

# クリア通心

～住まいのかかりつけドクター『クリア』0120-4173-11』からの定期的なお便りです！～

毎度、読んでいただいております。ありがとうございます。  
お客様とのご縁を大切に、今回もお届けします

<http://www.clear88.net/>



今年も暑い夏が終わり朝晩はめっきり涼しくなってきましたが、それにしても雨が少ないですね。屋外作業は雨が降らない方がいいんですが、石手川や玉川のダムの貯水量を見ると気が気ではありません。この『クリア通心』がお手元に届く頃には解消されていることを祈ります。それでは今月もスタートです。

## 同居に向けてリフォーム

昨年父が亡くなり、母も90歳が近づいてきていることもあり、いよいよ実家に同居することにしました。とは言っても二世帯分の荷物を一世帯に収めないといけないので大変です。引っ越しに向けて家内が実家の片付け始めましたが、ま～いろいろと不要品があります。父が亡くなっ



押し入れと壁を撤去し一部屋に

た時にかなり整理はしたんですが、今回は収納場所を確保するという命題もあり、思いきって処分できる物は処分します。

また、部屋の使い勝手も考えて、小規模なリフォームにも着手。2階の二部屋を仕切っている押し入れや壁を撤去しウォークスルーにする工事と、畳の床をフローリングに変更する工事を実施しました。しかも老朽化した繊維壁は家内がDIYで珪藻土を塗ります。（正確には上記の工事は過去形ではなく、この原稿執筆中は現在進行形）

その顛末は今後の『クリア通心』でもお伝えできると思います。どうぞお楽しみに。



## 心あたたまる話

男性は葬儀を終えた後  
故郷の寺に納骨するため  
羽田空港から空路九州へと向かった。  
遺骨を機内に持ち込めることは知っていた。  
でも入れたバッグがない大きく  
念のため搭乗手続きの際に中身を伝えた。  
機内に乗り込み  
上の棚にバッグを入れて席に着くと  
客室乗務員がやって来てこう言った。  
「隣の席を空けております。お連れ様はどちらですか？」  
搭乗手続きで言ったことが機内に伝わっていたのだ。  
男性が「ああ、上の棚です」と説明すると  
乗務員はバッグごと下ろしてシートベルトを締めてくれた。  
飛行中には「お連れ様の分です」と飲み物も出してくれたという。  
「最後に二人でいい“旅行”ができた」と男性。  
その表情を見ていたら、こちらもあたたかい気持ちになった。

## 最近の出来事

今年の夏は暑かったですね。季節の変わり目の体調管理も気をつけましょう。私は、7月の末から早朝の散歩とその後軽くストレッチやヨガをしたりと、お腹周りのたるみや運動不足の解消のために、バーゲンでスポーツウエアを購入した事がきっかけに張り切っていましたが、一ヶ月もしないうちに、足の裏に違和感があり、今はちょっと中休み中です。

どうやら、魚の目ができたようです。靴が合わないのかもしれませんが。軽くて歩きやすいものを履いていたんですが、ウォーキング専用の靴ではなかったのが原因かも。歩き方に癖があるのかも、とか色々考えていましたが、続けて行くつもりがちょっと残念!! スポーツ用品店で、息子に「靴は買わんでいいん? 足に合った専用のシューズでないと足を痛めるよ!」と言われ、「大丈夫、今あるのを使うから…」と話した事を思い出してちょっと反省です。

この事で、ちょっと待てよ、、、と。日頃、親の介護をしていて「本人のために言ってるのに、ちっとも言う事聞いしてくれない。年取るとますます頑固になるわ」と、母に対して思っていました。私も、あの時息子の言う事聞いとけば良かったのかも…。「魚の目」で気付かされました。

母の介護といえば、義母は米寿も迎え、デイサービスを利用しながら、殆どの家事は私がしています。物忘れも多くなり、老いる事の不安と寂さで落ち込む事が増えてきたので、同居する事にしました。とてもおおらかで、前向きな性格の母でしたが、この頃は愚痴が多く、毎日聞かされているとついつい会話がしんどくなり、私のほうが精神的に参ってしまいそうになりますが、覚悟を決めました。(ちょっと大げさですが)

72歳で亡くなった実家の母とは昔話や、母の育った田舎の話など聞いた記憶がほとんどなく、長生きしてたらこんな話もできたかもしれないな~と思う事が、義母との会話でよくあります。最近の事は、殆ど覚えていませんが、昔の事は良く覚えています。ノートに記録して、八軒家のアナザーヒストリーを残そうかと思うほどです。初めて聴く話も多くおもしろいですね。愚痴が始まったら、話題を変えて昔話に切り替えるコツも覚えまして^^!

老いていく事の現実を見せてもらい、これからの自分たちの心がまえを教えられているような気がします。ありがたい事です。

八軒安野



米寿のお祝いの記念写真

## かんたん・おいしいヘルシー料理

### 秋刀魚の皇帝風煮込み



#### 材料

さんま	5匹
サラダ油	大さじ2
ネギ	2本
しょうが	一塊
にんにく	1かけ
★合わせ調味料	
黒酢	2カップ
砂糖	100g
ごま油	大さじ1
酒	1/2カップ



- ①、サンマは頭と内臓をとる。ネギは斜めに切りに、しょうが、にんにくはスライスしておく。
- ②、土鍋（又は多重構造鍋）にサラダ油を入れ、①のネギを敷き詰め、しょうが、にんにくをふる。
- ③、サンマは鍋に沿うように並べて入れる。
- ④、合わせ調味料の1/3を入れて強火にかける。沸騰したら紙蓋。鍋蓋をして弱火で1時間半ほど煮る。
- ⑤、残りの調味料を全て加え、さらに1時間半煮たら火を止めて一晩ねかせて出来上がり。



## 秋の夜長

### ◆秋の夜長の意味

一年を通して夜を感じる時間が長い時期の事で、一般的には9月にある立秋から12月にある冬至までです。つまり、一年のうちに夜の時間が長い時期が秋の夜長という事になります。

### ◆秋の夜長の過ごし方

お仕事や学校から帰ってきて、疲れを取ったり、リラックスする事が秋の夜長のメインテーマになる過ごし方として、☆温泉やスーパー銭湯に行ってお風呂に入る。又は自宅のお風呂の長風呂でリラックス。

☆読書や音楽鑑賞、自宅のテレビでゆっくりと映画鑑賞をする。

☆好きなお酒をちびちびと楽しむ。

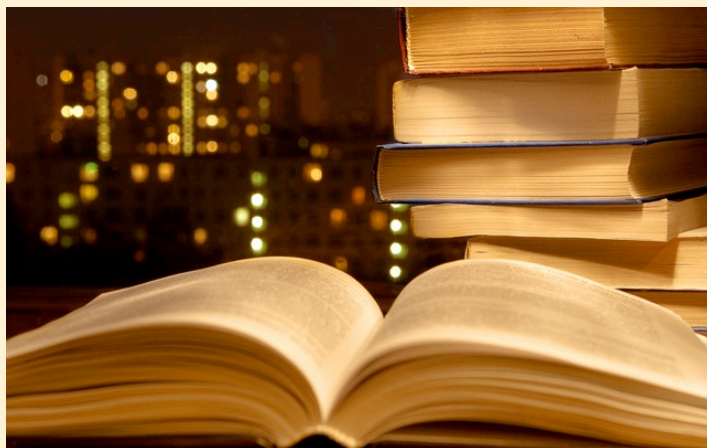
☆天体観測を楽しむ。

☆友人や家族と外食で夜の時間を楽しむ。

☆早く寝る。

など、様々な楽しみ方がありますが、生活の環境は人それぞれです。

四季の移り変わりがある日本だからこそ味わえる「秋の夜長」、窓を開ければ聞こえてくる虫の声と涼しい風、日中の忙しさから開放された自分らしい過ごし方を見つけてみてはいかがでしょうか。



## えびす草

いつのまにか、セミの声が消え、虫の音が心にしみとおる頃になると、1年の時の移ろいに感傷的になってくる。そんな時のままに、河原に歩を遊ばせていると、足元に、まだ枯れかかっていない**えびす草**に気がつく事がある。いわゆる、どこにでもありそうな雑草のひとつ。

お馴染みの生薬名「**決明子**」**ケツメイシ**、**ハブ茶**という名の薬草茶として親しまれている。

カワラケツメイの花は夏に付けるが、使用するのは秋に付ける実になる。少し気をつけて探せば、結構河原などにはびこっている。10月頃、枯れた莢を採集して天日に干す。



効用☞肝炎、腸内の調整・目の衰えに有用。腎臓病、糖尿病、神経痛などにも効果がある事も知られている。

使い方☞5g位を500ccの水で煎じていただく  
健康茶として、はと麦茶などとブレンドしていただくと良い。



## 社長の奔走日記

1面に書いた珪藻土塗り。調べてみるといろいろ新しい知識が入ってきます。

まず、漆喰や珪藻土は一般的に自然素材だと思われていますが、現在市場に出回っている漆喰や珪藻土の約9割は化学接着剤入りのもののようです。残念ながら自然素材のみで作っている漆喰や珪藻土は全体の1割ぐらい。

よくホルムアルデヒド等級の最上位規格として表示されるF☆☆☆☆。これは化学物質を含む製品に対しての表示ですが、そもそも化学物質を含まない製品に関しては表示する必要ありません。

ということで、シックハウス症候群などの心配をされる方には、自然素材の製品がおすすめのようなのです。

弊社が選んだのは岡山にある“ロハスウォール”。こちらの珪藻土を使う事にしました。

将来的には家中の壁を漆喰か珪藻土にと思っ  
ているんですが、まず手始めに2階の1室を家内が親方となって手がけます。さすがに知らん顔はできないので、暇をみつけては手伝う事になるかな・・・。



## 【編集後記】

先日、ふと気になって『潮時』という言葉の意味を調べてみました。そうしたら『何かをするのに丁度いいタイミング』とか『チャンス』とか書かれています。

『え〜っ!』今までは『引き際』とか『撤退時期』とかの意味で理解していました。この言葉は日本人の4割りが誤用しているそうです。

そう言えば、以前『完璧』の『壁』という字を『璧』と思っていた事がありました。

このように結構誤解している字とか語句とかはありそうです。ということで少し調べてみました。

まず、

①ハッカー：本来は『コンピューターやインターネットに詳しい人』という意味ですが、『コンピューターで不正行為をする人』と捉えている人が多いです。

②確信犯：本来は『信念に基づいて正しい事だと思い込んでする犯罪』の事。しかし、『悪い事だと分かっているがする犯罪』という意味で捉えている人が6割近くいます。

③他力本願：本来は『自らの修行によらず、阿弥陀仏の本願で救済されること』という浄土宗のことだが、『人まかせ』と理解している人が多いようです。

以上、結構誤用している日本語は多そうです。

(八軒清人)

私たちの目標は、一回限りの仕事をいただく  
ことではありません。一つの工事をきっかけ  
に末永くお付き合いをさせていただく **住まい  
のかかりつけドクター** を目指しています。そ  
のために全てにおいて誠心誠意を旨とします。



住まいのかかりつけドクター

**合同会社クリア**

〒790-0903 松山市東野4丁目9-23

よいなみ いい

フリーダイヤル **0120-4173-11**

＜業務内容＞

各種塗装工事

各種リフォーム工事

各種防水工事

その他

