

美濃路を歩く



↑一宮市歴史民俗資料館

一宮市主催の「美濃路健康ウォーキング」に参加しました。美濃路は「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に選ばれているそうです。ところどころにある史跡や道標を見ながら昔はとても重要だったこの街道を今、自分も歩いているということにちょっと感動しながら7キロ歩きました。ウォーキングを始めて一年近くになるので、7キロでも余裕です!

「若い時からしっかり歩かなあかんよ!」と一緒に参加した方に言われました。ウォーキングは生活習慣病や老化を防いで健康効果バツグンだと言われます。「くつ」さえあればできるのもいいですよ。

一宮市ではウォーキングをはじめ、さまざまな健康づくりの催し物があります。ほとんどが申し込み不要で、参加料無料なので気軽に参加できます。地域の方とのふれあうことができるのも楽しいですよ。

次回は11月22日、午前9時30分から大野極楽寺公園管理棟前集合で、3.5キロのウォーキングがあります。みなさんもご一緒にどうですか??

かぼちやのポタージュ

温かいスープのおいしい季節になりました。

我が家でも大好評の裏ごししないでかぼちやを煮崩した、簡単ポタージュスープです。

材料(2人分)

かぼちや 200g

玉ねぎ 25g

牛乳 1カップ

固形スープの素 1個

バター 小さじ1

パセリのみじん切り 少々

塩、こしょう 少々



- ① かぼちやはわたと種を取って皮をむき、厚さ5ミリ、長さ3センチに切る。玉ねぎは繊維と直角に、薄切りする。
- ② 鍋にバターを弱めの中火で溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒め、水1カップと砕いた固形スープの素を加える。ふたをして、弱火でかぼちやがやわらかくなるまで、10分くらい煮る。
- ③ 牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

新築・リフォーム・耐震改修・太陽光発電・家電販売は

Tel (0586)68-1984

携帯 090-3251-9093

E-mail henzi2007@excite.co.jp

Original Frame & Urethan Panel



丸河建築(有)

〒494-0016 一宮市東加賀野井字東川原75番地 URL <http://www.fp-maruken.com/>

営業日時:月曜日～土曜日 午前8時～午後6時 日曜日、祝日はお休み

一生自分の家で暮らしたい！

お客様のお宅を訪問すると『お父さん元気かね〜?』とよく聞かれます。

70代半ばになった父は畑で野菜を作りながら元気に過ごしていますが、やはり年相応の衰えはあります。耳が遠くなったり、足腰が弱くなったり、反応が鈍くなったりしています。そんな様子を身近に見ながら、一生自宅で自立した生活を送ることができる住宅のあり方について考えています。

だれでも一生自分の家で暮らしたいと思っています。そのために、将来の身体機能の変化に対応する住宅にしておく必要があります。その準備は早ければ早いほどいいのです。具体的には…

- ① できるだけ段差をなくす
- ② 動線は単純にする
- ③ 水まわり(トイレ、浴室、脱衣室)のスペースを広めに確保する
- ④ 廊下、通路の幅を見直す
- ⑤ 部屋の温度差をなくす。(10度以内にする)
- ⑥ 明るい環境にする
- ⑦ 一階と二階の生活パターンを整理する
- ⑧ 手すりが付けられる下地にする

最低①~④まできっちりしておくで安心です。

ちなみに、今、日本では交通事故死より住宅内事故死のほうが多いのです！

- 1位 浴室内の事故死(ヒートショックも含む)
- 2位 スリップ、つまずき等の転倒
- 3位 階段等でのつらいらく、転倒

住宅改修にはさまざまな補助金制度もあります。
お気軽にご相談ください！

我が家の一階のトイレです。
便器の横と前に手すりが付いています。



☆丸河建築のホームページがリニューアルしました！

是非みてくださいね~~~~~

<http://www.fp-maruken.com/>

『丸河建築』で検索してください！！

☆丸河建築 住まいの相談会

毎週土曜開催中！

一日二組限定です。お早めにご予約ください。

