

# HEART HOME

## ☆☆INFORMATION☆☆

ジャズコンサート♪ H23. 1. 22(土)

ジャズコンサートに沢山のご参加を頂きありがとうございました。おかげさまを持ちまして大盛況で終える事が出来ました。次回3月の音楽会はピアノとヴァイオリンを予定しております。またのお越しを従業員一同、心よりお待ちしております。



今回の音楽会は、ピアノ・オルガン・サクソ・ドラムの演奏でした☆



本格的なジャズの演奏でお越しいただいた皆様はジャズミュージックに聞き入っておられました！さらにラリーさん(ニューヨーク出身)の迫力あるドラムは圧巻でした！

アンケートより印象に残った曲名ベスト3を発表します☆

1. ノクターン
2. スカイハイ
3. TSUNAMI「ツナミ」

でした♪

# Heart Home 豆知識

### ◆節分の由来◆

2月3日は節分の日です。「節分」は本来、季節の移り変わる時の意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。特に立春が1年の初めと考えられることから次第に、「節分」といえば春の節分を指すものとなりました。立春を新年と考えれば、節分は大晦日にあたり、前年の邪気を祓うという意味をこめて、追儺(ついな)の行事が行われていたわけで、その一つが「豆まき」です。

### ◆豆まきの由来◆

節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。

豆まきは一般的に、一家の主人あるいは「年男」(その年の干支生まれの人)が豆をまくものとされていますが、家庭によっては家族全員で、ということも多いようです。家族は自分の数え年の数だけ豆を食べると病気になる健康でいられると言われていました。

ただ、豆まきに使う豆は炒った豆でなくてはなりません。なぜなら、生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いからです。「炒る」は「射る」にも通じ、また、鬼や大豆は陰陽五行説(「木」「火」「土」「金」「水」の五行)の「金」にあたり、この「金」の作用を減すといわれる「火」で大豆を炒ることで、鬼を封じ込めるといわれています。そして最後は、豆を人間が食べてしまうことにより、鬼を退治した、ということになるわ



## 知って得する 家庭の医学

### 冷え性改善に効くツボ

西洋医学では冷え性を病気だとは認識していませんが、冷え性になると身体の代謝機能が低下してしまいますから内臓機能も衰えてきますし、またひどくなると低体温になってしまう可能性もあるのです。冷え性は、身体がとても危ない状態になりつつあると危険信号を発しているのですから、決して甘く考え

#### \*「三陰交」(さんいんこう)\*

内くるぶしの指4本分上で、骨の隙にあります。3つの経絡(太陰脾経、少陰腎経、厥陰肝経)が交わっているツボです。このツボ一穴で、3つの経絡の効果が期待できる重要なツボなのだそう。三陰交はまた、「婦人の三里」「女三里」ともいわれ、女性にとって一番大切なツボとも言われます。冷え性だけでなく、すべての女性疾患(生理痛や更年期障害、不妊症など)にも効果が期待できます。



#### ツボの押し方

親指の腹で押すようにします。一押しは3~5秒を目安に、1ヶ所につき大体5~10回繰り返します。

また、ツボ刺激は心身ともにリラックス状態のときに行うのが効果的といわれています。

息を吐くときに人はリラックスできるので、ツボを押すときに息を吐くと、よりツボ刺激の効果が得やすくなります。ツボを押すときは、「1、2、3、4...」と数えながら息を吐いてツボを押し、「5、6、7、8...」で息を吸って力を抜きます。「吐きながら押し、吸いながら引く」がツボ押しのコツです。

#### ツボ押しを行うタイミングは？

ツボ刺激は、リラックスタイムに行うのが最適です。ですから、入浴後や就寝前などに行えば、より効果が大きいと思われま

## LOHAS~ロハス~

(Lifestyles Of Health And Sustainability)

ロハスとは…地球環境保護と健康な生活を最優先し、人類と地球が共生共存できる持続可能なライフスタイルと、それを望む人たちの総称です。

### アクアコンシャスな車の洗い方

洗車の時も、合い言葉は「1分間で12リットル」。こまめに閉めて、きびきび洗車。

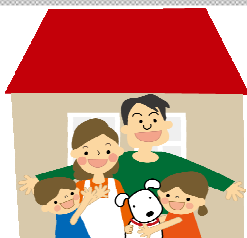


平均的な4人家族の1日の水の使い方に関する調査(東京都水道局調べ)によると、洗車に240リットル(24%)使っているそうです。

ホースで流し洗いしていると考え、約20分流し放しにしている計算です。

これを、バケツに汲んだ水で洗車すれば、約30リットルほどで済むため、210リットルもの節約ができるとしています。

ふだん洗車するときに、みなさんはどうしていますか？ 近頃は、雨水をためて、庭木の水やりやマイカーの洗車に使っている人もいます。



リフォームされたい方、ご関心のある方、不動産お探しの方、建て替えお考えの方、お気軽に御相談下さい。小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。

■ URL : <http://www.kk-miura.com>



MILURA (株) 三浦建設

〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189  
■ TEL: 0774-32-8483 ■ FAX: 0774-32-6730  
■ URL: <http://www.kk-miura.com>  
■ Office mail: [office@kk-miura.com](mailto:office@kk-miura.com)