

毎月2回(中旬・月末)発行
函館市、上磯町、七飯町
全12万6千世帯無料配布

FREE

青いほすと

発行/株式会社青いほすとHD 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内

[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

屠蘇の祝肴 おせち料理の 嗜み

年末特集

おせち料理の由来

おせち料理は、いつまでもなくお正月に食べるごちそうですが、その由来は1月1日、1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日といった節日の宮中の宴で神に供えた「お節供(おせちく)」の料理です。やがて宮中のしきたりが庶民に伝わり、お正月のごちそうだけが「おせち料理」となりました。黒豆や紅白なます、栗きんとんといった、現在でもよく見られるボジニョーナおせち料理は、江戸時代の後半頃から登場したといわれています。

おせち料理の意味

お正月に食べるおせち料理には、神に供えた供物を家族で分かち合う



て食へること、無病息災と子孫繁栄を願う祈りという意味があります。江戸時代の庶民は、そうした願いを、食べ物の形や名前の語呂合わせに託して、重箱に詰めました。一例を紹介しましょう。

- 黒豆/まめに暮らせるように…。
- 数の子/子孫繁栄の願い。
- 昆布/「喜ぶ」の語呂合わせ。
- 栗きんとん/「栗金団」と書きますが、金団とは黄金の団子という意味。見た目の豪華さから、おせち料理には欠かせないものに…。
- 錦たまご/卵の白味と黄味の2色で作ります。2色(シシキ)と「錦」との語呂合わせ。
- 里芋/里芋は子芋が数多く付くところから、子孫繁栄の願いを込めて…。
- 紅白なます/お祝いの水引きをイメージしています。
- 紅白かまぼこ/紅白の彩りがおめでたいことから…。おせち料理の定番ですね。
- 伊達巻/昔はおせち料理のかまぼこもわざわざ作りましたが、かまぼこ作りには卵の白身を使用するため、余った黄身で作られたの

お正月といえば、おせち料理。新しい年を迎える心遣いが重箱の中にぎっしり詰まった我が国伝統のおせち料理は、その土地柄や時代とともに様々な変化を遂げましたが、支度の大変さや、食生活の変化などから、最近では「おせち料理離れ」も顕著といわれています。しかし、時代は変わっても、新しい年のはじめに家族がそろってごちそうを食べながら、新たな1年が良い年であることを願う心には変わりはないはず…。大事なことは日本人が昔から思い描いてきた「おせち料理にこめた気持ち」ではないでしょうか。年の瀬の慌ただしさの中に煮物の香りを感じた、懐かしい日々を思い出しましょう。



が伊達巻です。「伊達」には、華やかという意味があります。

おせち料理は三段重

おせち料理の詰め方は、地域によって実に様々ですが、一般的には三段重で「一の重には口取りや祝肴といった華やかなものを、「二の重には酢の物を、「三の重には煮物を詰めます。」

おせち料理のルーツを探ると、実は五段重がもともとのスタイルで「一の重は祝肴、「二の重には酢の物、「三の重は焼き物、「四の重が煮物、「五の重は控えの重」というのが基本形だったようです。

おせち料理を作り置きする理由
おせち料理は、何かと慌ただしい年末のうちに作り置きしておきます

おせち料理の現在…
おせち料理は、地域性や時代により変化しています。食材が豊富になつてきた江戸時代の後半に、庶民が洒落た語呂合わせなどで完成させた伝統「肉料理が少ない」などといった意見により、現代風のおせち料理へと変化している傾向にあります。

たとえ形は変わっても、おせち料理を食べる上で最も大切なことは、「家族がそろって同じごちそうを食べ、新しい年の健康を願う」という気持ちをお忘れないことなのではないでしょうか。

今回、本紙ではおせち料理の伝統に着目した上で、現代風の美味しいおせち料理作りを提案しました。忙しい年末ですが、家族の思いと新年を迎える心意気を、重箱の中に詰め込んでみてはいかがでしょうか。

伝統を受け継ぎ、味は斬新… 青いぽすと流おせち料理

完全レシピ紹介

- 豚ひき肉…300g
- たまねぎ…1/2個
- ピーマン…1/2個
- シイタケ…3個
- パン粉…半カップ
- 卵…1個
- 塩・コショウ…少々
- サラダ油…少々

ミートローフ

- ①豚ひき肉とみじん切りした野菜、パン粉、卵をボウルに入れて塩・コショウし、粘りが出るまでよく混ぜ、2等分して棒状にまとめる。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、①を中火で表面を転がしながら焼き色をつけて、水3/4カップ(分量外)を加えて蓋をして蒸し焼きにし、冷ましてから切る。

- 海老…5尾
- シュウマイの皮…5枚
- サラダ油…少々
- 塩・コショウ…少々

海老の奉書焼き

- ①海老の頭を残して殻をとり塩・コショウして、シュウマイの皮で巻く。
- ②フライパンを熱して、サラダ油を入れ、海老の両面を焼く。

老化を防ぎ、強壮効果のある海老で、来年も元気に！

海老の赤い色は、おせちを華やかにします。シュウマイの皮の歯応えを楽しんで！

- ギョウザの皮…10枚
- チーズ…50g
- 大葉…5枚
- サラダ油…適宜

福袋

- ①ギョウザの皮に半分に切った大葉とチーズをのせて巻き、中身が出ないように水をつけてしっかりとめて弱火で揚げる。

栄養価の高いチーズと、消化を助けるシソは絶妙のコンビ。

福袋の中身は「アスパラとハム」でスナック菓子風に、「リンゴとクルミ」でデザート風に…と自由自在に楽しんで！

- サツマイモ…1本
- レーズン…大2
- 生クリーム…大3
- 砂糖…大1

スイートおさつ

- ①サツマイモを1/2カップの水でやわらかくなるまで煮る。
- ②皮をむいて生クリーム、砂糖を加えてよく混ぜ、レーズンを加える。
- ③ラップを広げ、①を丸めて置き、上を絞って形をととのえてラップをはずす。

ビタミンC豊富なサツマイモは、貧血や冷え性にも効果的。

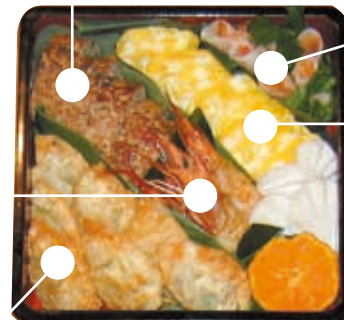
- 鶏肉…200g
- 干シイタケ…5個
- タケノコ…1個
- ニンジン…1本
- コンニャク…1個
- サイモ…4個
- ゴボウ…1本
- レンコン…1個
- 昆布…10cm
- シイタケもどし汁…2/3カップ
- かつおぶし…ひとつかみ
- 醤油…1/3カップ
- 酒…大1
- みりん…大1
- めんつゆ…大3
- かまぼこ…少々
- 三つ葉…少々

五目うま煮

- ①干シイタケはぬるま湯でもどす。鶏肉は一口大に切る。野菜は大きさを揃えて切る。
- ②炊飯器に材料とシイタケのもどし汁、調味料、袋に入れたかつおぶしを入れてスイッチを入れる。
- ③重箱に詰めて、上に飾り切りしたかまぼこ三つ葉を飾る。

監修／本紙記者

野村 保子
由井 亜紀
太田 陽子



初日ロール

- ①大根をうす切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気をとる。
- ②大根にひと回り小さく切ったスモークサーモンを置きくるくる巻いて、湯通した三つ葉を結ぶ。

お好みで甘酢またはドレッシングに漬けてもOK。

- スモークサーモン…200g
- 大根…10cm
- 塩…少々
- 三つ葉…少々

大根に含まれる消化酵素が疲れた胃腸にやさしく働きます。

錦卵 (にしきたまご)

- ①卵は10分ほどゆでて殻をむき白身と黄身に分ける。
- ②黄身はつぶして砂糖と塩を加えてよく混ぜ、1センチ角に粗く刻んだ白身を加えて棒状にまとめる。
- ③キッチンペーパーに包み、さらにラップをふわっとかけて電子レンジに2分かける。冷めてから1センチに切る。

- 卵…5個
- 砂糖…大2
- 塩…少々

卵は完全栄養食品で消化もよく、黄色が食欲をそそります。

春サラダ

- ①野菜は水洗いをして水気をとる。レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、キュウリはうす切り。ラディッシュは飾り切りする。
- ②重箱にレタス、キュウリ、ラディッシュを飾り、細く切ったシュウマイの皮をカリッと揚げたものをのせ、ドレッシングを器に入れて添える。

- レタス…5枚
- キュウリ…2本
- ラディッシュ…4個
- ドレッシング
・マヨネーズ…大3
・すりごま…大1
- シュウマイの皮…3枚

大豆(まめまめ) サラダ

- ①たまねぎ、赤ピーマン、キュウリを大豆の大きさに合わせて切る。
- ②ドレッシングを合わせてつける。

大豆とたまねぎにドレッシングをかけ、洋風サラダでさっぱりと！

- 大豆の缶詰…100g
- たまねぎ…1/2個
- 赤ピーマン…1個
- キュウリ…1本
- ドレッシング…適宜

コレステロールを下げる大豆でヘルシーに！

お金のことなら野村に!

野村證券株式会社函館支店



超低金利時代のいま、お金のことはどなたに相談していただけますか? ゆとある人生のために、ゆとりを育てる成長型や、退職後のセカンドライフをゆとりを持って暮らすためのプランなど、いまからのお金のことについて真剣に考えてみませんか。昨年8月からはいまっさらな女性のためのセミナー「女性のための投資センスアップ講座」では、函館支店の女性スタッフが投資入門の講座をお客様サービス課の中村貴子さん、初心者対象にわかりやすく、また女性限定なので気軽に相談でき、セミナーの後には個別の質問も受け付けています。セミナー参加を希望の人は電話でお申込み下さい。

野村證券株式会社会員が、お金の運用で豊かな暮らしを考えましょう。なお、株式、債券、投資信託は元本は保証されておりません。

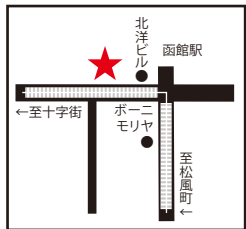
また、株主になるとその会社の優待が受けられる「株主優待制度」は女性に人気。ショッピングのためのお買い物割引券や、新製品、飲食店の優待券など、株主ならではの楽しみ方があります。

自分の現在と未来の暮らしのためにあなたにピッタリの商品の選び方、リス



クの分散方法など、賢いお金の運用で豊かな暮らしを考えましょう。なお、株式、債券、投資信託は元本は保証されておりません。

●若松町7-15
●268111



FP ハマノの マネー講座

●きつと役立つ●
その7
郵便局での投資信託の取り扱いがスタート。投資信託ってどんなもの...という人もいます。投資信託とは、共同投資の金融商品です。

アドバイザー
ファイナンシャルプランナー
濱野 州喜 司 さん

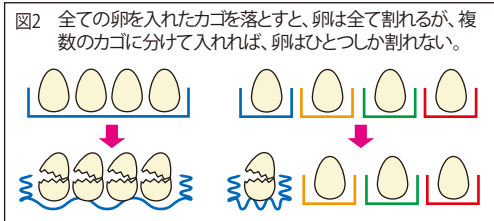
日本ファイナンシャルプランナー協会会員
有限会社浜野代理店代表取締役
●函館市東山3-14-19 ☎52-0822

この10月3日より、郵便局(日本郵政公社)で投資信託の取り扱いがスタートしました。「ところで投資信託ってどんなもの?」とか「投資信託を買ってみたいけれど...」という人もいます。そこで今回は投資信託について解説しましょう。

投資信託とは株や債券に投資したい人から少しずつお金を集め、ファンドマネージャーと呼ばれる資産運用の専門家に、そのお金を運用してもらうという金融商品です。個人で株式を運用するには高額な資金が必要ですが、多数の投資家がお金を出し合うことで、高価な株も簡単に買うことができます。つまり、そういった共同投資が投資信託というわけです。



投資信託の仕組みを簡単に説明すると、(図1)のようになります。株式の株券に相当するものを「受益証券」といいますが、この受益証券である投資信託を購入した投資家を受益者と呼びます。証券会社や銀行、それに新しく郵便局が販売会社となり、投資信託の購入や換金及び分配金・償還金の支払い等を行うほか、様々な質問や相談を受け付ける投資家にとっての「窓口」になります。販売会社は募集、販売等には関わっていますが、運用面には関わりません。投資家から集められたお金は信託銀行に保管されます。信託銀行に預けられた資金をどう運用するかという指示をするのが投資信託会社です。投資信託会社にいるファンドマネージャーと呼ばれる資産運用の専門家が、複数の投資対象に資産を分散します。これを「ポートフォリオ」といいます。ひとつの株を大量に買うのではなく、業種を分けて投資したり、債券などにも投資するなど資産を分散することでリスクが分散



されることも、投資信託のメリットです。例えば、たくさんのお金が「すべての卵をひとつのカゴに盛るな」というのが、運用の世界では有名な格言です(図2)。今回はこの資産の分散について、その種類や組み合わせ等について説明します。

- 材料
- ホットケーキミックス...1カップ
 - 卵...1個 ●牛乳...150cc
 - バナナ...1本 ●リンゴ...1個
 - 砂糖...大1 ●水...大1
 - サラダ油...少々
 - 生クリーム...1パック

- 作り方
- ①バナナはたて半分に切り、6cm長さに切る。リンゴは皮をむいて2cm角に切ったものを、砂糖と水を合わせて煮詰めたシロップでさっと煮ておく。
 - ②ホットケーキミックスに卵と牛乳を加え、よく混ぜる。フライパンを弱火にかけ、薄くサラダ油をしき、おたまに半分くらいのタネを薄くのばす。蓋をして蒸し焼きにし、表面が乾いたらバナナをおいて半分に折り返す。上下が焦いたら取り出す。リンゴも同様にして作る。
 - ③生クリームを泡立てて添える。

リンゴは利尿作用があり、腸を丈夫にして食欲を増進させるなどの働きがあります。バナナは栄養価が高く消化もいいため、子供から高齢者まで栄養補給にピッタリ。



簡単オムレット

冬休みのおやつにバナナとリンゴで作る簡単オムレットはいかが? ホットケーキミックスと卵、牛乳があればすぐにできます。お子さんと一緒に作るのも楽しいですね。

中身をケーキやワインナーに代えて軽食にしても別の美味しさがあります。ホットプレートで作ると火力調節が簡単です。

パートには夢があった

▼小学生の頃、『丸井今井』の催事で本物のミイラを見た。やつて来たのは山形県・出羽三山のミイラ(即身)。想像していた、全身包帯ぐるぐる巻のミイラとは随分違ったが、それでも子供心にその神秘に驚きを感じた。同じ頃、丸井の屋上に黄色いランボルギーニカウラックを見に行った。時は空前のスーパーブーム。ガルウィングと呼ばれる翼のようなドアを大きく広げたその勇姿に感激した。▼昔のパートには夢があった。僕はよく母親に連れられ弟と3人で丸井に行った。丸井に行くと、母は僕と弟に玩具を買ってくれ、その後はいつも大食堂で食事をした。幼い弟と連日小学校高学年だった僕は、我が家の家計が決して楽ではな、じことを察して、子供心に気を遣い、安価なチャイルドをよく注文した。丸井の大食堂のチャイルドは、とても美味しかった。▼クリスマス時期には丸井の店内もクリスマスモードになり、玩具売場はプレゼントを物色する子供で賑わった。ある年のクリスマスイヴ、丸井でケーキを買って帰宅しようとした僕達親子は、目の前が見えないほどの猛吹雪に遭遇した。バス停のある『みづわ』の前まで歩き、そこからバスに乗って家に帰るのがいつものパターンだったが、幼い弟が吹雪の中を歩き、バスを待つのは無理と判断した母は「今日は特別にタクシーで帰る...」。しかし僕は、お金がもったないからと、「頑張れるよね」と弟を勇気づけ、3人でクリスマス歌を歌いながら吹雪の道を手をつないでバス停まで歩いた。丸井のケーキがあったから心は温かった。▼伊勢丹の支援による丸井今井の抜本再建により今年10月23日、小樽・苦小牧の両店が閉店した。大手スーパーマーケットの進出などで私達の消費生活は変貌し、特に地方都市のパートが昔ほど盛況することは難しく、各都市での中心市街地の衰退・空洞化問題も避けられない現実となっている。しかしそんな中、今後も継続する函館店は「新生・丸井今井」をアピールしているという。▼僕達の親の世代が「丸井さん」と呼んで敬意を払い、僕達の世代に幾多の夢を与えてくれた丸井今井を応援したいと思うし、願わくば僕達の子供の頃のような、子供達に多くの夢を与えてくれるパートであってほしい。『百貨』の中には、フライシスの夢もあり、家族みんなが温かい気持ちになれる場所、それがパートだと思っから...。(債)

青ぼの目

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

子育て倶楽部

10月28日号のこのコーナーに掲載された、離婚を考えているという(たつくんママ)さんに(つぼちゃん)さんからメールが届きましたので紹介します。

今月の元気印



佐々木麗菜ちゃん
平成13年8月2日生

たつくんママさんへ

私は3人の子供がいます。旦那とは去年1月に離婚しました。と言うのも、彼が浮気をして自宅に帰らなくなり、お金も入れなくなったからです。当時、末っ子はまだ生後数か月でやっと首が座ったところ。上の2人もまだ幼稚園には入れない未就園児。彼は「仕事だけで人生を終わらせたくない」と吐き捨て居なくなりました。婚姻生活中も育児に協力はなく、泣けば「うるさいなあ」と怒り…。私も3人の子供のことを考えると色々不安でなかなか離婚へ踏み出せませんでした。離婚して3人の兄弟の結束が強くなり、教えた訳でもないのにお手伝いも率先してやってくれるようになりました。離婚してもママが頑張っていれば、子供達はちゃんと理解してついて来てくれるんだなあと思いました。今は旦那サンにストレス感じて、育児にも影響すると思います。それよりも、自分の気持ちを切り替えて子供ときちんと向き合える方がいいと離婚して私は思いました。私の意見は、あくまでも一例にすぎないので(たつくんママ)サンも色々考えてみて下さい。応援してます。(つぼちゃん)

皆さんはどう思われますか？ (たつくんママ)さんへのアドバイスなどをお待ちしております。
ご意見・ご感想は…
〒040-8605
函館とつく株式会社内・株式会社青いぼすとHD
『子育て倶楽部』係
FAX 23-5699
Eメール aoi-post@aurora.pcn.ne.jp

もうすぐ新しい年を迎えますね。そこで、市内梁川町の『占い専科21』で 2006年子育てのポイント”を占ってもらいましたので、ぜひ参考にして下さい。なお、詳しく知りたい人は同店へどうぞ。
牡羊座/知らない人について行かない約束をさせ防犯グッズの携帯を。
牡羊座/甘えたがる時は抱きしめてスキンシップを。書道で精神強化。
双子座/友達に影響されやすいので友達や持物を把握して。
蟹座/隣近所の人に挨拶ができるように。習い事積極的に。
獅子座/頑張りすぎると挫折しやすいのであまりお尻を叩かないで。
乙女座/何事も早め早めにやる習慣を(宿題など)。
天秤座/生活の時間割(ルール)を作り集中力をアップさせる。
蟹座/興味を持ったことをやらせてあげよう。
射手座/色々なスポーツを体験させ失敗は笑わず怒らずのびのびと。
山羊座/嘘や暴言は習慣性になるのでその都度厳しく叱って直して。
水瓶座/負けず嫌いを抑えるより大勢の前で発表や発言をさせて。
魚座/芸能芸術分野に秀でているので習わせると才能開花。

●梁川町18-20 ☎55-1031

年越しそばに、評判の逸品いかが？

そば処 大豊

ゆく年くる年の年越しそば…、今年は市内でも評判のそば店の味をいかが！
市内本通4丁目にある『そば処大豊』は知る人ぞ知るそばの名店。コシの強い8割そばの味を引き出すのは、ソウダカツオ。本カツオを主体に、鯖節、ムロ節、昆布を贅沢に使った自慢のつゆ。熱心なそば好きをうならせるその味は、「温」「冷」とも満足ゆく逸品だが、そば本来の味わいを楽しむならぜひ、「冷」で食べてみてほしいところ。
例年大好評の持ち帰り用「年越しそば」は、そば



持ち帰り用年越しそば…1000円
3人前、つゆ+エビ天ぶら3本付

3人前に自慢のつゆとエビ天ぶら3本付で1000円。現在、予約受付中、引換は12月30日(31日は午6時まで、要前日予約)。なお、年末年始の営業は12月31日が午後3時閉店(年越しそば受取のみ午後6時まで)、新年は1月4日より通常営業。営業時間は午前11時～午後8時30分(午後3時～5時は休憩。毎週金曜日定休(12月30日は休業営業。駐車場有。)
●本通4-28-9 ☎53-40404

2006年のあなたの運勢を占いませんか？ 占いハウス

市内湯川2丁目・湯川温泉郵便局裏にある『古いハウス』の斉藤房子さんは、占いはじめて29年。これまで、数えきれないほど多くの人を占ってきた経験豊富な占師です。

占いの方法は生年月日



占っている人の助けになりたいと占って頂きました。皆さんの運勢がよくなるお手伝いをしたいと思います。来年は戌(いぬ)年なので、寅年と午(うま)年生まれの人との運勢が良い年にあたります。

礼の手紙がたくさん寄せられています。料金に相談内容にかかわらず1回3000円。要予約。電話での占いも行っています。
●湯川2-25-13 ☎57-4710
〒040-8605
函館市所
湯川温泉
郵便局
ダイエー
北洋銀行
至駒場町
至湯倉神社前

無料着付教室の受講生を募集

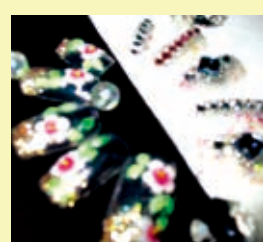
函館きもの愛好会

あなたを美しく見せるきものを自分で着てみませんか。
「函館きもの愛好会」では1月生を募集しています。教室では浴衣からおしゃれ着、フォーマルまで、色々なきものや帯結びの着付けを指導します。和装関連企業の協力・協賛を得て開催するこの教室は、日本の魅力に触れて親しみ、次の世代に伝えて貰うためのもので、入会金、受講料、認定料は一切無料です。受講に必要な物はお手持ちのきもの帯、最低限の小物です。きものを持っていない人には貸し出しもしています。
教室は1月16日から4月までの15回、月々土曜日の午前10時～正午と午後1時～午後3時に千代台町会館で行われます。応募方法はハガキまたはFAX
☎320253
FAX 320254



いつものアナタが指先で変わる！ ネイルビュティイ イメージ

市内西栲梗町の『ネイルビュティイ イメージ』のネイルはアクリル樹脂で人工爪を作る「スカルプ」で、丈夫で長持ち(2〜3週間程度)する上、好みの長さや形にでき、それぞれのライフスタイルに合わせる事が可能。日本ネイリス



ト協会1級の江口佳那さんはこの春まで札幌で活躍、その技術には定評があります。「函館でももっと気軽にネイルを取り入れて、指先のお洒落を楽しんで欲しいです」と江口さん。ナチュラな物から接客業の女性にピッタリのものまで豊富。成人式などにもオススメ。料金は「スカルプ(8000円)」、「スベシヤルプ(3000円)」、「エアルプ(10本)」、「アラブ(1500円)」など。いまなら「青いぼすとで見た」で全メニュー20%オフ(1月末日まで)。なお、お問い合わせは
☎49-8187
n-image@docomone.jp



ギャラリー&茶房「銀の匙」

市内湯川 2丁目・湯 倉神社の裏 手にある『銀の匙』は、神 社の森と湯 の川沿いの 雑木林に囲まれ、街中とは思え ない静けさの中にある。葉の生 い茂る春から夏にかけてまる で森の中にいる気分…。

冬枯れのこれからの時期は葉 が落ち、餌をついばみに訪れる 野鳥を間近で見られるのもう れしい。アカゲラ、カケス、ヤマ ガラ、シメ、オオルリ、カワラヒ ワ、ミンサザイ、ノスリなどとい

いい店みつけた!

*当番 野村 保子

古布や古裂の好きなオーナ ーの集めた小物が飾られた店 内は落ち着いた雰囲気。『コー ヒー(クッキー付)、紅茶(トラ イフルーツ付)、抹茶(白玉とさ くら湯付)などを用意。たたきな

ら、時の経つのを忘れそう。 2階は貸しギャラリーになっ ているので興味のある人はお問 い合わせを…。

営業時間は午前10時〜午後 6時、毎週火曜日定休。

●湯川町2-29-8 ☎59-2345



復活! 姿のチャレンジ

青山 慎司の

サンドブラストに挑戦



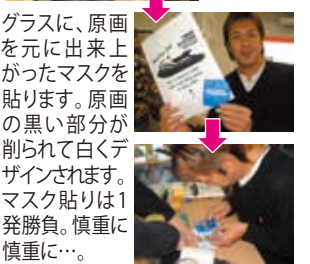
僕です…。今回はサンドブラ ストというオリジナルグラス作 りに挑戦です。アトリエエラス アート」の店内も内藤洋子先 生もとても素敵。ガラスのよ うに繊細なハートの僕は、ちょ うと緊張したとす。(僕)



サンドブラストとは簡単にいう と、ガラスの表面を特殊な砂 で削ってオリジナルグラスを 作るもの。今回は僕自身が、 趣味のマリンジェットをモチ ーフに事前にデザインを作りま した。右が内藤洋子先生。



まずはグラス 選びから …。素敵な 形のグラスが たくさんあり ます。



画を元に出、原 画を貼ります。原 貼の黒い部分が 削られて白くデ ザインされます。 マスク貼りは1 発勝負。慎重に 慎重に…。

345記者が貴方に代わって直撃取材! 素朴なギモン調査隊 一方通行のルールは自転車も同じ?

問 自転車の方通行の道路を、進行方向と逆に走っていたら、 たまたまその道を通っていた車の運転手に、「自転車でも二方 通行を逆に通ったダメー」と怒られました。一方通行のルール は自転車も車と同じですか? このように言われたのは初め てです。自転車のルールを知るにはどうしたらいいのですか? (自転車運転歴35年の主婦)

答 小学生は学校で自転車の乗り方を学習する時間がある ようですが、大人はそういう機会がありません。ルールをあまり 分からずという人も多いのではないのでしょうか。この質問 について北海道警察交通指導課に回答をいただきました。 「道路交通法第1章第2条で、自転車は軽車両に含まれると



いよいよサンド 機に、マスクした グラスを投入。 雰囲気としては、上 から降ってくる砂で グラスを彫刻して ゆっくりかな。

マスクの周囲も テープで全て マスキングして ゆきます。細かい 作業ですが、これ がとても楽しい。 サンドブラスト機に 入れる前のこうし た行程が、ガラス アートの醍醐味 のひとつ。

取材協力/アトリエ グラスアート ●末広町16-10 ☎22-7355 <http://www.a-glassart.com>
●サンドブラスト体験:1500〜3000円(デザイン持込はプラス500円)。
●オリジナルデザイングラス制作受注:1000円より各種(デザイン料別途)。
記念日のオリジナル品や贈り物、店舗等のオリジナルグラス、ノベルティ製品作りにおススメ。
【営業時間】4〜12月/午前10時〜午後6時(サンドブラスト体験は午後5時まで)
1〜3月/午前10時〜午後5時(サンドブラスト体験は午後4時まで) 毎週水曜日定休

Healness & Wealness 143



●若松町27-16 ☎23-5165 <http://www.ohmura.or.jp/>

「アルツハイマー型痴呆症」って、どんな病気?

大村病院院長 大村和久

老年期の認知症のほ とんどが「アルツハイマー 型痴呆症」。これは脳の 特異な変化によって、記 憶の障害や理解力・判 断力が低下する病気です。 記憶障害や判断力の 低下、場所や時間の 見当がつかないなどの 主な症状と、環境や対 人関係などが影響して 生じる症状に、不安、焦 燥、興奮せん妄、妄想、 徘徊、自発力低下など があります。

この病気がゆっくり ではありませんが、徐々に 悪化して社会生活に大 きな支障を生じます。 歳をとると「昨日の 夕食の内容が思い出せ ない」となり、ちよっと 困ってしまうと、老 化による物忘れは「食 べた物が中々思い出せ ないもの、食べた事は 覚えていません。

一方、「アルツハイマー 型痴呆症」では、食べた 行為「そのものを」を忘れ てしまいます。食事をし た事全体が欠落し「嫁 はご飯も食べさせてく れない」など、一生懸命 に介護している家族を 困らせます。

「初期」には物忘れが 目立ちますが、徐々に手 順を間違えるようにな り、仕事が続けられな くなり、場所や時間がわから なくなり、行動がおかし くなつて自立して生活 することが出来なくな ります。「末期」では家 族の顔や名前もわから

なくなり、寝たきりの 状態となり会話も成り 立たなくなります。 認知症の人は混乱し やすく不安になりがち なので、安心できる環 境づくりが大切。①見 慣れたもの、使い慣れた 物を身近に置く。②部 屋の模様替えや、めあ たらしい物は持ち込ま ない。③場所や時間を 判りやすくし、トイレな どは電気をつけ、目印 をおく。④出来る事を 見付け自分で行動して もらう。

接し方のポイントは、 ①楽しい気分できくさ やまなさで感情に働 きかける。②近いところ で視野に入って話す。③ ゆつたりとスローペース で明らかに。④命に関 わらない事は話をあわせ 自尊心を傷つけない。 ⑤話は簡潔にし、わかり やすい言葉を使う。

この病気を治すこと は、現在の医学では困 難ですが、病気の進行 を抑えて、患者さんが 安心して生活を送れる ように、また、介護され る方の負担を少なくす る事が出来るように、様々 な薬物療法や、絵や音 楽などの芸術療法、回 想療法などの非薬物療 法が行われています。

「初期」には物忘れが 目立ちますが、徐々に手 順を間違えるようにな り、仕事が続けられな くなり、場所や時間がわから なくなり、行動がおかし くなつて自立して生活 することが出来なくな ります。「末期」では家 族の顔や名前もわから

なくなり、寝たきりの 状態となり会話も成り 立たなくなります。 認知症の人は混乱し やすく不安になりがち なので、安心できる環 境づくりが大切。①見 慣れたもの、使い慣れた 物を身近に置く。②部 屋の模様替えや、めあ たらしい物は持ち込ま ない。③場所や時間を 判りやすくし、トイレな どは電気をつけ、目印 をおく。④出来る事を 見付け自分で行動して もらう。

接し方のポイントは、 ①楽しい気分できくさ やまなさで感情に働 きかける。②近いところ で視野に入って話す。③ ゆつたりとスローペース で明らかに。④命に関 わらない事は話をあわせ 自尊心を傷つけない。 ⑤話は簡潔にし、わかり やすい言葉を使う。

この病気を治すこと は、現在の医学では困 難ですが、病気の進行 を抑えて、患者さんが 安心して生活を送れる ように、また、介護され る方の負担を少なくす る事が出来るように、様々 な薬物療法や、絵や音 楽などの芸術療法、回 想療法などの非薬物療 法が行われています。

「初期」には物忘れが 目立ちますが、徐々に手 順を間違えるようにな り、仕事が続けられな くなり、場所や時間がわから なくなり、行動がおかし くなつて自立して生活 することが出来なくな ります。「末期」では家 族の顔や名前もわから

星占い 12月23日~1月30日 提供 占い専科21 函館市梁川町18-20 phone 55-1031

- 牡羊座 3月21日~4月19日生 低迷。仕事面は好スタートするが恋愛はずれ違いや誤解が多いので早めのフォローを。金運凶。新春開運クッス/ピンクのスカーフ
- 牡牛座 4月20日~5月20日生 吉凶混合。新天地を求め転職したくなるが現状維持で技能、技術のスキルアップを。恋愛ツビ。良縁招来。新春開運クッス/引き猫の置物
- 双子座 5月21日~6月21日生 やや低調。凡ミスや動揺。か勃発悪い評判がたためよう注意。恋愛は不倫や腐れ縁断ち切つて。支出増大。新春開運クッス/黄色の表紙の手帳
- 蟹座 6月22日~7月22日生 好調。物質、精神とも充実。人脈と可能性が広がる。恋愛良縁引き寄せ。新春開運クッス/白い動物のぬいぐるみ
- 獅子座 7月23日~8月22日生 良好。正月気分をききすと頭がホトホトとくらくらえを招くことに。カードの供。注意。新年会にラブラッシュ。新春開運クッス/赤い下着
- 乙女座 8月23日~9月22日生 何をやっても絶対好調。新年早々から積極的に行動することがベスト。大きな買物のチャンス。新春開運クッス/ふくろうのストラップ
- 天秤座 9月23日~10月23日生 良好。仕事も順調。各方面から引っ張りだこが家族との喧嘩は炎に転ず。模様替えや初詣にツキ。新春開運クッス/神社のお守り
- 蠍座 10月24日~11月23日生 好調。目標や挑戦したい事が見えてきて意欲満々の好スタート。対人運良。実者に巡り会う。新春開運クッス/千支の置物
- 射手座 11月24日~12月21日生 良好。何かとラッキーな巡り合わせ。思い通りの行動が中。迷っているより即断即決が吉。恋愛小休止。新春開運クッス/鯉の置物
- 山羊座 12月22日~1月19日生 好調。細かい気配りが親切なタイプ。クックンクックン。家族とのトラブルや仕事は荷の重い債務を任ざれ心のゆとり失いがち。弱言は×。新春開運クッス/開運タロット
- 水瓶座 1月20日~2月18日生 低迷。試験のスタート。家族とのトラブルや仕事は荷の重い債務を任ざれ心のゆとり失いがち。弱言は×。新春開運クッス/開運タロット
- 魚座 2月19日~3月20日生 良好。開拓精神ツキ。創造性豊かな交友面での出会いや交流がクッスを開花させ収入増に。新春開運クッス/へちまのストラップ

Spot Light

スポットライト

街で話題の最新情報・マルトク情報にスポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック！

1日無料体験もできて安心です！ 『デイサービスなごやか』

市内本通4丁目の『デイサービスセンターなごやか』は、おもてなしの気持ちと思いやりのサービスあふれる通所介護施設です。

明るくアットホームなスペースで通所者もスタッフも笑顔でリラックスした時間を過ごしています。利用できるのは65歳以上の要介護、要支援認定を受けている人、40〜64歳で特定疾患により要介護、要支援認定を受けている人です。

ここでは、専門的な機能訓練を受けたり、生活の自立度が向上する取り組みが豊富なので、より元気になる人が多いとのこと。

まず、このセンターで好評なのが、無料の1日『デイサービス体験。デイサービス』という言葉は身近になりつつありますが、実際はどんな雰囲気でのんごか



『デイサービスなごやか』での1日の過ごし方は、お迎え、健康チェック、機能訓練、昼食、レクリエーション、お送りとなごか。午前または午後に入浴もできます。中でも機能訓練は専門的なサポート

さらに、重度認定の人認知症の人にも積極的に対応してくれるのでお気軽に相談を…。開業時間
午前9時30分〜午後4時
毎週日曜日定休。
●本通4丁目17・29
☎01201176534

