

あなたの街のでんきやさん 毎月20日発行

テライ通信

2015年9月号


 さわやか♥ライフ
テライ 本店
 TERAIDENKI
 大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532
 FAX 524-3934

 当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。
 スタッフ皆でせっせと更新中！
大津 **テライ** で、検索 🔍<http://www.alldenka.jp/teraidenki/>**お知らせ** テライ通信、来月からしばらくお休みさせていただきます

まだまだ暑い日が続きますね。日本の夏はいつからこんなに暑くなってしまったのでしょうか？

私の母も78歳で1人暮らしをしていますが、1人だからもったいないとか、窓を開けてるから大丈夫とか言ってエアコンをあまり使わないので心配になります。

それにしてもエアコンは年々性能は上がっているのに取り付け方法はなぜほとんど変わらないのか？よく店のメンバーとも話題になるのですが長年の謎です(;^_^)

寺居 かおり

私のイチオシ! 商品

ハンドブレンダーMX-S300の下ごしらえから仕上げまでこれ1台！ハンバーグ用のひき肉作り、ホイップクリーム、ミックスジュースもアタッチメントを変えるだけ！私が特に気に入ってる使い方は、スープ作り。鍋で食材を柔らかくして、アツアツの鍋に入れたままつぶすことができるので、気軽にかぼちゃのスープなどが作れます！お手入れもラクなので、我が家では大活躍しています！

きざむ



泡立て



混ぜる



つぶす



横江 晴奈

今月の新製品情報

マッサージチェア「REAL PRO」の最上位モデルが新しくなりました。EP-MA86M。全身のコリや疲れに効くうえに、体幹(腰・背筋・骨盤・お腹まわりの部分)・肩をしっかりケアしたいニーズに応え、「ほぐす」「のばす」の機能が充実しています。“効く”マッサージと“楽しむ”マッサージを両立。

さらにマッサージしない時も脚のせ台を反転させるとリクライニングチェアにもなるので、あなた様お気に入りのマイチェアになること必至です。自分への、家族へのご褒美にいかがですか？くつろぎの時間をぜひどうぞ！

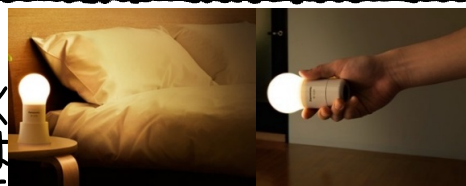


寺居 康之

発掘! さんな商品あったんだ

今ご紹介する商品は「LEDランタン」です。「ランタン」と聞くと、キャンプなどで使う様な大きくゴツゴツしたイメージがありますが、このLEDランタンはスッキリしたデザインでインテリアにぴったりです。

この商品の良い所は2WAYタイプで、普段はスタンドライトとして、そして夜間のトイレや廊下移動の時は懐中電灯として使うことができます。さらに明るさ強弱切替機能付きで、弱モード時なら約1000時間(エボルタ乾電池使用)も使えます。一家に一台いかがでしょうか？



山脇 康宏

普段何気なくしている 姿勢を見直す

イスに座ったり、正座をしたり、歩いたり…
これは毎日の生活の中で何気なくしていることですが
楽な姿勢でも、実は身体に負担がかかっていたりするものです。
自分の姿勢を見直してみましょう。

長時間イスに座る

イスに長時間座るとお尻や腰が痛くなることはありませんか？現代の生活ではイスに座って過ごすことが多いですが、ずっと背筋を伸ばしていることはできません。だんだん前屈みになったり、姿勢が悪くなりますね。ほんの少し前傾姿勢になるだけでも、腰にかかる負担が大きくなるといわれています。時々立って休憩したり、軽く身体をほぐすことが大切です。

【足を組んで座る】

足を組んで座ると本人はリラックスしているつもりでも身体の歪みが起きやすくなり、結局、負担になります。これは足を交互に組んでも同じことです。



正座をすると脚が短くなる？

日本人が椅子に座る生活をするようになって、子どもたちの脚が長くなったように思えますが、実際は脚だけではなく身長そのものが昔より伸びているのであり、座り方ではなく食生活の変化が大きいといわれています。

【正座のポイント】

●両足の親指をつける

身体に負担をかけない正座では、両足の親指が軽く触れるようにそろえて座ります。また膝同士は拳1個分くらい空けたほうが楽に座れます。

●おしりを両かかとの上に乗せるイメージ

このように座ると太ももがまっすぐ上を向き、自ずと背筋も伸びます。



※ご高齢の方にとって、正座は膝や腰に負担がかかる場合があり、立ち座りが大変な方もおられます。そんなときは立ち座りがラクなイスをご用意しましょう。

電車の中で立つ

電車の中でこんな立ち方をしていませんか？

- 右肩や左肩どちらか片側だけでもたれている
 - 片足に重心がずっとかかっている
 - だらんとたれている
 - かかとの内側、もしくは外側に体重をかけている
- いずれも、自分の体重を均等に支えていないので、身体の歪みにつながることがあります。

立つ時は、

- 脚は骨盤幅か、やや広げて立ちます。つま先は、正面に向けます。
- 電車の揺れに耐えるために、下っ腹、腰、お尻に力を入れます。
- 背筋を伸ばします。
- つり革や手すりをしっかり握ります。



手の「置き場所」

立ってどなたかとお話をしている時、手の「置き場所」どうしていますか？腕組みの姿勢は相手を拒絶しているというポーズと取られることもあるのでやめましょう。

おすすめしたい手の置き場所は、まず、両手を身体の横に置くというのが正解です。また、横においておくと不安であるという方や長く体勢を保てないという方は、手を自分の身体の前で重ねるとよいでしょう。この場合は、右手を上にする重ね方が正しいマナーだといわれています。



暮らしのヒント 札所参りとは？

西国三十三ヶ所や四国八十八ヶ所などの札所参りは徳を積む旅。家内安全、病氣平癒などを願う祈りが目的ですが、最近では、健康づくりやストレス解消、パワースポット巡り、観光なども目的になっています。四国のお遍路さんには「同行二人（どうぎょうにん）」という言葉があります。これはお遍路さんがひとり旅であっても、常に弘法大師さまと一緒に旅をし、守りを受けているという意味だそうです。



暮らしのヒント なぜ、干し柿は渋柿で作るのか？

甘柿でも干し柿を作ることができますが、渋柿が使われるのはなぜでしょう？それは、渋柿と甘柿を比較すると【渋柿の方が糖度が高い】からです。渋柿が食べられないくらい渋いのは成分の水溶性タンニンが原因ですが、乾燥させるとタンニンが不溶性になって渋抜きされ、糖度が増し、甘くなります。ご家庭でも簡単に干し柿が作れますから、今秋は甘い干し柿づくりにチャレンジされてはいかがでしょうか？

