



「自転車に乗って出かけよう」

4月になると日差しも柔らかくなり、何となく身体も軽くなって外に出てみたくなります。休日には是非一度、自転車に乗ってゆっくり時間をかけて自分の住んでいる街を散策したり、河川敷を走ったり、隣町まで走ったりしてみたいものです。

ふだん自転車に乗る機会といえば、近所への買物や用事くらいですか、2、3時間自転車に乗り続けたならいろいろな所に行く事が出来ます。

思わぬ所で満開の桜に出会ったり、なにげなく見過ごしていた公園の新緑が新鮮に感じたりします。普段通らない路地でちょっとお洒落な喫茶店があるかもしれません。また、小高い丘からの眺めがよかったり、わが街の再発見や楽しい事がたくさん見つけれられるかもしれません。

家々の庭先には、それぞれが工夫した花がプランターやコンテナ、ハンギングなどで個性豊に植えられています。新築された家々も驚くような様々な素材や形があります。豪華さよりも、工夫とデザインと個性にあふれています。

いろいろなものを見、良い物を見、そして新鮮な刺激を受ける為にも、是非ゆっくりと、わが街や近隣の市町村まで足をのびしてサイクリングに出かけてみてください。

今月の花 チューリップ



ユリ科。原産地は、中央アジアから地中海にかけて。

春の代表的な花。オランダで精力的に品種改良されたので有名。赤、黄、ピンク、青や複合混合と、色は様々。いっぱい咲いていると、圧倒されるような美しさ。

オランダ・トルコ・アフガニスタンの国花。

花言葉は、「華美・魅惑・博愛・思いやり・正直・丁重」

日本では、富山県などが有名。

親子すまいかた教室 第11回 日本の食卓(第2回)

昭和女子大学 竹田 貴美子教授監修

ちゃぶ台の登場

「ちゃぶ台」という食事用の机が出始めたのは、明治時代の初めから中ごろといわれています。この「ちゃぶ台」が出てくる前は、家族が一人ひとり専用の小さな食卓をもっていて、食事をする度に出して使っていました。

ところが明治維新以降、社会や生活の近代化にともなって出てきた都会のサラリーマン家庭では、家族みんなで仲良く食事したり、団らんしたりすることが大事なこととされ、そうした理由から家族が集まる茶の間は明るく過ごしやすい位置になりました。こうして、茶の間で家族全員が向き合うことのできる「ちゃぶ台」が使われるようになったのです。

明治時代後半には、一般庶民向けの安くて使いやすい「ちゃぶ台」がたくさん作られるようになりました。

「ちゃぶ台」は、畳に座って食べるという日本の文化に、みんなで食卓を囲むという中国や西洋の文化を取り入れたものでした。

※「ちゃぶ台」という名前の由来は？：

ちゃぶ台という変わった名前は、中国の食卓用テーブル「卓袱(シツボク、チャフ)」や、中国語で食事をする事「チャフン」「ジャブン」などが、語源といわれています。

食卓の変化

都会では明治末ころにかなり広まった「ちゃぶ台」ですが、全国に行きわたったのは、昭和初期ころでした。

「ちゃぶ台」は場所をとらず、移動が簡単だったので、狭い庶民の住まいには便利な道具として、広く使われるようになり、食事風景もだいぶ変わりました。

ごはん茶碗や汁椀などは、一人用食卓の時代と同じ家族各々の食器を使いましたが、



おかずは大鉢や大皿に盛り、それぞれが取り皿にとるようになり、家族が同じものを、一緒に食べるようになったのです。

また、ライスカレーやコロケなど洋風の献立が加わり、洋皿やスプーンを使って食べるようにもなりました。

さらに、毎回食器が洗われるようになり、衛生的になったのも、画期的な変化です。以前は個人用の食器だったので3日に一度、もしくは1週間に一度程度しか洗わなかったのですが、「ちゃぶ台」では、共用のお皿が多くなり、しかも、洋風の献立には油も多いので、毎回洗うようになり、食後は家族みんなでお茶をのみながらラジオを聞いたりして過ごしていました。「ちゃぶ台」は、団欒の場になくはならないものでした。

『若々しい脳を保つ』-その1-

私たちは誰でも、いつまでも若くありたいと願っています。その為に、運動したり、食べ物に気をつけたりしながら毎日を過ごしています。これからは自分の脳に対しても同じく気をつかい、脳を鍛えたいものです。

脳は、大脳、小脳、脳幹にわかれ、私たちが生きていくための機能を管理し、生命を守っています。脳の衰えが気になりだしたら、脳を鍛えてその機能を十分に発揮させる事が重要です。

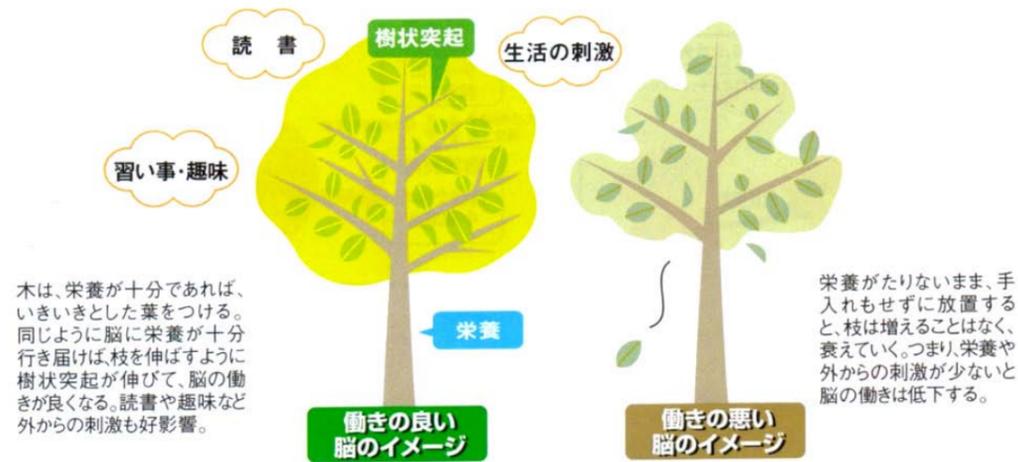
その為にも脳に届く栄養素をしっかり摂り、脳細胞を活性化させることが大切です。

大脳は、もっとも大きく発達した、ヒトに特徴的な脳です。認識、記憶、行動、判断、思考、注意などの仕事を担当する大脳皮質と好き、嫌い、怖い、お腹がいっぱいといった原始的な本能や感情を担当する大脳辺縁系などに分かれています。記憶の形成で中心的に働くのが海馬です。目や耳からの情報は、大脳皮質で分析されたあと、海馬に届きます。

小脳は、大脳と連携して体の動きを制御します。大脳から指令が来ると、例えば、腕を伸ばす距離やスピードなどをすばやく計算し、指示します。

脳幹にある視床は、体の各部と大脳との間の情報を伝達します。その下の視床下部は、食欲、性欲、内臓の働き、血圧、体温などやホルモン分泌をコントロールします。

大人の脳の重さは、赤ちゃんの4倍強もあるのに対し、細胞数は生まれた時から増えることはないといわれています。しかし、脳の神経細胞は、ニョキニョキ伸びる樹状突起を持っていて、学習や経験を積む事により増えていき、増えた分だけ重くなります。



今後の完成見学会のお知らせ

5月12日(土)・13日(日) 安曇野市三郷 A様邸
6月末～7月中旬 安曇野市穂高 S様邸

☆詳細及び、最新情報は
木族の家ホームページで

木族の家

日本の巨樹紹介

大樹からのエネルギーを求めて

NO. 11 鳥出神社のケヤキ

■記念物指定県指定天然記念物 ■住所長野県飯山市下木島鬼神堂425

ニレ科。落葉広葉樹。

古くはツキ(槻)とも呼ばれた。日当りを好み、本州・四国・九州の温帯林や暖帯林で広く分布する。樹皮は灰褐色で、若木では横しわがはいり、老木ではしばしばその一部がうろこ状にはげおちる。ケヤキの語源「けやけき(きわだった)木」といわれる。

ほうきを逆さにしたような独特の樹形が特徴で、関東近辺では高さ30mを超す高木も珍しくはない。武蔵野の屋敷材にもシラカシとともに植えられたケヤキが、大きく育っているのをよく見かける。古くから、寺社の境内や参道にも植えられてきた。

東京府中市の大国魂神社のケヤキ並木は、もとは奥州の乱を平定した源頼義、義家が奉納したものとされている。

心材は黄褐色、辺材は淡黄褐色で、その境界がはっきりしている。弾力に富み、特有の美しい木目は、建築材・家具材などで広く重用される。

木目が美しく、磨くと著しい光沢を生じる。堅くて摩耗に強いので、家具・建具等の指物に使われる。

日本家屋の建築用材としても古くから多用され、神社仏閣などにも用いられた。

現在は高価となり、なかなか庶民の住宅には使えなくなっている。

伐採してから、乾燥し枯れるまでの間、右に左にと、大きく反っていくので、何年も寝かせないと使えない。

特に大黒柱に大木を使った場合、家を動かすほど反る事があるので、なかなか大工泣かせの材料である。

また、中心部の赤身と言われる堅い部分が主に使われ、周囲の白い部分は捨てられるので、よほど太い原木でない立派な柱は取れない。

近年、ケヤキによく似た、安価な用材が海外から輸入され、素人目には見分けが付かないので注意が必要である。

多くの自治体が、「県の木」「市の木」といったシンボルにケヤキを指定している。



ケヤキをシンボルに指定している都道府県

宮城県-福島県-埼玉県

日本の著名なケヤキ

東根の大ケヤキ(山形県東根市)-樹齢1500年(国指定特別天然記念物)

三恵の大ケヤキ(山梨県南アルプス市)-樹齢1000年(国指定天然記念物)

根古屋神社の大ケヤキ(山梨県北杜市)-樹齢1000年(国指定天然記念物)

八代の大ケヤキ(兵庫県朝来市)-樹齢1600年(国指定天然記念物)

野間の大ケヤキ(大阪府豊能郡)-樹齢1000年(国指定天然記念物)

4月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日
2012年	M様邸見学会 安曇野市三郷	友引	先負	仏滅	大安	赤口 地鎮上 棟吉日	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口 地鎮上 棟吉日	先勝	すまい いんく 発行日	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口 地鎮上 棟吉日	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口 地鎮祭 吉日	先勝