



ねもかなの小部屋



『寒さ対策』

平尾 和重

寒さがどんどん厳しくなるこの頃。皆様はいかがお過ごしでしょうか？私は最近は筋肉量が落ちたせいか以前より寒さに弱くなってしまい、朝晩の冷え込みがとても辛くなってまいりました。体を動かして温まると調子がでてくるのですが、寒いと動かす気力が湧いてきません（笑）

朝起きてから体をようやく動かしたままダラダラした時間がもったいなく、どうしたものかネットで調べてみると体の中から温める味噌汁やスープの存在を見つけました。寒い時には温かいものを摂るというすごく当たり前の事がスッポリと抜け落ちておりましたが、早速その味噌汁を試してみる事に！本格的に作るのではなく、味噌に出汁と具材を入れてお湯を注いで完成させるだけの簡単なものです。温かいものを摂るのだから温まって当たり前なのですが、これが想像以上に私にはヒット！飲むと即効で体が温まり、すぐに動作に移ることができるようになりました。

具材も乾燥わかめやとろろ昆布、キムチや納豆、ねぎ等その時に用意できるものを使っております。たまに味噌汁には合わないなと思われるものに出会うこともあります、楽しみながら簡単味噌汁ライフを楽しんでおります。



『服』

佐藤 信吾

冬に身につけていたマフラーがボロボロになってきたので買い換えました。私自身は気に入ったものを長く使いたい人間なので、衣類はそんなに持っていないません。週に一回くらいの休日はほとんど同じ服を着ます。ただし、大型連休などになると死活問題です。服が足りないので（笑）

大型連休になると、2～3日前に洗った服をもう一度着るという、プロ野球では中2～3日で投手がまた先発登板するような過密日程となります（笑）最近は長年愛用してきた服に穴らしきものが…。（見えないとこです）お前もいなくなってしまうのかと心の中で問いかけながらも、ダメージ加工と言わんばかりにしれっと着ています（笑）

買ってしまえば簡単なのですが、まだまだ着れそうな服を処分するということになると勿体なく、必要最低限にしています。SDGsに自分も貢献しているのかな？



『背広』

我彦 武大

あけましておめでとうございます。普段は仕事で背広を着ませんが、数ヶ月に一度の外部研修の際に着ます。昨年11月に研修で背広を着たときのことです。買った時はジャストフィットしていたのですが、肩が狭く体に合わなくなっていました。

おそらく考えられるのは、健康増進と職場で重いものを持つために、ハンドグリップで体を鍛えたせいかと思います。握力を鍛えるために70kg用のハンドグリップを使っておりますが、使ってから腕が太くなったと感じました。体を鍛えるデメリットが出るとは思ってもみませんでした。

皆さんも鍛えすぎには注意しましょう。



『血液型』



我彦 武大

血液型と言うと、性格と関係があるとイメージされるかもしれません。実は血液型と性格に科学的根拠はないそうです。しかし、血液型と病気のかかりやすさは関係があるということが分かつてきました。

まずO型は血液を固めるタンパク質が他の血液型よりも3割ほど少なく、大ケガで亡くなるリスクが高いそうです。逆に血液が固まりにくいので、病気で亡くなるリスクが低いという特徴があります。心筋梗塞やエコノミークラス症候群のような血液が固まることで発症する病気に強く、他の血液型よりもガンの発症リスクも比較的低いそうです。

A型は糖尿病にかかりやすく、血栓のリスクがO型と比べて2倍になります。B型はA型と同じで糖尿病にかかりやすく、血栓のリスクもO型と比べて2倍になり、さらに高血圧になりやすいのに加え、食中毒の原因になるサルモネラ菌に弱いそうです。AB型はB型と同じで食中毒の原因になるサルモネラ菌に弱く、高血圧になりやすくなります。また血栓のリスクがO型と比べて約3倍高くなり、脳卒中、認知障の発症がO型より約2倍高いそうです。

かくいう私も血栓のリスクが高いAB型で、休日も運動しないので、規則正しい生活、適度な運動とバランスの取れた食事を心掛けたいと思いました。

頑張れ！ねもかな園芸部 『フリースタイル編 いよいよ最終回！』



園芸部初のフリースタイル栽培も今回が最終回です！各自プランターで好き勝手に栽培してきましたが、果たして全員上手く収穫できたのでしょうか？メンバーの結果報告をご覧ください！



根本 三枝子

ブロッコリーは中々育ってくれませんでした、花の直径が6～8センチ位で超小粒（＾＾）…プランター栽培は失敗してしまいました。次回に期待！？



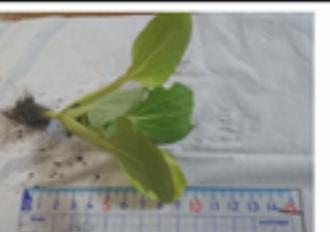
平尾 和重

とうとう収穫期限がやってまいりましたが、今回は収穫に至りませんでした。残念！現在はつぼみが無いブロッコリーのような形状で、茎の下に赤ちゃん芽キャベツがくっついています。春になれば収穫出来るのかもしれないで、そのまま春まで温かく見守ろうと思います。



佐藤 信吾

先月よりも少し大きくなったような気がしますが、ダメでした。家族に食べさせるロメインレタスはどこかで買ってくるようにします（笑）秋～冬の野菜は寒さもあり、育てるのが難しいですね！



我彦 武大

今回チンゲン菜を育て収穫しましたが、全長10センチとかなり小さかったです。原因としては間引きをしっかりやらなかったことだと思います。皆さんも種のバラ蒔きには注意しましょう。

なんと今回は全員が収穫失敗に終わってしまいました。プランターの難しさを再認識しました。次回のねもかな園芸部も是非ご期待ください！応援いただき、ありがとうございました！