



健康創造住宅ニュース

1. 春の星座を楽しもう!

日増しに春めいてまいりました。桜全線の北上につれ、夜の冷気も薄れ、心地よい夜風に吹かれながらスター・ウォッキングが楽しめる季節の到来となります。

今回はスター・ウォッキングの基礎と、春の星座の簡単な見つけ方と星座にまつわる神話などを紹介しながら星座の魅力にお話いたします。

スター・ウォッキングの基本

月が出ていない日が良いでしょう。

月の光は意外に明るく、星の光を搔き消してしまいます。

湿度の低い乾燥した日や寒い日にも良く見えます。人工的な灯りがない所が理想です。

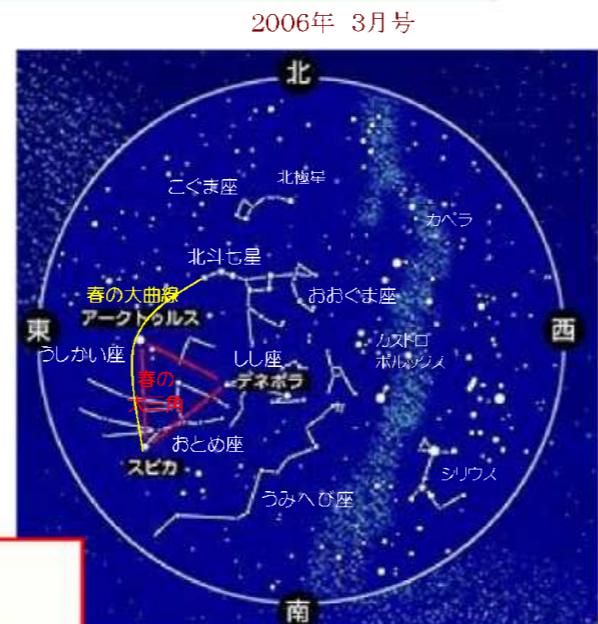
星の明かりはとても弱いため、街の外灯やネオンで簡単に搔き消されてしまいます。

望遠鏡は大きく拡大して観る道具なので夜空全体は見えなくなるけれど、目では小さく光の点にしか見えない星が明るくはっきりと見えます。

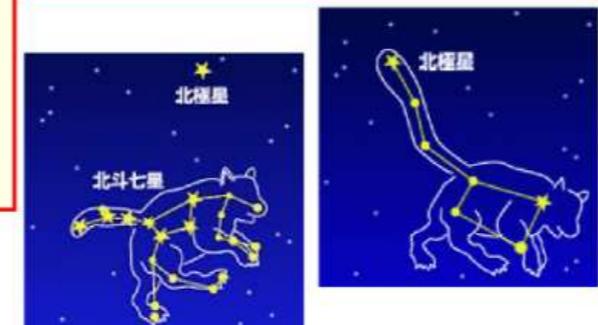
★自分の目だけではちょっと見えないという時には、双眼鏡(口径が5センチ、倍率が7倍程度のもの)を使うとよく見えます。(その際、三脚を使うと手振れが抑えられきれいに見ることができます。)

春の星座を探そう

みなさんはおおくま座の北斗七星を見つけることができますね。その北東に高く見える北斗七星の杖のカーブをそのままのばすと、東の空にオレンジ色の星が見つかります。これが、アルクトゥスで、うしかい座の星です。また、カーブをさらにのばしていくと、おとめ座の白い星のスピカまでたどります。この曲線を「春の大曲線」といいます。うしかい座のアーカトルスと、しし座のデネボラ、おとめ座のスピカを結んでできる大きな三角が「春の大三角」です。



星座や星の観察にとっていちばん大切なのは、どちらが南で、どちらが北なのかという方位を知ることです。また、いちばんいい観察のしかたは大地にゴロリと仰向けて寝転がって夜空を見上げるのが疲れない方法です。そして、目を凝らして暗い夜空を見てください。なにか星の集まりが見えてくるはずです。



おおくま座・こぐま座のおはなし

月と狩猟の女神アルテミスに仕えていた美貌の侍女カリストは、大神ゼウスに愛され男の子を生みました。アルカスです。それを知ったゼウスの妻ヘーラはカリストを憎みその姿を熊に変えてしまいました。時は過ぎ成人したアルカスは森に行き熊と出会いました。母とは知らず槍を振るおうとした瞬間つむじ風が巻き起こりアルカスは小熊に姿を変えられ母(おおくま)と一緒に空に上げられました。大神ゼウスの計らいだったのです。

しし座のおはなし

ギリシャ神話では、ヘラクレスが退治したライオンとして知られています。ヘラクレスがアルゴスの王エウクリュステウスの命を受け、あたりの家畜を食い荒らすこのライオンの退治に向かいいます。ヘラクレスは、こん棒や弓矢を使って戦いますが、このライオンはビクともしません。それでもなんとか洞穴に追いつめ素手でライオンの首を絞めて殺しました。ヘラクレスはライオンの剥ぎとった毛皮をいつも肩からかけていたということです。後にこの毛皮が空に上げられてしし座になったと伝えられています。



おとめ座のおはなし

大神ゼウスと月の女神テミスの間に生まれた娘アストラエア(正義の女神)が、天に上がりおとめ座になったといわれています。ギリシャ神話では、金、銀、銅の時代があったとされていますが金の時代には、人々は働くがなくても自由に豊かに暮らすことができました。しかし、銀の時代では、人々は汗を流して食物を作らなくてはならず争いが生じるようになりました、神々も天に戻っていました。そして銅の時代、地上にとどまり人々に正義を教えていたアストラエアさえも手に負えないほど争いと不正がはびこり、ついには彼女も天に昇っていました。



うしかい座のおはなし

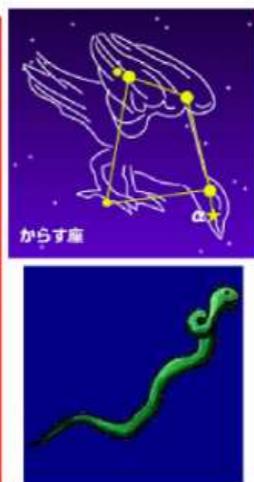
うしかい座は天空の神ウラノスの子孫の中で、最も有名なアトラスの姿と言われています。アトラスは大神ゼウスがオリンポスの神々を率いやってきた時、巨大タイタン族の大将として戦い、神々を苦しめました。しかし、この戦いに敗れたアトラスはその罰として天を背負わされ、腰には雲がたなびき、足にはコケが生える姿になりました。生きる気力を失ったアトラスは自ら石になることを望み、ペルセウスに頼み彼が退治した怪物メドウサの首を見せてもらったのです。メドウサの顔を見たものは誰もが石になってしまったからでした。こうして石になった彼の姿がアフリカ西北部にそびえ立つアトラス山脉でそこから見える海がアトランティック(大西洋)と言われています。

ふたご座のおはなし

スバルタの王妃レダは、ハクチョウに姿を変え通ってきた大神ゼウスの子を宿し、2つの卵を産みました。やがて卵からは不死身の運命を持つ神の子ボルックス(兄)と、限りある命が定められた人間の子カストル(弟)が生まれました。ある時、他の双子との乱闘が起りカストルが槍で突かれ瀕死の重傷を負ってしまいました。これを見たボルックスは父ゼウスに頼み、自分の持つ不死身の運命を弟に半分わけてもらえるよう頼みました。こうして二人は一年の半分を天上で、残りの半分を地上で暮らしましたと伝えられています。

からす座のおはなし

からすは太陽と音楽の神「アポロン」の従者で、綺麗な銀色の羽を持ち人間の言葉を喋ったといわれています。ある時、アポロンは、テッサリアの王の娘コロニスと恋に落ち、このからすを彼女に与えました。ある日コロニスが若い男と親しく話をするのを見て、このことをアポロンに告げ口をしました。これを聞いたアポロンは怒り矢を放って、コロニスを殺してしまったのです。アポロンは自らの過ちを後悔し、余計な告げ口をしたからすの羽を真っ黒にし、天に上げてしまいました。



うみへび座のおはなし

アミモネの沼に、9つの首を持ち口から毒の息を吐く水ヘビの怪物ヒドラが住んでいました。ある日、怪力ヘルクレスがヒドラを退治しにやってきました。ヘルクレスはヒドラの首を切り落としますが、切り口から新しい首が2つずつ生えてきます。ヘルクレスはヒドラの首を焼き払うこと、残るは不死身の首1つだけとなりました。そしてヘルクレスは大きな岩で最後の首を開じこめ、ついにヒドラを退治したのです。うみへび座はこの怪物ヒドラの姿です。

2. 重曹を使ってエコ掃除

かつては、どの家庭にもあった重曹。正式には「炭酸水素ナトリウム(NaHCO₃)」「重炭酸ソーダ」と呼ばれています。天然でも存在する物質で、分かりやすい名前は「ベーキングパウダー」として、ふくらし粉やアク抜きなどの料理に、また、胃薬代わりにも飲まれていたほど生活に身近な存在でした。

最近自然に優しい素材として掃除や料理、入浴剤などとしても注目を集めています。今回は重曹を使った掃除のあれこれをお紹介いたします。

これは便利重曹クレンザー

重曹1カップ、食塩半カップを混ぜて、適当な容器に入れてクレンザーとして使用します。

100円ショップで便利な容器が売っていますので、それに入れると便利です。クレンザーとして使用する際、「アクリルたわし」と併用して使うと汚れ落ちが大変良いです。

キッチンを重曹でお掃除

ガスレンジの汚れ落としに

グリルに水を張って、重曹をふりかけ、加熱。

あと、この重曹をスポンジに付けてゴシゴシ磨いてOKです。ガスレンジの汚れも、この重曹できれいになります。

魚焼きグリルのトレーに底が隠れるくらいに重曹をふりかけ

1/2カップの水を入れて魚を焼きます。すると重曹が魚の油を吸い取ってくれるので掃除が楽になります。



石けんを重曹を混ぜ合わせたのも、頑固な汚れに有効的です。石けん(純石けん)と重曹を混ぜ合わせると、アルカリとしての力と、油とくっつく界面活性剤としての作用を両方合わせ持つことになり、油汚れなどはもちろん、しつこい汚れ落としに力を発揮してくれます。両方を適量混ぜ合わせ、ペースト状にし、アクリルたわしやスポンジにつけ、汚れた部分をこすります。



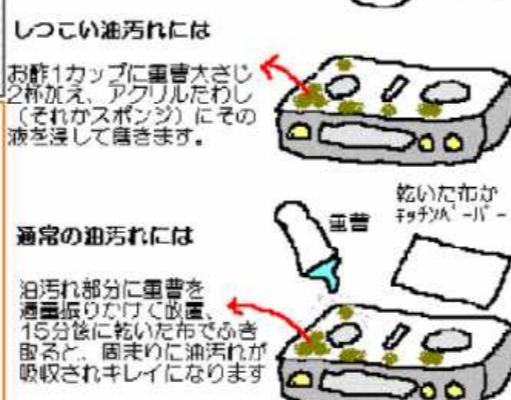
コンロやグリルの受け皿のお掃除にも

水1リットル当たり重曹大さじ4杯ぐらいを目安に混ぜ合わせた「重曹水」を鍋(アルミ鍋は不可)に入れます。その中に汚れたバーナーや受け皿を入れて、煮立てます。汚れがやわらかくなったら、取り出して、汚れた部分をアクリルたわしやスポンジでこすり落し、よくすすいで乾かします。

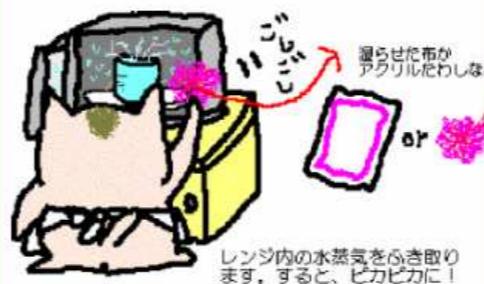


重曹の特徴

- 研磨作用(非常に細かい結晶)
- 消臭、吸湿作用
(悪臭の吸着、中和作用)
- キレート作用(軟水化作用)
硬水を軟水に変える
- 酸と反応して炭酸ガスを発生
(料理や汚れを落とす効果)
- 洗浄作用(油脂分を中和、分解)



電子レンジの汚れ落としに



深さのある耐熱容器に重曹水を入れる。電子レンジ内に容器ごと入れ加熱沸騰してレンジ内に蒸気がいきわたったら容器を取り出す。(かなり熱いので火傷にご注意!) 水で濡らしてかたくしほった布でふきとるレンジ内が充分に温まり重曹を含んだ蒸気が汚れ落ちをよくします。

レンジの外側は耐熱容器内の重曹水を(火傷をしない程度に冷ましてから)布に含ませて固く絞り拭き取りましょう。キッチン周りの気になる箇所もついでにパパッと拭けばスッキリします。油汚れに強いのでピカピカになりますよ。



換気扇の汚れ落としに

換気扇を取り外し、汚れ部分に「重曹」を適量振りかけます。15分後ぐらいに乾いた布で(キッチンペーパーなどでも可)ふき取れば、ぼろぼろとした固まりとともに、換気扇の油汚れもきれいにとれます。それでも落ちない頑固な汚れには、液体石鹼と重曹を混ぜた「石鹼重曹ペースト」をつくり、アクリルたわし(もしくはスポンジ)に適量つけ、ゴシゴシとこすって洗いましょう。汚れが落ちてきますよ。

そのほかにある重曹の利用法

歯磨き粉・目薬として

曹湯は、その研磨効果から磨き粉として利用できます。また、口内炎の改善や、目薬のかわりとして、ひげそりやむだ毛の処理をする際に重曹を溶かした水で洗うと、かみそり負けの痛みを和らげてくれる。



消臭剤として下駄箱や冷蔵庫に

下駄箱の臭いや湿気が気になる時は、コップに1杯分の重曹を入れて下駄箱の中に入れておきましょう。そうすれば、臭いも湿気も吸い取ってくれます。1ヶ月程度で交換してくださいね。

冷蔵庫は下駄箱と同じようにコップ1杯分の重曹を入れておけば、臭いを吸い取ってくれます。2ヶ月程度で交換してくださいね。

入浴剤として

重曹湯は、血管を拡張し、血行を促進する働きがあるので、疲労回復、神経痛、肩や腰の痛みや凝り、冷え性、皮膚の活性化などに効果があります。

また、残り湯に湯あかのついた洗面器や風呂椅子を一晩つけておいてからお掃除すれば、簡単に汚れを落とすことができます。

洗剤・柔軟剤として

普段使っている粉石けんや液体石けん(合成洗剤じゃないよ)に、重曹をカップ1程度加えて洗うだけ。白いものはより白く、色柄物は鮮やかになりますよ。それからすすぎの時、柔軟剤の代わりに、重曹をカップ2/3入れると、一層ふんわりしますよ。(敏感な方は、特に柔軟剤を使わず重曹を使うことをお勧めします。)

胃薬として

重曹は血液中のPHバランスを保つはたらきから、酸性に傾いた胃の中のものを中和してくれるため、胃薬などの医薬品として使用されています。

ダイエット食品として

重曹、冷水、レモンだけで作る重曹レモン水を摂取することにより、過食防止・腸を活発に・代謝の働きを得ることができます。ただし、重曹は1日に5gまでにして下さい。何でも摂り過ぎは良くありません。多量に摂取すると胃液が薄またり消化器官に影響を起こしてしまう可能性があります。また、薬を飲まれての方は薬の吸収を妨げる作用があるので併用しないようにしましょう。

