

こんにちは、知花です。今回は『墓泥棒と失われた女神』を桜坂劇場で観てきました。

1980年頃、イタリアのトスカーナ地方の田舎町に、アーサーという男が刑務所から帰ってきます。行方不明の恋人とその母親に会うために。紀元前に繁栄した、古代エトルリア人の墓を発見できる特殊能力を持っているこの男は、墓泥棒のリーダーとして貴重な、埋葬品を売りさばいた金で、日々暮らしています。



ある日発見した、手つかずの空間があり、動物の像や見事な壁画と、美しい女神像がありました。美しさに見とれるアーサーをそっちのけに、仲間達は墓穴から出すため、胴体と首と切り離してしまいます。それに怒ったアーサーでしたが別の墓泥棒達に横取りされてしまいます。その価値ある女神像は、盗品を買い取りする闇ルートから巨大なアート市場へ流れていきます。足元を掘れば古代文明の遺物が発見できる、歴史と繋がっている土地では、そんな奇跡がおこるのですね。

やっぱり映画っていいですね。



Let's try 脳トレクイズ



Question 1



水がいっぱい入ったコップを逆さまにしても、コップの水がなくならないようにする方法があります。ただし、コップに蓋をしたり、中の水を凍らせたりしてはいけません。いったいどうすればいいのでしょうか？

Question 2



職業を形で表現してみましょう。野球選手やサッカー選手は丸いボールを使うので○、おにぎり屋さんはおにぎりが三角だから△、では医者や弁護士はどんな形の職業でしょうか？そしてその理由は？

Question 3 固体→気体→液体

氷は固体から、溶けると液体になって、蒸発すれば気体になります。ところが最初は固体なのに、ひとつ取れば気体になり、もうひとつ取れば液体になるものがあります。それは何でしょうか？

Question 4 あるなしクイズです。

ある	なし
町(まち)	村(むら)
音(おと)	におい
咳(せき)	くしゃみ
ガキ	大人(おとな)
坂(さか)	階段(かいだん)

Answer

- ①水中で逆さまにする。
- ②□四角。資格が必要な職業だから。
- ③ガラス。ガラスから「ラ」を取ると「ガス」になり、さらに「ガ」を取ると「ス(酢)」になります。
- ④小さな「つ」を入れても意味が通じる言葉。マッチ、夫、石器、楽器、作家

おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2024年9月

暦の上は秋ですが！まだまだ暑いですね(ー) 久しぶりに、外壁塗装や防水工事の専用ページが出来上がりました。ぜひ右のQRコードをスマホで読み取って覗いてみてくださいね。

QRコード



今月号のスタートです。 よろしくお願ひします(^ ^)

HOROSCOPE 2024年 星占い9月の運勢 占い/瑠璃光ルナ

♈ おひつじ座(3/21~4/19) 人から頼まれることが増えそう。安請け合いしないで、自信のあることに特化すると◎。	♎ しし座(7/23~8/22) 現状維持を続けましょう。愛着のあるものに囲まれて過ごす気持ちで穏やかに！	♏ いて座(11/22~12/21) 新しい取り組みが始まりそう。創造的な感性をフルに活かせる環境作りを行うと◎。
♉ おうし座(4/20~5/20) 個人的なイベントで盛り上げられることに。ラグジュアリーな体験をする可能性あり。	♍ おとめ座(8/23~9/22) 活動的な運氣。想定範囲ならば、新しいことにチャレンジしてみるのもいいでしょう。	♐ やぎ座(12/22~1/19) リベンジへ向けて、調整のタイミング。弱点補強に力を注ぐと集中力が高まるでしょう。
♊ ふたご座(5/21~6/21) 短期的な計画を立てることでモチベーションアップ。今一番やってみたいことをリストにするのも◎。	♏ てんびん座(9/23~10/23) 人への気遣いでストレスが溜まりがちに。自分ファーストで過ごすようにすると好調に。	♋ みずがめ座(1/20~2/18) 研究心が湧いてきそう。あれもこれもと欲張らないで、ひとつのことを深く掘り下げるのが大切に。
♊ かに座(6/22~7/22) わからないことは一旦スルーした方が◎。サクサク進めるようにしていくと調子が上がるでしょう。	♌ さそり座(10/24~11/21) 人との協力関係が進むタイミング。持ちつ持たれつの距離感を育てていくと発展的に。	♈ うお座(2/19~3/20) 心身のリラックスが重要に。くつろげる時間を多めに取って、呼吸を整えると安定するでしょう。



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からもご利用いただけます

営業時間 朝8時~夕方6時

暮らしの知恵 台所の臭い シャットアウト!

さまざまな臭いがこもりがちな**キッチン**の**消臭対策**をご紹介します。

生ゴミ・排水口

●生ゴミは一旦冷凍庫へ

魚の内臓など臭いがキツイ生ゴミは、二重のビニール袋に入れて口を縛り冷凍庫へ。生ゴミ収集当日にゴミ袋へ入れればOK。

●排水口に重曹

排水口のゴミ受けに溜まった生ゴミには、小さじ1の重曹をさっと振りかければ、イヤな臭いが上がってきません。

●ゴミ箱に乾燥剤

海苔などについているシリカゲル乾燥剤をゴミ箱の底に置き、その上にゴミ袋をかけると、ゴミの湿気や臭いを吸い取ってくれます。

密閉容器の消臭

●塩

プラスチック容器に水と塩を入れてよく振れば染みついた臭いがスッキリ!

●お米のとぎ汁

カレーなどを入れておいた密閉容器を米のとぎ汁に30分ほど浸すと、米ぬかが汚れを取り除き、臭いを消してくれます。

●日本酒

キッチンペーパーに日本酒を染み込ませ、容器を拭き取り、サッと水洗いすれば、臭いがスッキリ落ちます。

その他

●レモンの皮

絞ったレモンやオレンジなどの皮を皿に載せ、レンジで1分間チン!香りの成分「リモネン」が蒸気と共に庫内に行きわたり、爽やかな香りが漂います。

ヘルスケア 腰痛

腰痛は、人間が二本足で立ったときから宿命づけられたものといわれているぐらい、腰痛に悩まされている人は多くいます。腰痛の原因は、肥満、運動不足、姿勢の悪さ、生活習慣など、さまざまです。



腰痛の人におすすめの運動

腹筋を効果的に鍛えて腰痛を予防するためには、上半身を起こさない腹筋運動がおすすめです。

- 1 膝を曲げて足の裏を地面につける
- 2 骨盤を上げる
- 3 頭をを起こして、顎を引く
- 4 上半身を丸めるような姿勢を取る

10回繰り返し
しましょう



更年期障害が腰痛の原因かも

エストロゲンの減少によって起きる更年期障害は視床下部が混乱して自律神経の不調をきたします。この場合はホルモン補充療法が効果的ですが、ストレスや性格に大きく影響することがあります。婦人科や精神科などのカウンセリングを受けてストレス解消に努めましょう。



腰痛に入浴は効果的?

腰痛にはさまざまな原因があるため、お風呂に浸かると改善する腰痛と悪化する腰痛があります。

入浴が痛みをやわらげる腰痛

- 筋・筋膜性腰痛……
腰周りの筋肉が凝り固まる
ことが原因の腰痛
- 心因性の腰痛……
ストレスや不安不眠など
の心理的原因の腰痛



入浴が悪影響になる腰痛

- 急性腰痛……
ぎっくり腰など、不用意な
動きによって起こる腰痛



知って得する お金の話

天候不順や物価高の影響で野菜の値段が高騰している中、少しでも安く食材を手に入れたいと考えている方は多いのではないでしょうか。そこで活用したいのが、**農産物の直売所**です。

農産物直売所でお得な買い物

直売所では農家の方が直接野菜を販売することが多いため、流通コストや中間マージンがカットされています。そのため、スーパーよりも新鮮で割安な野菜が手に入るというわけです。個人の農家が自宅横などで販売している場合と、複数の農家が協力して運営している直売所があります。中には農協の経営である場合や、道の駅に併設されているものもあります。

一般のお店ではなかなか販売されていない珍しい品種の野菜も並んでいます。変形や少しの傷がある規格外のものを格安販売する店と、味や品質のよさで勝負するという方針の店があります。どちらも生産者の顔が見えるということ、新鮮であるということが魅力ですね。また地産地消にも貢献しますから地域の活性化にも繋がります。大量の野菜が手に入ったら、漬物や冷凍、干し野菜などにして上手に長期保存し節約に役立てましょう。



身近に農産物直売所がないと思っても、普段通らない道を通ってみると意外な場所に発見できるかもしれません。インターネットから直売所を探すことができるサイトもあります。週末は家族で直売所巡りを楽しんではいかがでしょうか。



趣味の時間 けん玉

海外でも「KENDAMA」として人気に火がついていて、世界大会も開かれるほど。国内には検定制度があり、技を極める楽しみがあります。



KENDAMAが世界で人気沸騰中

子供の遊びというイメージが強いけん玉ですが、実は最近では海外にも広がり、楽しむ人が増えています。「クールな遊び!」として楽しむ欧米の若者に影響されて、国内でも10代、20代の遊びとして人気急上昇中です。けん玉発祥の地を名乗る広島県廿日市市では2014年から世界大会「けん玉ワールドカップ廿日市」を開催。多くの外国人選手が来日しています。「昔取った杵柄」ということで、中高年も始めやすい趣味といえます。



極めたいなら……

趣味として極めるなら、やはり道具にはこだわりたいところですね。民芸品店などで売られているものはバランスの悪いものもあるので、競技用けん玉の購入がおすすめです。日本けん玉協会が認定したのものには、独自のシールが貼ってあり、材質やバランスが一定していますから、難しい技もこなしやすいのが特徴です。



※イメージイラスト

宴会の余興だけではない検定狙いも?

練習を重ねるうちに確実にうまくなるのがけん玉の面白いところ。宴会やパーティーなどで余興として披露しても大人気です。さらに「極めた技を認定して欲しい」という方には日本けん玉協会が実施している検定もあります。ちなみに1級は玉を手を持ってけんの方をその上に載せる「灯台」という技です。

日本けん玉協会1級「灯台」

