



なるほど！生活雑学 「富士山の初雪を観測する際の決まりごと」

9月10日で今年の富士登山の一般的なシーズンは終わります。9月なのに早くもそろそろ山頂付近は初雪なんてことも…たとえば、8月10日に雪が降ったらこれは初雪と言うのでしょうか？前の冬から続いている雪の最終降雪ということもありえるのです。

そこで判断基準があるのです。その年の最高気温が記録された後に、初めて降った雪を初雪とするのです。だから9月に降った雪でも、その後にその年の最高気温が記録されれば、それは初雪という称号をはく奪されるのです。

ちなみに、初雪と初冠雪の違いは知っていますか？山頂で観測したか、下界で観測したかの違いです。山頂に観測所があり、観測員が観測すれば初雪として記録されます。しかし、無い山では観測が出来ないため、下界から見て、山頂が雪に覆われた時を初冠雪と言うのです。したがって、そういう山では、初冠雪の前にもう既に初雪が降っているという可能性もあるのです。



エイシンメンバーの知恵袋

◆換気扇掃除◆

つい見ないふり…今が旬ですよ!!



毎日使うキッチン。お料理すればするほど汚れるのが目の前に見えている「換気扇」。たいていの方が年末に掃除されているようです。実は換気扇の掃除には旬があるのをご存じでしょうか？頑固な汚れの原因は油ですが、冬になって気温が下がると固まって汚れが落ちにくくなるんです。お湯を使うため、手荒れも気になり、悪い事づくめ。だから夏の暑さがおさまった今がやり時です。

I 換気扇を分解する まず、電源を切りましょう。フィルター、ドラムなど説明書に従って外します。この時、使い捨てのナイロン手袋をすると汚れが手につきません。

II 部品を洗剤液に浸け置きする 大きめの容器(なければゴミ袋を2重にして)に50℃のお湯と油汚れ用の住宅洗剤を入れ、部品を浸けます。お湯がぬるくなったら汚れをタワシや古歯ブラシで落とします。それで落ちない汚れはもう一度50℃のお湯に浸ける作業を繰り返します。汚れが落ちる目安は洗剤の量ではなく、浸け置き時間。最低でも30分は必要です。きれいになったら、よく洗剤を洗い流し、よく乾かします。

III 本体の掃除をする 浸け置き時間を利用して、外せない本体部分を掃除します。スプレータイプの洗剤が便利です。浸け置き中の洗剤湯も利用すると節約にもなります。古タオルや古Tシャツなどで磨くとそのまま捨てられます。落ちにくい所にはラップやキッチンペーパーで洗剤を湿布しましょう。下のコンロが汚れるので新聞紙などを敷いておきましょう。

IV 部品を取り付ける 部品を外した手順と逆に取り付けて終了です。本当は年に4回位するのが理想ですが、年1回の方は是非！今がおすすです。

9月の簡単レシピ

レンコンとショウガの佃煮



材料

レンコン…200g、ショウガ…1~2片、カツオ節…1パック、水…100cc、油…適量、《砂糖…大1、みりん…大1、蜂蜜…小2、醤油…大2、酢…小1》

今月の旬野菜は「レンコン、ショウガ」

…夏の疲れを胃腸から癒す、ほっとする一品です…



●作り方●

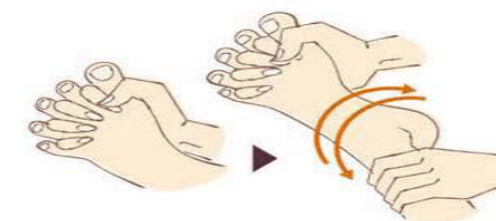
- 1.レンコンの皮をむき薄い輪切りにし、好みの大きさに切る。ショウガは細かい千切りにする。
- 2.鍋に油を敷きレンコンを軽く炒め、薄く色がついた位で水を加える。
- 3.沸騰してきたらショウガと《調味料》を入れ、落としフタをして弱火で時々かき混ぜながら煮詰めていく。
- 4.水分がほとんどなくなったらカツオ節を加え全体からませ、火を止めて冷めたら出来上がり。

♪ご飯のお共に…常備菜としていかがですか〜♪

簡単体操

足の指って意識しないとあまり触りませんよね。だからこそ、むくみや疲れが溜まりやすい場所でもあります。多くのツボがあって、刺激するととても気持ちがいいですし、血行もよくなって新陳代謝を上げる効果もあります。

体の末端！「足の指」をほぐしましょう



自分の好きな香りのクリームを使うと、よりリフレッシュ効果大！

- ①まずは足の指をくるくる回し、血行をよくします。
- ②クリームを適量手に取り、1本ずつ指の付け根から指先に向かって揉みほぐしていきます。
- ③指の間に手の指を組むように入れて、手をグーパーしましょう。少しキツイかもしれませんが、慣れると気持ちよくなってきます。

初めは痛いかもしれませんが、痛いのは老廃物や疲れが溜まっている証拠なのです。テレビを見ながらでも気軽に出来るのでお勧めですよ♪

体を支える大切な足指に注目！

今月の一言

人生は螺旋型(らせんがた)に展開する。

人生は山あり、谷あり。堂々巡りのようでも、螺旋階段を横から見たように、実は上昇している。地道な努力の歩みを止めてはならない。

よかったと喜び過ぎず、悪かったと悲嘆せず、反復上昇をイメージして、一段一段、登って行こう。