



「ナツズイセン」(アミゼの森) 8月10日撮影

【夏の寝苦しさの原因】

気温が下がりにくく湿気がこもる夏の夜は、身体にさまざまな不調をもたらし、質の高い睡眠を妨げる原因になります。

夏の寝苦しさは暑さに加えて、湿度の高さが関係しています。湿度が高いと皮膚からの熱放散が低下し、体の熱が下がりにくくなります。すると、体に熱がこもり、さらに汗をかき、余計に室内の湿度が上がるという悪循環が生まれるのです。人間の眠気は体の深部体温が下がるタイミングに合わせてきますので、寝つきが悪くなるというわけです。

【寝室の環境を整えよう】

日中、室内に直射日光が入ると日射熱により、部屋だけでなく、ベッドや家具も熱を持ちます。日中にたまった熱

が室内にこもる夜間こそ、環境の工夫が欠かせません。

クーラーの効きも悪くなってしまうので、対策としてブラインドや遮光カーテン、オーニングなどで直射日光を防ぎましょう。

また、明かりも重要です。

寝室の明るさは10ルクス以下が良いとされています。それは豆電球をつけた時くらいの明るさです。しかし、真っ暗だと眠れない、トイレに行くときに足元が危ないので明かりをつけておきたいという人は、足を照らす間接照明やテーブルランプで、直接見ないように調節してみてください。

【寝具を見直そう】

夜、スウェットや部屋着で寝る人もいますが、パジャマに着替えるのはそれなりの理由があります。パジャマは

体を締め付けず、汗、蒸れを発散し、寝返りをスムーズにできるため、寝るのに適しているといえます。

夏の涼しい寝具やシーツやパジャマの使用や、すのこベッドなど、通気性の良い寝具もお勧めです。

枕も大切な要因で、横になっても、立っているような姿勢を保てる物が理想です。今は硬さや高さ、素材など、オーダーメイドでできるので、試してみるのもいいでしょう。しかし、いくらこだわった枕でも、傷みやへたりで、高さが変わってきますので、2〜3年ごとに見直すことが重要です。

【就寝前の入浴法】

入浴によって深部体温を一時的に上げ、その後の自然な低下を利用することで、眠気を促進できます。就寝の1〜

2時間前に、39〜40℃のお湯に10〜15分程度浸かるとよいでしょう。しかし、寝る直前の入浴は体温が下からず、睡眠の質を妨げる恐れがあります。入浴のタイミングと温度設定を工夫することで、スムーズな入眠が期待できます。

氷枕や冷感スプレー、冷却シートを使って首元を冷やすと深部体温が下がりやすくなります。

是非自分に合った対策グッズを活用して、熱帯夜でも快適な睡眠を手に入れましょう。



寝苦しい夜の過ごし方

お客様の声

「いわきの百姓一揆」いわき市 マルワ石油ガス(有)渡邊亀太郎様

米が足りない！近くのスーパーの棚から米が消えた。古古古米の備蓄米に大行列の「令和の米騒動」は農政の人災だが、過去にもあった。

江戸時代には、35回の飢饉と約3,200の百姓一揆が発生！1738(元文3)年には、「生かさず殺さず」の農民統制に爆発、磐城百姓一揆で2万人がいわき平城に押し寄せた。「コメを作ってもコメ食えない」百姓一揆や米屋・商家等の打ち壊しを招いた。1782年から6年も続いた天明の大飢饉は餓死者が30万人から50万人、噴火・洪水等の天災の死者を合わせると100万人。空腹のあまり人肉を食った人もいた。これが引金で大河ドラマに出てくる老中・田沼意次は失脚し、白川藩主・松平定信の「寛政の改革」につながった。

第一次大戦下の1917(大正6)年、米不作で米価急騰。主食が買えぬ！庶民の怒りが爆発。翌年の夏、富山の魚津で暴動。京都、名古屋、東京、大阪でも大暴動。大商社・鈴木商店は、民衆に焼き

討ちに遭い、寺内内閣は米で倒れた。

第二次世界大戦の敗戦後、深刻な食糧難で、政府はコメの価格・流通を徹底的に統制し、米を配給制にした。「闇米」は統制価格の3倍から49倍に高騰。白米の代わりに芋類・雑穀を食べた。

外圧による食生活革命・学校給食(12歳までに食べてきたものを一生食べ続ける哲学)で、アメリカの小麦を消費すべくパン食に馴染まされた。米が余る。米価値下げと、ひたすら減反。農家に補助金を出し、水田を休ませ、結果としてコメ農家は、2000年以降3分の1の53万戸に激減。生産量は年間135万トンに減った。米を作れば作るほど赤字になる事態を放置。自国の農業力を削いでいって、インバウンドや温暖化による不作で、また令和の米騒動。生産現場の高齢化と疲弊。生産費用(光熱費、肥料代、人件費、機械代など)が高騰。主食の米が安定して食べられ、作れるよう、未来を見据えた政策を望む。

わが家のペット自慢

214回

飼い主 草野様
住所 小野町

ウチの子みて



- ・名前 茶ちゃん
- ・種類 シャム雑
- ・性別 女の子
- ・年齢 20歳
- ・体重 5kg
- ・性格 やさしい
- ・特技 ヘソ天

みなさまの可愛いペットの紹介をしています。

載せてみたい方は、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を書いて応募ください。

メールアドレス info@amuse-ami.net

暮らしのヒント! 私たちの毎日の生活から!

かんたんレシピ

鶏肉のソテー

暑い日は食欲が落ちてしまいます。そんな日には、ねぎとごま油でさっぱりなのにくぐがあるねぎ塩ソースをたっぷりかけて、ガッツリ食べてパワーアップしましょう。

①鶏肉は包丁で中央に縦の切り込みを入れ、そこから均一な厚さになるように左右に切り開き、半分に切る。Aをよくまぜて加え、からめる。

②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮を下にして入れ、きつね色になるまで中火でじっくり焼く。途中で脂がにじみ出てくるので、ペーパータオルで吸い取る。

③皮がきつね色に焼けたら裏返して、中までしっかりと火を通し、焼き上がった後食べやすい大きさに切り分ける。

④ねぎとピーマンはみじん切りにして耐熱ボウルに入れ、Bを加えてまぜる。小さなフライパンにごま油を入れ、煙が出る寸前まで熱してボウル(耐熱)に注ぎ入れ、ねぎ塩ソースを作る。

る。

⑤焼き上がった鶏肉を器に盛り、ねぎ塩ソースをたっぷりかけて完成です。

【ポイントメモ】

さっぱりと仕上げるには脂をこまめにとるのがコツ。小さく折たたんだペーパータオルで吸い取りましょう。お好みで塩しモンソースでもさっぱりいただけます。



木才米斗



【4人分】

・鶏もも肉	400g	A・酒	大さじ1/2
・ねぎ	1本	・塩	小さじ1/2
・ピーマン	1個	B・おろししょうが...	小さじ1
・サラダ油	大さじ1/2	・塩	小さじ1/4
・ごま油	大さじ2	・胡椒	少々

ビューティーサロン

真夏のパンダ目対策

朝ばっちりメイクをして、昼間にふと鏡を見ると目の下が真っ黒に...なんて経験一度はしたことがあるのではないだろうか。このいわゆる「パンダ目」は、アイラインやマスカラなどが下まぶたとこすれて落ちてしまっているものです。このにじみの主な原因は、皮脂。メイク前のスキンケアの油分や自身の皮脂と混ざり、パンダ目になりやすくなってしまいます。対策法は、アイメイクの前にフェイスパウダーを際までしっかりとのせ、さらさらの状態をつくること・綿棒などでアイラインをぼかすことです。また、目のファンデーションのつけすぎにも要注意。暑い時期は特に皮脂分泌が過剰です。以上のことに注意して、いつものメイクを楽しみましょう。



暮らしの雑学

泥棒に注意

泥棒は、狙いを定めた家を見つけると、玄関などに自分しかわからない印をつけます。例えば、郵便受けに小さなシールを貼ったり、車庫の柱の気づかれなような場所にマジックで印をつけたりするなどがそれにあたります。もし、普段から異変がないか注視しているのであれば、それらの変化にも気づくことができるかもしれません。また、庭のある家の場合、塀や植え込みが影響して死角が生じていれば、そこに潜んで犯行のチャンスを待つこともできるので、盗みに入りやすい家となります。大胆な泥棒の場合は、電気やガスの調査員を装って周囲の電信柱から家の中を確認したり、堂々と庭先に入り込んで家の様子を確認したりする者もいます。人を疑うのは本心に忍びないですが、不審に思った時はしっかりと対策を講じて防犯に努めましょう。



露天風呂探訪

会長の湯・遊さんまい、

山形県山形市

蔵王温泉 深山荘 高見屋

第212回



今回は、山形県山形市蔵王温泉「深山荘 高見屋」に行くことにした。

アミゼからは183km、所要時間は高速道路を利用して2時間30分位である。

高速道路の両側には、至る所にヤマユリの花が咲いていて、窓を開けたら匂ってきそうである。遠いようだが、行ってみると思ったよりも近く感じられる。

温泉街に入ると道は狭く、工事中箇所があって回り道もしたため、ちょっと迷い道をして高見屋の駐車場を見つけて停めたのだが、駐車場からは高見屋の建物は見えない。着いたら電話するよつにとの

案内でしたので、電話するとA-1による音声案内、お泊りの方は数値の1を押してください・・・何々の方は何番を押してくださいと続く・・・

電話位人間が出ろよと思っているうちに宿の案内人らしき人が声をかけてきた。

高見屋はこの階段を上って行くことになりました。宿のハッピなどを着ているわけでもなく、格式ある旅館といいながら、出鼻をくじかれた感じである。なんと酢川温泉神社の大鳥居の手前の石の階段を上るのである。

創業が江戸時代半ばの1716年(享保元年)というからなんと309年の歴史のある老舗旅館である。

宿に踏み入れると、重厚な古き良さが伝わってくる。

館内を案内され3階の部屋に通されたが、エレベーターはないので足腰に自信のない方はちょっと無理かも？

温泉は純然たる本物の自家源泉、9つの浴槽に混じり気なく掛け流し、強酸性の硫黄泉である。早めに着いたので明るいうちに温泉を堪能する

ことにした。湯船は男女別に分かれ、それぞれ露天風呂は樽風呂が配置されている。ただ、山側にあるので、ロケーション的にはあまり良くない。

全体的にはあまり良くないが、夕食・朝食とも料理長の腕と想いが伝わってくる。また、食事処のスタッフの間合いも良く、大満足の食事タイムを過ごすことが出来た。

翌日になるが念願の「蔵王の御釜」をベストコンディションで見ることが出来た。

標高が高く霧に覆われることが多いため綺麗に見えるのは約30%程といわれている。当に自然が創り出した絶景スポットである。これを観ることが出来ただけでも蔵王に来た価値があったと思えるほど感動的で素晴らしい絶景であった。

もう一つ気になるところがあって、行ってみることにした。日本で唯一のキツネ動物園と言われている「蔵王キツネ村」である。

あまり評判は良くないのだが、「百聞は一見にしかず」との思いで行ってみることにした。



200頭のキツネが放し飼いにされているとのこと。

35℃を超えるような暑さのせいもあり、キツネたちが大分くたびれているようにも見えた。テレビで見ると精悍な姿とは程遠い。また、独特の悪臭にも耐えなければならぬ。

駐車場からの入り口に「豚舎が近くにあるから悪臭の原因はきつね村では無い」との看板がなんと滑稽であった。

山形県山形市蔵王温泉の4

★★★

TEL 023-694-9333

アミゼのSDGsの取り組み

アミゼの森の生物多様性

生物多様性の重要性を認識し、アミゼは環境省・経済団体・自然保護団体等を発起人とする「生物多様性のための30by30アライアンス」に参加登録をしています。ミツバチを飼い、山地生態系の保全に努めています。

また、絶滅危惧種と言われる野生の植物を保護、育成に取り組んでいます。8月は10～20日ごろにかけて自然の希少種である「ナツズイセン」が見頃となります。お時間が取れるかたはどうぞ見に来てください。「表紙に写真」

アミゼの森には、カブトムシ・クワガタムシなども観察できますが、先日奇跡的な体験をしました。

なんと日本で最大のトンボ「オニヤンマ」が交尾

飛行中、私の腕に止まってひと休みしたのです。

丁度スマホを持っていたので撮影に成功しました。しかしながら、オニヤンマはミツバチの天敵でもあるのです。何とも痛しかゆしといった心境で見守りました。

こんな体験も田舎暮らしの特権ですね！



(株)アミゼ 会長 根本保雄



健康そっだん室 脳卒中 脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の総称



日本人の死因の第4位で、年間およそ10万人が脳卒中で亡くなっています。突然のふらつき、顔や手が麻痺（まひ）といった体の異変を感じたら脳卒中のサインかもしれません。早期に受診することにより、死亡や重い後遺症となるリスクを減少させることが可能と言われています。

●脳血管が詰まる脳梗塞

脳梗塞は、脳の動脈が詰まって脳組織への血の流れが滞ることによって起きる病気です。脳卒中の中では最も頻度が高く、現在も増え続けています。

半身マヒや言語障害、視野障害などの神経症状を伴います。重症の場合は意識障害を起こします。前兆として、脳梗塞の症状に似た一過性の発作を起こすことがあります。数分から1、2時間で回復するために見過ごされがちですが、早めの診断が重要です。

●血管が破れる脳出血

脳出血は、脳の細い血管が破れる病気です。高血圧や多量の飲酒、運動不足などが主な原因とされています。症状は半身マヒ、言語障害、けいれん、感覚障害

などの脳局所症状が中心です。脳梗塞と同じく、重症の場合には意識障害を起こします。

●瘤が破裂するくも膜下出血

くも膜下出血は、脳動脈にできる瘤（こぶ）が破裂し、脳を覆うくも膜と軟膜の間で出血することによって起こります。主な症状は突然の頭痛と嘔吐です。本格的発症の前に激しい頭痛が出る場合もあります。

●脳卒中予防十か条（厚生労働省より）

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には たばこを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ
早期からの予防を心がけることが大切です。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

暑さが増し、日差しが強くなる中で本格的な夏になってきました。

連日テレビやニュース等で最高気温が更新された事や熱中症対策などが多く取り上げられておりますが、雨の少なさも目立っています。

前月も梅雨について少し話をしましたが、7月の降水量が少なく平年の半分以下だった地域もあるようです。

福島県も例外ではなく、福島市では平年の7分の1程度しか雨が降っていないようです。

この雨不足により、田んぼの水が干上がったり稲が枯れたりする影響も出始めて、今年の米の収穫に不安の声があがっています。

数年前まではお米の心配など考えたことはなかったのですが、気象や様々な状況を見るとこれからの将来はどのようなようになっていくのだろうかと考えさせられます。

暑さや不安ばかりが目立つなかで、涼しい場所が福島県にもあると話題になっていました。

それは裏磐梯にある北塩原村です。

35℃を超える猛暑日を記録したことがなく、昨年の8月の平均気温は21℃だったそうです。

近年の夏は30℃越えが当たり前になってきた中でそんなに涼しい場所があったのかと驚きました。私はバーベキューやキャンプなども好きなのですが暑さの為断念していました。そのような涼しい所があるのなら今年の夏、一度は訪れてみようかと思っております。

根本 大介



「 百年時代にむけて 」

リユースショップ部 吉田 裕子



先日、毎年恒例の健康診断に行ってきました。コロナ前は待ち時間が長く、少々億劫に感じることもありましたが、コロナ以降は密になることを避けるため、町も様々な対策を講じ、今では予約制となり、スムーズに進むようになりました。

40歳を過ぎてから健康の事が気になり始めた私にとって、身体の現状を知る大切な機会になります。健康診断は目で見える変化の他に、自覚症状のない

病気や身体の異常に気付くきっかけにもなります。

「人生百年時代」といわれる現代とはいえ、まずは健康であることが前提です。健康でなければ何事も楽しめません。健康で生活できる期間をいかにして延ばすかが肝心になってきます。そのためにも定期的に健康診断を受診することをお勧めします。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症などに気を付けて、皆様ご自愛ください。

・会社名
・営業内容

株式会社 アミゼ

◆リースキン事業部

◆ハウスクエア事業部

◆不用品整理・遺品整理事業部

◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部

◆通信販売事業部

◆リユースショップ「なんだかんだ」

・会社の場所

本社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六18

営業地域 福島県全域

郡山・いわき・福島・会津・白河

・連絡先

全店共通 Tel 0120-37-5472 Fax 0247-72-5472

ホームページ

アミゼ

検索



今月も読んでいただき
ありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！

