



# 健康創造住宅ニュース

## 1. 春にまつわる雑学・うんちく

2006年 2月号

今年の冬は、異常ともいえるほど各地で雪が降りました。依然寒さも和らぐことなく厳しい毎日が続いています。春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。

花粉症の方にとっては、春はいやな季節かも知れませんが、春の訪れを感じるようになると心もうきうきしてきます。

今回は一足早く、気分だけでも春を感じてからおうと、春にまつわる雑学・うんちくを集めました。

### 春はなぜ眠い？

「春眠暁を覚えず」という古い漢詩にあるように、春は眠っても、眠っても眠り足りないくらいですよね。春になんとなく眠いのは、ポカポカ陽気のせいなのでしょうか。

実は、この陽気だけではないのです。私たちの体は体内時計により生活のリズムを刻みます。この時計は、太陽の光でリセットされ、24時間周期で回っています。つまりこの体内時計を正しく機能させているのが太陽の光なのです。体内時計には、視覚でたらえた光信号に反応してメラトニンという睡眠物質を分泌する働きがあります。

光によるリセット効果とメラトニン効果で、夜はぐっすり眠れるというわけなのです。

しかし、夜が長く朝暗いうちに目を覚ましていた冬の眠りの習慣が、春になると、目覚めと共に太陽の光を浴びることができます。この今までの冬の体内時計の習慣がうまくリセットされず、一種の時差ぼけのように、いつもの睡眠時間をとっても眠気がおそってくるという訳なのです。

### おはぎとぼた餅のちがいは？

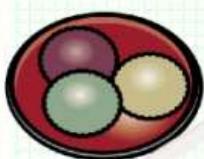
こしあんかおはぎで、粒あんかぼたもち？米粒が残っているのがおはぎで、完全に餅になっているのがぼたもち？大きいのがぼたもちで、小さいのがおはぎ？

実は、おはぎとぼたもちは基本的に同じもので、違うのは食べる時期だけなのです。では、ぼたもちとおはぎをこう書くとどうでしょう？「牡丹餅」「お森」。ピンときた方もいらっしゃるかもしれません。

ぼたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く牡丹に見立てたものなのです。一方、おはぎは、萩の季節、秋のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたものなのです。

### 小春日和はいつごろの気候？

春のように、ぽかぽかと暖かい日のことを「小春日和(こはるびより)」といいます。この言葉、2月や3月に使われることもしばしばあるが、それは間違い。小春とは陰暦10月、現在の暦では11月のことです。小春日和とは立冬を過ぎた今ごろの、春のように暖かい日のことをさす言葉である。それと似た間違い方をされるのが「麦秋」という言葉、これは秋をさす言葉ではなく、麦が刈り入れ時をむかえる初夏のことである。もう一つ「竹の秋」という言葉もあって、これは竹の葉が黄ばむ晩春のことをいい、秋には逆に若竹が緑に茂るので「竹の春」という。



### 桜前線は気象用語？

桜前線は、すみれ前線、桃前線などとともに「花の前線」のひとつ。ただ「前線」などという、いかにも気象の専門用語のようだが、実は気象庁の公式用語ではない。1963年に気象庁のお天気相談所がマスコミのために作った言葉で、本来は「開花(満開)等期日線」という。春になると全国の気象台が桜の予想開花・満開日を発表するが、これらの日のところを1本の線でつなぐと天気図の梅雨前線などに似ているためにこう呼んだ。基準にする桜は本州ではノメイヨシノで、2月から3月の気温をもとにして開花と満開の予想日の桜前線を引く。桜の開花には数百年間の記録もあり、気候の変遷を知るために便利で、昔は農民がその年の稻の実り具合を、桜の咲きぶりで占ったといいます。

### 春に出回るのに夏みかん？

お正月のみかんも終わり、これからぼちぼちと夏みかんが出てくると思いますが、ということは、春みかんじゃないの。そうです、もともと夏みかんは夏の果物で、夏みかんは、秋になる果物でした。でも酸味が高く、とても食べれる品物ではありません。そこで、昔は木になったまままで酸味が無くなるのを待っていました。そして甘みの出る頃が、初夏～夏にかけてでした。

でも世の中はスピード時代で、早く出荷した方が、販売期間も十分に取れ商売には適します。そこで薬品で酸味を抑える技術を使い、取り入れの時期を早くして春に出荷するようになった訳ですが、現在では品質改良もかなり進んで、薬品を使用しなくとも甘い夏みかんができるようになりました。



### つくしとスギナの関係は？

「つくしだれの子、すぎなの子」という言葉をきいたことはありませんか。何だか夢(ゆめ)があるようです。

しかし、つくしとスギナの間には、親子関係はありません。ともに同じ根茎から出る多年草です。つくしの根元を掘ってみると地面の下でスギナと地下の茎で繋がっているのがわかります。

つくしは、胞子によって繁殖しスギナの子孫を残すために役割を果たします。一方スギナは、つくしの栄養を与える役目があります。

つくしとスギナの関係(かんけい)がわかるとちがった目で、つくしを見てくれるのでは。

### 今年の花粉症対策にはつくし？

つくしネタでもうひとつ。日本大学が、スギ花粉症には「つくしエキス」が効果的として、エキスを混ぜたアメを開発しました。3年間で100人以上の試食調査を経て商品化し、徳島県の製薬会社が今春発売する。しかし、抽出したエキスに抗アレルギー物質があることは確認できたようですが、つくしエキスがなぜ症状を抑えるのかは、日大の研究機関でも突き止められていません。

### チューリップの名前の由来は？

学名チューリパ。チューリパとは頭に巻くターバンの意味です。花の形がターバンに似ているから。チューリップといえばオランダだが第二次世界大戦中、オランダ人はチューリップの球根を食べて飢えをしのいだという。チューリップの球根は美味しい。



## 2. 葬式でのマナーの常識

2

マナー講座第二段、今回はお葬式編。結婚式と違い葬式は予期せぬ出来事です。当日になって慌てないように、事前に葬儀のマナーは最低限抑えておきたいものです。通夜や葬儀は遺族に弔意を伝える大切な場。粗相があつてはいけません。恥をかかないよう、最低限のマナーを身に付けたいものです。

### 香典の表書きについて



故人の宗教によって不祝儀袋の表書きが違ってきます。

#### 各宗教共通

「御靈前」→御靈前は通夜・葬儀でどの宗教にも使えます。

#### 仏式

「御靈前」→蓮の絵柄は仏式に限ります。

表書きは「ご靈前」「ご香前」「御香料」など

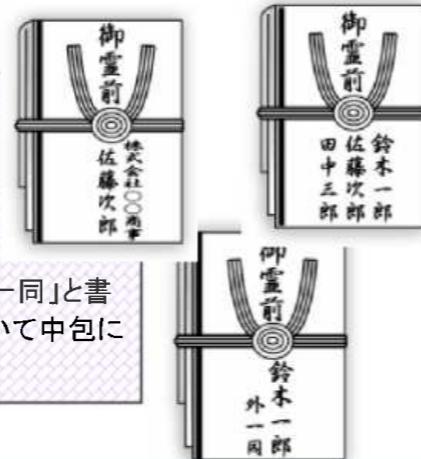
「御仏前」→七七日法要以降は「御靈前」ではなく「御仏前」にしましょう。

#### 神式

表書きは「御靈前」「御玉串料」「御榊料」「御神前料」「御神前」などです。

#### キリスト教式

表書きは「御靈前」「お花料」などカトリックでは「御ミサ料」などもよいでしょう。ユリの花と十字架の印刷されているものはキリスト教式に限るものです。



### 名前の書き方

社名を入れる場合

氏名の右肩に、小さめの字で書き入れます。

連名の場合(3名以下)

3名くらいを目安に目上から目下の順で、右から左へ記入します。

連名の場合(4名以上)

4名以上の場合は、代表者名を中央に、その左にやや小さめに「外一同」と書きます。

また「○○会一同」などと書き、全員の住所・氏名を別紙に書いて中包に入れます。



### 中袋の書き方

お札は向きを揃えて、**お札の表側が中袋の表側と同じ向き**になるように入れます。(封を開けた時に顔が一番遠くなるように)

封筒の表側には、金額を**漢数字**で書き入れますが、封筒の裏側に金額を書く欄がある場合はそちらに記入します。住所や氏名は省略せずに記入しましょう。

女性の衣服は地模様や光沢のない黒のワンピースやスツーツで、靴、バッグ、ストッキングも黒にします。夏でもできるだけ肌を出さないデザインのものを選びましょう。通夜などで略式に装う場合は、黒や濃紺、グレーなどの控えめなデザインの服に。



### 香典を準備する

不祝儀袋の水引きは、結び切り(弔事は二度と繰り返さないように)のものを使用します。

#### 弔事は薄墨で

弔事の文字は総て薄墨で書きます。死をいたみ、悲しみの涙でうすまるという意味です。

### 裏袋について

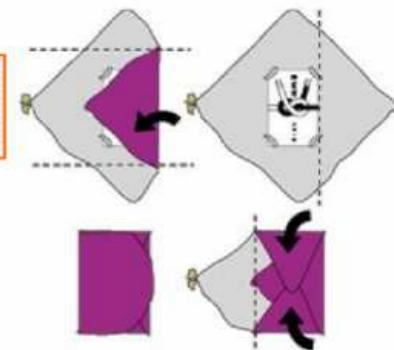
参考文献:Q-STYLED いまさら聞けない大人のマナーなど

中袋がない場合、裏面の左端に金額と氏名・住所を書きます。

中袋がある場合、上包みは、弔事では悲しみに目を伏せるということから上側が上に重なるように折ります。

### ふくさの包み方

ふくさの包み方は、御祝儀袋とまったく逆で、右角→下角→上角→左角の順です。ふくさの台をグレーにすることを忘れずに。



### 弔問のマナー

式の進行中に入室するのは失礼ですので、会場には早めに到着するようにします。



### 香典の渡し方

香典は、受付でふくさから取り出し「このたびはご愁傷さまでございます」や「ご靈前にお供え下さい」などと言葉を添え、表書きを相手側に向けて差し出します。



受付がない場合は、自分側に正面を向けて供えます。

### 焼香の仕方(抹香の場合)

焼香台の3歩ほど手前で遺族と僧侶に一礼する。



焼香台の前に進み、祭壇に向かって一礼する。



右手で軽く香をつまんで目の高さで押し、いただき、香炉に静かに落とす。焼香の回数や押しの大きさは宗派で異なるので、案内に従う。



影を仰いで合掌し、遺族と僧侶に一礼して戻る。

### お葬式マナーQ&A

#### Q. お香典に新札を使ってもいい?

A. 昔からお香典に新札を使うと前々から用意していたみたいになるのでダメということを耳にします。

ですが、お香典は本来、香を買うお金として差し上げるという意味があります。亡くなった方に差し上げる御供えという意味では綺麗なお札で良いという考え方も最近では多くなっています。ですが、古いお札であってもクシャクシャになっているようなものは感心できません。新札でしたら、一度折り目をつけてからお香典袋に入れると良いでしょう。

#### Q. 通夜と告別式どちらに出席?

A. 本来、親族やごく親しい人たちが出席するものでしたが、最近は仕事の都合により、通夜に参列する人が増えているようです。

#### Q. 香典は通夜と告別式どちらに持参?

A. 通夜と告別式の両方に列席の場合は通夜どちらが正しいというよりも自然な姿として、最初に弔問したときに差し出すのが常識です。この場合、翌日の告別式では、住所と氏名を受付で記帳し、二度にわたって香典を出す必要はありません。

3. 今まで参加したことのない方大歓迎!! “一見の価値あり”

3月4日(土)・5日(日)

## 2階建てなのに4層住宅

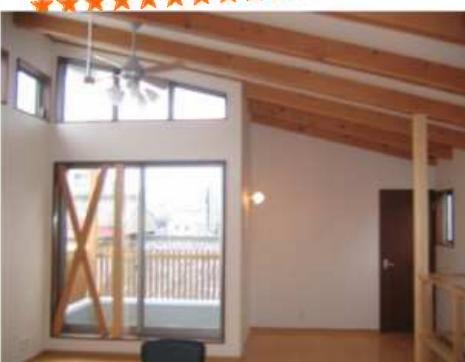
### 完成見学会 収納たっぷりの裏技プラン!!

見学会場…名古屋市中村区栄生町(栄生郵便局近く)

開催時間…午前10時～午後4時 (雨天決行)

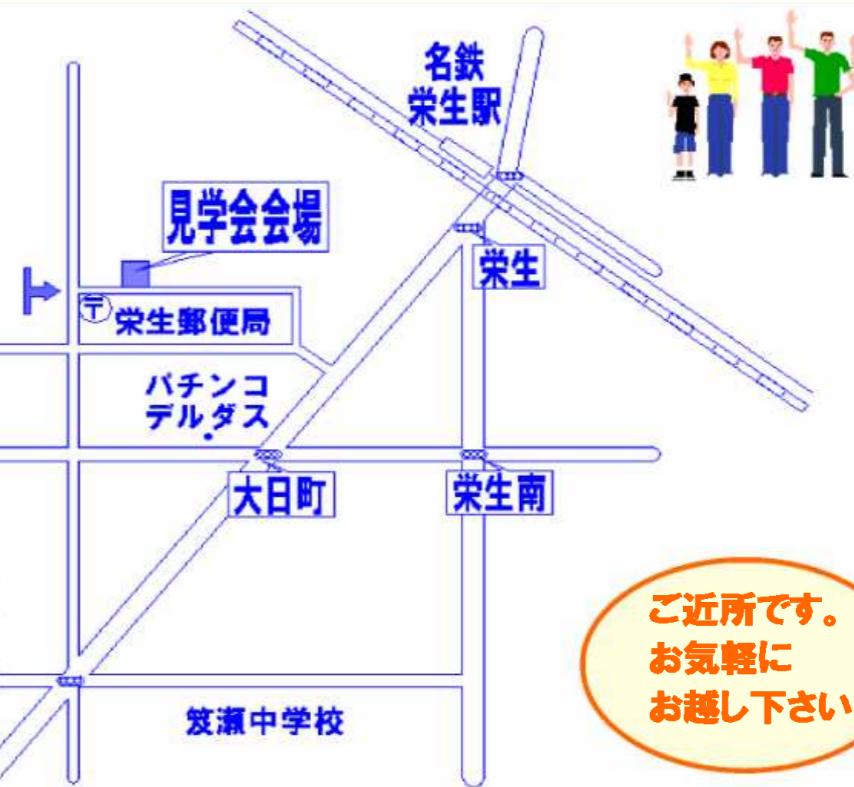
色々と参考になりますよ!! お待ちしております!!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★  
★★ 今回の見学会の見どころは… ★★  
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



今すぐ計画のない方でも遊びに来てね!!

#### ご案内図



#### 平成建設ホームページを開設しました!!

ホームページアドレス <http://www.heiseikensetsu.com>

社長のブログ <http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/>

- |  |                  |   |                                     |
|--|------------------|---|-------------------------------------|
|  | 無垢材+外断熱の家「日々木」   | <input type="checkbox"/> 現場が見てみたい           | <input type="checkbox"/> 資料送付してください |
|  | 健康住宅についてお話を聞きたい方 | <input type="checkbox"/> TELして下さい           | <input type="checkbox"/> 訪問して下さい    |
|  | 今後このニュースレターが不要な方 | <input type="checkbox"/> 特に送らなくていいです!!要りません |                                     |

お名前

お電話

( )

チェックしてFAXしてね

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★  
★★ 健康創造住宅実践会会員の平成建設です。  
★★ うちでは、健康住宅の新築のほか、アトピー、  
★★ 喘息で悩んでいる方の住まいを調べて、アドバイス  
★★ をしたりパリアフリー・リフォームや健康リフォームな  
★★ ども行なっています。気軽に問い合わせて下さい。  
★★ 本当に健康に良い家を造るために私達も本部と  
★★ もとも頑張りますのでよろしくね。  
★★ シックハウス・健康創造住宅相談室  
★★ 平成建設まで TEL(052)471-9541  
★★ FAX(052)471-2770  
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

◆◆◆ 快適空間安らぎ生活しあわせ人生 ◆◆◆

総合建設業 (愛知県知事許可<sup>く</sup>般-16>第36225号)  
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(い)第9808号)

こだわりの健康住宅

NPO シックハウスを考える会  
シックハウス対策住宅推進機構



平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22

TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770

HP <http://www.heiseikensetsu.com>