

一生の間に何度も歯が生えかわることを多生歯性といいます。その代表がサメで、生涯に2万本以上の歯を使うそうです。6月4日は虫歯予防デー。サメと違って人間の歯は一度しか生えかわりません。生涯自分の歯でおいしく食べて、大きな口を開けて笑って、会話を楽しめるように歯を大事にしていきたいものですね。

ちょっと気になる チマタの話

熱中症対策していますか？「熱中症って夏になるものでしょ？」という人は気を付けて！熱中症は酷暑に汗をたくさんかいて、水分が不足してなるものと思われがち。ところが今の時期はまだ体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が整っていないのみならず、梅雨時は湿度が高いので汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもりやすいのだとか。梅雨のない北海道なら安心かといえば「2020年6月の熱中症による救急搬送状況（総務省）」によれば、道内で88人が救急車で運ばれているので「全国どこでも要注意」といえそうです。本格的に暑くなる前の5～6月だからこそ、できる備えがあります。それはウオーキングなど少し汗をかくくらいの運動を日々の習慣にすること！日本気象協会が推進している「熱中症ゼロへ」プロジェクトのホームページには、対策法から地域ごとの患者数予測まで掲載されています。熱中症への理解を深めて、来るべき夏に備えましょう！

手軽に
楽しく

Let's 英会話

今月のキーワード：【bad】

“bad”の意味が「悪い」ということをご存じの方は多いでしょう。「悪くないね」は“Not bad.”といい、日本語と同じで言い方によっては「いいじゃん」のような肯定的な意味でも使われます。「悪くはない」は“Not so (too) bad.”で「まずまず」レベルの意味で使われます。ビートルズの曲の中に“I want you so bad”という歌詞がありますが「君が欲しくてたまらない」の意味です。“I want the job so bad.”は「どうしてもその仕事が欲しい」で「悪い」という意味はありません。

知って得する知恵袋

シャワーヘッドの目が詰まると水やお湯の出が悪くなりますね。原因は水道水に含まれるミネラル分が固まってしまうから。熱めのお湯と酢2分の1カップを入れた洗面器にシャワーヘッドを一晚、浸し翌日、使い古しの歯ブラシでこすれば目詰まりが解消します。

? 仕事の合い間に間違い探し!

よく見ると左右のイラストには異なる箇所が7つあります。正解は巻末に!



ここで解決ッ!

新聞でよく見かけるあの言葉

今月のよく見かける言葉：【救急救命士】

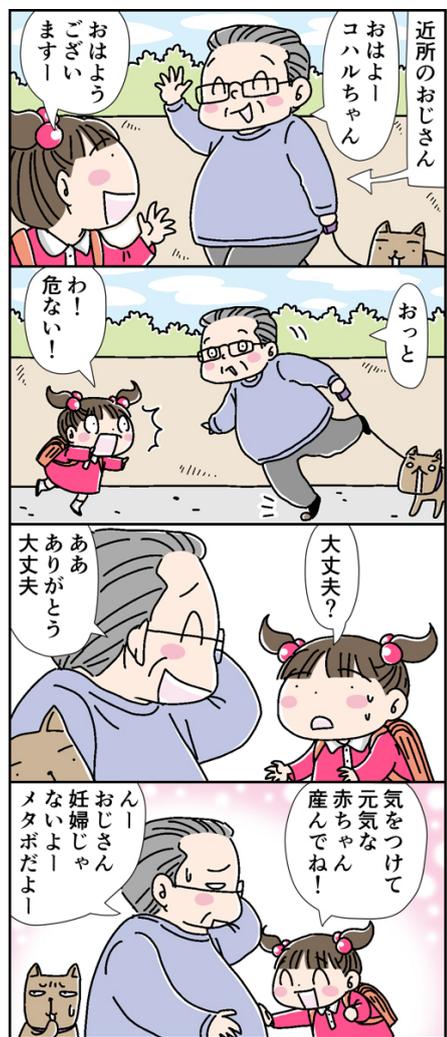
傷病者に対し救急車内で気道確保などの救命処置を施す救急医療スペシャリストのこと。厚生労働大臣認定の国家資格で、全国の救急車に常時最低1名の乗車を目標としている。冷静な判断力、臨機応変の技術力や強い責任感、医療機関との的確な連携が求められ、高齢化社会の状況を背景にニーズが拡大していくと予想される。

暮らしの中の千夜一話

8年くらい前のこと。何十年も会っていなかった同級生からフェイスブックを通じて連絡があったときは、うれしさよりも先に驚いた。インターネットによって人とのつながり方が変化していることは知っていたけれど、どこか他人事だった。駅の伝言板を知っている世代には、待ち合わせの時間と場所を「だいたい」しか決めないのは信じられないし、夫婦で同じ部屋にいながらもチャットで会話なんて、もはや宇宙人かと思ってしまう。そんな私でも、今は誰かと出会ったらとりあえずLINEを交換する。だからこそ、Mさんから聞いた「風呂友」の話は強烈に新鮮だった。Mさんは毎月、東京の知人を訪ねて、近所の銭湯で長風呂を楽しんでいた。その銭湯である人と顔見知りになり、湯船に浸かりながら世間話をするようになったらしい。1カ月に2回ほど、銭湯でほんの15分くらい会うだけの間柄だったが、本好きという共通の趣味がきっかけで2人は意気投合して、ナイショの打ち明け話をするほどの仲になった。ふつうならそこでLINEを交換して「今度はごはんでも」となりそうなものだが、出会いから3年以上が経った今でも2人は「風呂友」のまま。お互いの連絡先も、どんな生活をしているかも聞かず、次の約束もしないまま再会を心待ちにして、また会えたら束の間15分を楽しむそうだ。スマホの連絡帳はこの8年間で登録件数が倍になった。けれど、その大半は顔も思い出せない。「また会いたいという気持ちがあればいいのよ」。Mさんの言葉が心に染みた。



画:ゴハチ



今月のあなたの運勢

鑑定: 妙慎

A型

仲間と楽しい時間を過ごしたりリラックスすることに適した運勢です。楽しみを仕事に結びつける工夫は大吉!

B型

気が散漫になりやすく集中力に欠けてミスをしやすい運勢ですが、何事も注意深く行えば吉運がアップします。

O型

運勢は停滞期なもの、自信過剰は慎んで人の意見に耳を傾けてみると思わぬところでヒントが得られます。

AB型

チャンスだと思ったら迷わず前進すると良い運勢。絶好のタイミングを捉えるとさらに飛躍できる月でしょう。



安井レイコの メタボとは無縁の **パワーレシピ**

【サンラータン風もずくスープ】

このコーナーでは、簡単に作れて体の中からキレイになれる一品をご紹介します。

サンラータンは「酸辣湯」と漢字で書くように、酸味と辛味のバランスが良いスープです。今回は、酸味に市販のカップもずく酢を汁ごと使ってみました。もずくの栄養素である「フコイダン」がたっぷりですよ。



【材料】 2人分

もずく酢（2パック）	140 g
豚こま肉	80 g
チンゲンサイ	40 g
にんじん	20 g
長ネギ	40 g
干しシイタケ	1 枚
卵	1 個
片栗粉	小さじ2
水	300cc
塩	少々
黒こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
ラー油	適宜

【作り方】

1. 干しシイタケは、水でやわらかくなるまで戻す
2. 豚こま肉は、しょうゆ、酒、片栗粉をまぶして置いておく
3. 上記1の水を沸騰させるとチンゲンサイ、にんじん、長ネギ、干しシイタケの千切り、上記2の豚こま肉を入れ、野菜が煮えたら塩、黒こしょう、溶き卵を入れて卵が浮いてきたら、もずく酢を汁ごと入れてひと煮立ちさせ、ラー油を振りかけてできあがり

これ 気に

今月のコレが気になる：【パンプシェード】

こんがりと焼き上がったおいしそうなパンが、美しい光を放つインテリアライトに変身しました。本物のパンの中身をくり抜き、全面を樹脂でコーティングするためカビなどの心配は不要です。玄関に置けば帰宅時に癒されそうです。お酒や音楽などを楽しむかたわらに最適なおいしい明かりで、パーティーが盛り上がること間違いなしですね。



いざとなったら役に立つ! ビジネスに使える **ネタ話**

コロナ禍で注目を集めている販売形態に「ライブコマース」があります。リアルタイムで配信される動画で商品やサービスを紹介し、コメント機能でユーザーの質問などにも答え、そのまま購入もできる新しいネット通



販サービスで、スマートフォン版のテレビショッピングといったところでしょうか。最大のポイントは、ライブ動画を活用してユーザーの購買意欲を刺激することで、ネット通販の弱点だった「双方向でのやり取り」を可能にした点でしょう。しかしながら、通常のネット通販に比べて購入率が高いものの「限定価格」「今までにない価格」などの刺激的な言葉で購入をあおるせいか返品率も高いようです。ライブコマース先進国の中国では、2020年の市場が9600億元強（15兆円強）に達したともいわれており、中国のインターネット利用者の6割となる約5.6億人が

ライブコマースで消費したとか。日本では昨年、資生堂などの大手ブランドが次々とライブコマースに本格参入して話題を集めました。中国ほどの成功事例はまだありませんが、今後に期待したいところです。

生きる力が湧いてくる！ 光を放つ名言コラム

【金メダルを取っても課題はある】

「オリンピックで金メダルを取っても、世界記録を取っても、絶対に課題はある。スケートをやめても、毎日に課題はある。課題を見つけないと、そこでストップしてしまう。成長はとまる」。1998年長野五輪スピードスケート500メートルで金メダルを獲得した清水宏保氏が高校生スケーターを指導するテレビ番組の中で語った言葉です。技術を変えたときは一時的にスランプに陥るけれど「新しい神経を作っていくということはそれなりに時間がかかる」からやめないようにとも話していました。目標に向かうとき、人の助言を素直に聞くことは大切です。しかし24時間ずっと自分に付き合えるのは自分、行動を変えるのも自分です。課題を見つけて取り組むのは地味な作業で忍耐も必要です。しかし、そのプロセスを踏むことこそが成長なのだと、この言葉で気付きました。

社長の戯言

初めては楽しいですね！

私も参加する「ヌマーランド」。見沼田んぼの遊休農地をお借りして、素人だけ



で田んぼでお米を作っちゃおうという、大それたことを、思いっきり楽しんじゃおうというグループ。

5月22日・23日の両日に念願の田植えを行いました。黒米・赤米・緑米・彩のかがやきの4種類。素人が3反の田んぼを手上で！という、無謀にも近い挑戦！

好奇心旺盛な参加者ばかりだからか、終わってみれば以外に余裕をもって行えました。マンパワーとやる気に満ちたエネルギーのおかげでしょうか。

これからも除草などなど手をかける必要がありますが、秋の収穫が今から楽しみです。ゆくゆくは酒米作ってお酒にもと、妄想が膨らみます！ 高橋 秀彰

平成28年4月から始めた「手しごと便」。好評をいただいております。特に高いところや道具が必要なことなど、ご自身ではやりきれない。そんな時に、このサービスをご活用ください。お気軽にお声がけください。

手しごと便

間違い探しの答え

1. 左上、コテージの屋根
2. 右上、カップのお皿のまわりのギザギザ
3. 中央中段、帽子を被った女性が食べているバナナ
4. 中央中段、帽子を被った女性の後方にあるまき
5. 左下、眼鏡をかけた女性のオムライス
6. 中央下、飯ごうのふた
7. 右下、カタツムリの殻

盟章建設株式会社

〒362-0054 埼玉県上尾市堤崎 444-18

電話：048-776-9801 F A X：048-776-9802

サイト：<http://www.meisyo-kensetsu.jp>

メール：contact@meisyo-kensetsu.jp

ブログ：<http://meisyokk.blog103.fc2.com/>