します。彼には、クイニーどうしても伝えたい想いがあったのです。ホスピスに電話し私が歩く限りは生き続けると伝言します。着の身着のままの、手ぶらでの『まさかの旅立ち』を聞いて妻は、怒りの余り電話を切ってしまいます。目的地までの800 kmの彼の無謀な試みは



やがて大きな話題となり、応援の列ができる旅になります。しかし、ハロルドは20年前、共に働いていたビール工場時代、窮地を救ってくれたクイニーをなぜ探しださなかったのを後悔し、封印された過去を思い出します。生きてくれと祈りながら歩きます。賑やかな行列を離れて、一人、ホスピスに辿り着きます。生きようとする力は強いと感じました。

やっぱり映画っていいですね。



Let's try 脳トレクイズ

question 1



カレーライス、お好み焼き、ラーメン、この3つのうち作るとき「ひっひっひっひっ」と呟いてしまう料理は、どれでしょうか？

question 2



カメ、ウサギ、ブタ、この中で部屋が散らかっている動物がいます。この動物は？

question 3

この動物をお嫁さんにすると、宅急便や郵便物がなくなるそうです。この動物は？



question 4

次の絵はなんと読むのでしょうか？



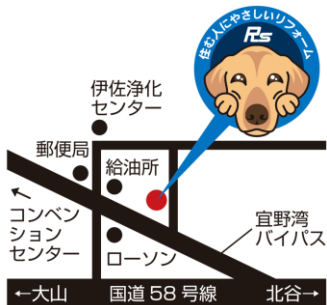
question 5

次の絵はなんと読むのでしょうか？



Answer

- ① お好み焼き
「ひっ」を繰り返して呟いているから、ひっくり返す料理はお好み焼き
- ② カメ
散らかるを別のいい方をすると→散乱→産卵する動物はカメ
- ③ トド
旦那さんはお嫁さんのことを家内(かない)といいます。郵便物などが届かない→「トド」「かない」
- ④ 大混乱 大根が走っている→大根ラン→大混乱
- ⑤ たこ焼き 滝(たき)の間に小屋(こや)が入っているので



外壁塗装・防水工事・内装工事

リフォームサイエンス(株)

宜野湾市伊佐3-9-12 HPはコチラ↓

☎ 0120-84-4146

携帯電話・PHSからもご利用になれます

営業時間 朝8時～夕方6時

おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2024年8月

暑中お見舞い申し上げます

夏休みなのでイベントが多くなってきましたね。毎週末どこに行こうか迷ってしまいます！

今月号のスタートです。よろしくお願いいたします(^^)

HOROSCOPE 2024年 星占い8月の運勢

<p>♈ おひつじ座(3/21~4/19)</p> <p>個人的な活動にエネルギーが集中しそう。健康的な趣味やレジャーに熱中すると満足度アップ!</p>	<p>♎ しし座(7/23~8/22)</p> <p>応援してくれる団体や組織が見つかりそう。バックアップ体制の充実を図ることが重要に。</p>	<p>♏ いて座(11/22~12/21)</p> <p>行動を共にする相手との関係が良好に!お互いの意見を頻繁に交換しあうことが大切。</p>
<p>♉ おうし座(4/20~5/20)</p> <p>コツコツとやってきたことが実るタイミング。質の向上を目指すことで完璧な仕上がりに。</p>	<p>♍ おとめ座(8/23~9/22)</p> <p>焦点を絞った対策が必要になりそう。集中力を切らさないような工夫を施すと順調に。</p>	<p>♐ やぎ座(12/22~1/19)</p> <p>伝統と革新のバランスを保ちましょう。どちらかに偏ることで行き詰まりが生じる恐れあり。</p>
<p>♊ ふたご座(5/21~6/21)</p> <p>素直な気持ちのやり取りができるなど対人運が良好に!お互いの情報交換にメリットあり。</p>	<p>♏ てんびん座(9/23~10/23)</p> <p>方向転換のタイミング。さまざまな方面からの知識やアイデアを取り入れることが不可欠に。</p>	<p>♋ みずがめ座(1/20~2/18)</p> <p>キラキラ感のある人がラッキーパーソン!今一番輝いて見える人に着目するとモチベーションアップ。</p>
<p>♌ かに座(6/22~7/22)</p> <p>副業による収入アップの可能性あり。仕事の選択肢を広げるほど、適職に出会えるチャンス大。</p>	<p>♍ さそり座(10/24~11/21)</p> <p>隠れた真実が明るみに出そう。状況判断の善し悪しが今後の行方を左右するでしょう。</p>	<p>♈ うお座(2/19~3/20)</p> <p>生活に流行のアイテムを取り入れましょう。最先端の感覚を味わうことでパワーアップ。</p>

暮らしの知恵 環境にやさしい 虫除け対策

そこで
今回は

できるだけ環境に優しく
駆除する方法をご紹介します。

侵入させない・繁殖させない環境作りを

侵入を防ぐ

- ・網戸の破れや押入れの隙間がないかチェック。
- ・窓や玄関ドアを開放しない。
- ・排水口にネットや網を張る。
- ・水を流して排水トラップが空にならないようにする。

繁殖させない

- ・生ゴミは、密封処理。
- ・空き缶やペットボトルはすすいで処分。
- ・食材にきちんと封をする。
- ・排水口に熱湯をかける。

めんつゆトラップでコバエを誘殺

仕掛け方

- 1 ペットボトル(500cc)の下5cmの部分を取り切ったものや、使い捨ての容器を用意する。
- 2 ①の容器1/3に誘引液(めんつゆと水を1:1で混ぜ合わせたもの)を入れ、洗剤を3~5滴垂らす。
- 3 シンク、風呂場、観葉植物のそばに仕掛ける。小さなお子様の手の届かないところに置き、同居している人には伝えておきましょう。
- 4 1週間を目安に交換し、中身は流しに捨てずに新聞紙などに液体を染み込ませて容器ごとビニール袋などに入れてゴミに出す。

夏は、害虫が発生しやすい季節です。

ヘルスケア 体内時計と健康

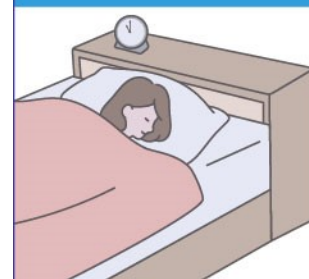
体内時計の乱れは、体に不調をきたす一因になるといわれ、毎日意識して正常に保つように努力しましょう。

さまざまな健康障害に関与

体内時計は約1日周期で血圧、体温、睡眠覚醒サイクル、免疫反応などをコントロールしています。また、細胞分裂するタイミングのコントロールや傷ついたDNAの修復にも影響します。体内時計と生活リズムの不一致は、心身に慢性的なストレスを与えられ、がんのリスクを引き上げる危険性があるといわれ、糖尿病や肥満など多くの病気を悪化させることも明らかになってきました。そのためにアメリカ内科学会は体内時計と日常生活のリズムを一致させることが病気の予防に重要と位置づけています。



体内時計を正常に保つには **まず規則正しく十分な睡眠を取る必要があります。**



なるべく決まった時間に寝ること、および成人で7~9時間眠ることが推奨されています。コーヒーやお酒は睡眠を妨げるので、就寝前には控えた方がよいでしょう。さらには食事のタイミングも重要で、朝食を食べる、ドカ食い避け小分けにして食べる、夜食を食べない、といった食習慣を心がけるようにしましょう。

気温や環境の変化などに順応できずに体内時計が乱れている方が増えています。

知って得する お金の話

お盆玉

起源は東北?

お盆玉の起源は、江戸時代に東北で、お盆に帰省するときに奉公人にお小遣いをあげるという風習からだといわれています。現在では“おぼんだま”“おこづかい”“ほんのきもち”などと書かれたポチ袋もあるようです。

大人に渡すお盆玉は交通費?

お盆の時期は花火大会やお祭りなどお金のかかるイベントがたくさんあります。子どもに渡すお盆玉には楽しめるようお小遣いをあげるという意味がありそう。一方、成人した息子や娘も帰省するのはなにかともいいます。お嫁さんやお婿さんに気を遣わなくてもいいよう、親が心配りとして渡すケースも多く、定着しつつあるようです。

相場はお年玉と同額程度

あげる側は相場が知りたいところですが、お年玉と同額、またはそれより少し少なめというケースが多いようです。

- 小学生……1,000円~ 3,000円
 - 中学生……3,000円~ 5,000円
 - 高校生以上…5,000円~10,000円など
- お金ではなくプレゼントを渡す場合も。

今後、お年玉と同様習慣として根づくかもしれないお盆玉。無理をしたら元も子もありません。もらう側にとっても、渡す側にとっても、嬉しいものとなればいいですね。

お年玉ならぬお盆玉がじわじわ浸透し始めています。

趣味の時間 スパイスを楽しもう

蒸し暑い日本の夏は、夕食にスパイスたっぷりのカレーを食べたくなりますよね。

代表的なスパイスの効能

ターメリック

ウコンとも呼ばれるカレーの黄色のもと。肝臓強化、抗酸化作用

クローブ

釘のような形で、甘さと苦みの両方がある。食欲増進

クミン

カレー粉の匂いの中心的存在。消化を助け、整腸効果がある

カルダモン

スパイスの王様とも呼ばれ、健胃・整腸効果、口臭予防

シナモン

お菓子に使われることが多いが、カレーにも欠かせないスパイス。血行促進

コリアンダー

パクチーとも呼ぶ、種の部分。消化促進、鎮痛、健胃。加熱すると香ばしい

唐辛子

発汗、消化促進、抗酸化作用。辛さを左右する

スパイスにはそれぞれ異なる効果があり、体調を整える働きが知られています。

今回はカレーによく使われる代表的なスパイスと効能を知って、自分にぴったりのカレー作りを楽しんでみましょう。

市販されているスパイスには「ホール」状のものと「パウダー」状のものがあります。本格的に作る時は、ホール状のスパイスを油でしっかり炒め、煮込んでいる途中で取り出しましょう。手軽にアレンジしたいときは、でき上がったカレーにパウダー状のスパイスを一振りするのがおすすめです。普段スパイスを摂る習慣がなかった人は、少なめの量から徐々に増やして体を慣らしていきましょう。