

# しらがば通信

< 故事・ことわざ >

## 『窮鼠猫をかむ』

読み：きゅうそねこをかむ

追い詰められたネズミが逃げ場を失ったとき、必死で猫に噛みつくことがあるということから、絶体絶命の窮地に追い詰められれば、弱い者でも強い者に逆襲することがあるというたとえ。



< 類義語 >

窮寇は追うことなかれ

キウコウ

※ 最終ページのQRコードからホームページへアクセスできます。

# <お知らせ>

## “しらかば彩” 延期します



コロナウィルスによる自粛でいろいろな影響が出ている今日この頃ですが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。桜が散り、新緑の芽が息吹き始めたかと思えば、初夏のような暑い日々が到来し、今年も暑い夏がやってきそうな気配を感じます。

自然の流れを感じながら、四季がなくなってしまいそうなそんな不安にふと心を痛めております。そんな悠長なことをとおしかりを受けそうですが、暗い凶相の時に同じように暗くなっているのは、陰が陰を呼び、ますます悪化してしまいます。

家族みんなが家にいることが多くなり、自由な時間が無いように思われ、ストレスも溜まってしまいますね。

そこで、ストレス解消に『しらかば彩』へお越し下さい、と言いたかったのですが、それも無理なこととなってしまいました。楽しみにして頂いている皆様、申し訳ございませんが、今回は延期とさせていただきます。早く事態が収束し、『しらかば彩』開催します！と言える日が来ることをスタッフ一同願っております。




## 余暇を利用して ～ 認知症予防にも ～

みなさまもご存じのとおり『認知症予防』には、①有酸素運動 ②筋トレ ③脳トレが良いと言われています。①有酸素運動は1日30分以上歩くこと ②筋トレはスポーツをしたり、ジムに通う ③脳トレはドリルなどをすることがあげられます。


①は、今や公園も密状態で利用が危ぶまれます。そこで②と兼て、大股散歩はどうでしょうか。大股で歩くことは筋力をつけると言われていています。③はテレビのクイズ番組や市販のドリルを使ってできますね。③の脳トレは、大きな声で音読をしたり、簡単な計算を素早く解いたり、パソコンや人に頼らず、自分の手で文字を書くことも含まれます。





### ◇ 漢字クイズ ◇

 の中に漢字1文字入れよう

①と②は2字熟語、③は3字熟語です。矢印の方向に読みます。答えは5ページの休憩室にあります。

①  
借 ↓  
大  古  
⇒ 実 ↑ ←

②  
床 ↓  
袖  間  
⇒ 門 ↑ ←

③  
紙 ↓  
間  髪  
⇒ 重



# 水回りを リフォーム しました



【before】

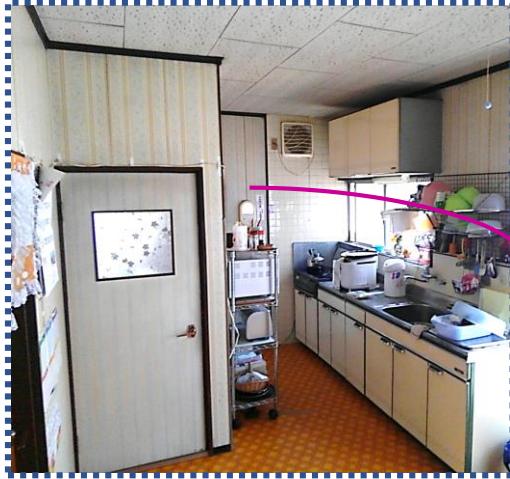


【after】



【after】

【before】



【after】

お風呂はタイル張りで、浴槽も深い。  
年配の方が入るにはちょっと・・・  
洗濯もキッチンからはすぐに行けず、  
ぐるりと回って、たいへん。

【after】



お風呂は滑りにくい床で浴槽も浅めで入りやすい。入口の段差もなく、  
ドアは引戸。浴室には手すりが付き、もう安心。  
キッチンの収納扉は引出し式で、奥のものもスッと取れる。  
キッチンの隣の壁に開口(引戸)を作り、洗面室・お風呂にサッといける。  
楽・ラク・らくで、いろいろ楽し。  
最後に、トイレはアラウーノ・アームレスト付き。立ち上がりも心配なし。







ヘルス  
&  
ケア

## 笑って過ごそう! 「笑い」の健康効果

「笑う門には福来たる」ということわざがあります。「門」とは「家や家族」を指し、「笑いが絶えない家族には幸福が訪れる」という意味です。以前から「笑い」には健康効果があると考えられてきましたが、最近の研究では、より具体的なことが分かってきました。

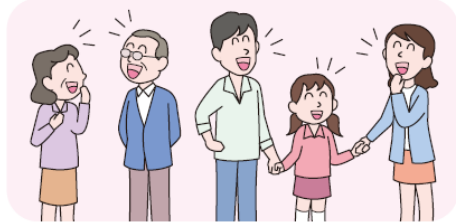
例えば、「笑い」には自律神経（交感神経と副交感神経）の**バランスを整える**働きがあると言われています。人は精神的なストレスが続くと交感神経が優位になり、脈拍や血圧・血糖などが上昇します。しかし笑うことで副交感神経が刺激され、脈拍や血圧を平常値に戻すのだそうです。

また、近年では大阪国際がんセンターが、がん患者の免疫機能や生活の質に「笑い」が

与える影響を科学的に検証しています。

実証研究によると、緊張・抑うつ・怒り・混乱・疲労・活気など、気分を左右する6項目において、**定期的に笑うことで改善された**と発表しました。また、血液中の**免疫物質が増加**しやすいとも報告されています。

「笑い」に健康効果があるとはいえ、毎日笑顔でいるのは難しいものです。楽しいことばかりではありませんが、できるだけ笑って過ごしませんか。



解決! 知恵袋

## 防水スプレーの種類と使い分け

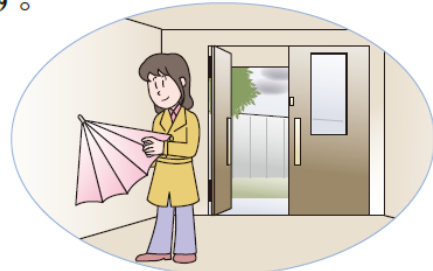
雨の日の外出は、お気に入りの靴や衣類が濡れないか心配ですね。そこで重宝するのが「防水スプレー」。防水スプレーは成分の違いによって二種類あり、使う素材には注意が必要です。今回はその違いを紹介します。上手に活用し、雨の日でもおしゃれをしませんか?

### ●フッ素系スプレー

表面にフッ素樹脂の微細な粒子を付着させ、水をコロコロと弾くように撥水させます。油も弾くので防汚効果が高くなるのも特長。適度に素材の通気性も保てるため、革製品をはじめ幅広い素材に使えます。ただし持続力はあまり高くないので、こまめにスプレーする必要があります。

### ●シリコン系スプレー

表面に膜を作り、フッ素系スプレーよりもしっかりと防水できるのが最大の特長です。素材に染み込んでコーティングするので、一度スプレーすれば効果は長持ちしますが、柔らかい布などは固くなることがあります。また通気性が悪くなるので革製品には使えません。傘やレインコート、マリンスポーツウエアなどに適しています。



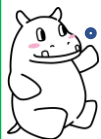
ちょっと一息

# 「百人一首」

世の中よ道こそなけれ思ひ入る

山の奥にご鹿ぞ鳴くなる

こうたいごうぐうのだいぶしゅんぜい  
皇太后宮大夫俊成



## <現代語訳>

ああ、この世というものは、憂さを逃れる道とてないのだなあ。深く思い込んで入ったこの山の奥にも、鹿が悲しげに泣いているのが聞こえる。

この歌は、生きている限り、どこへ行っても苦しみから逃れられることはできないのだと悟り、絶望した気持ちを詠んでいます。作者の皇太后宮大夫俊成は藤原俊成のことで、定家の父です。歌人としては「シュンゼイ」と呼びます。数多くの歌合の判者を務めました。「幽玄体」の歌を確立し、技巧的な『古今調』から余情を重視した『新古今調』への橋渡しをしました。

~Cf.よくわかる百人一首~



## << 休憩室 >>

= 三字熟語 =

- ①高飛車
- ②施餓鬼
- ③旋頭歌
- ④相聞歌
- ⑤素封家
- ⑥十露盤
- ⑦村夫子
- ⑧大黒柱

~Cf.読めない漢字が読める本~



< 2 ページの漢字クイズの答 > ① 家 ② 柱 ③ 一

## 体験こぼれ話

## ボタン電池の処理

先日、お昼ご飯を食べている時に、電池の捨て方の話になりました。ほとんど地区の分別回収に出して、お店には行かないねということで終わりかけた時、「そういえば、ボタン電池って・・・」とひとりが言い出したら、「ボタン電池は出す時に気を付けないと発火する恐れがあるよ。」と別のひとりが・・・

「えっ?!」「あれは、セロハンテープで巻いて出すんだよ。」そういえば、いつだったか耳にしたことが・・・「これからは、気を付けよう。危ないよ。」となりました。



ボタン電池回収缶



セロハンテープのほか、ビニールテープなど絶縁性のテープも使えます。

アルカリボタン電池

酸化銀電池

空気亜鉛電池

※コイン形リチウム電池（型式記号CRおよびBR）は、水銀を含んでいないため、回収の対象外です。





# 本の広場

## 宮辻薬東宮

著者：宮部みゆき・辻村深月  
薬丸 岳 ・東山彰良  
宮内悠介



### 本の紹介



5人の作家がそれぞれ同じテーマで短編を書いたものではなく、前の作家の作品を読み、それにつながる短編を書くという「リレー方式」の5作品です。ちよっぴり怖いミステリーアンソロジー。たっぷりある時間を読書にいかかでしょうか。

### 《休憩室の答》

## ◎漢字◎

- ① たかびしゃ⇒ 相手を頭ごなしに威圧するさま。
- ② せがき⇒ 無縁の亡者の霊などに飲食を施す法会。
- ③ せどうか⇒ 上3句、下3句が同じ5・7・7の形で成り立つ和歌。
- ④ そうもんか⇒ 恋の歌。恋人同士の間で読み交わされた歌。
- ⑤ そほうか⇒ 大金持ち。財産家。
- ⑥ そろばん⇒ 算盤とも書く。計算する時に使う道具。
- ⑦ そんぶうし⇒ 村・田舎の物知り、学者。見識の狭い学者。
- ⑧ だいこくばしら⇒ 家の支えとなる最も太い柱。転じて中心人物。



安全・安心・健康をお届けする

# 株式会社しらかばハウジング

PanasonicリフォームClub

【建設業許可】知事（般・27）第45201号

【設計事務所】知事（い・30）第9256号

【宅地建物取引業免許】知事（6）第17880号

【E-mail】[info@shirakaba-h.com](mailto:info@shirakaba-h.com)

【ホームページ】<http://www.shirakaba-h.com/>

〒448-0816 刈谷市半城土西町2丁目18番地13  
TEL. 0566-21-8171 月曜定休





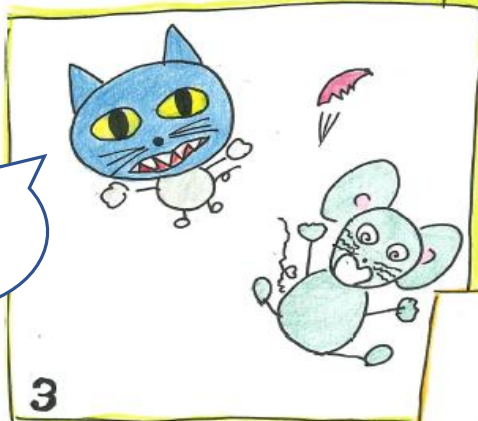
# 『ひとりじめ』

ねえねえ、ひとりでおいしいものを食べてるよ。

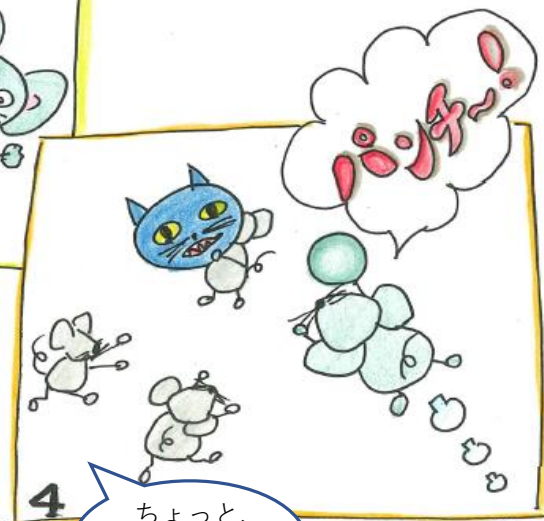
4コママンガ



ちょっと、驚かしてやろうよ



ニャオ、チュウ!



ちょっと、ちょっと待って!!

《窮鼠猫をかむ…???》

## ぜひ、ご利用ください



コロナウィルスで自粛規制がかかっています。住まいの困りごとや相談事がかかえて、どうしようか迷っていらっしゃるいませんか。そこで、みなさまのモンモンとしたものを解消すべく、開設いたしました。

## 『オンライン相談会』

しらかばハウジングホームページ、「イベント・お知らせ」をクリックして頂くと『オンライン相談会』の文字が目に入ります。そこからお入りください。

「手作り紙芝居」もあります。こちらは、ブログからお入りください。



### 株式会社しらかばハウジング

〒448-0816 刈谷市半城土西町 2-18-13

☎ 0566-21-8171

ホームページ <http://www.shirakaba-h.com>

ホームページへはこちらからどうぞ ➡

