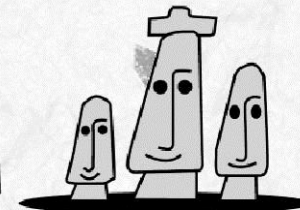


平成26年
9月号

モアイ新聞



お客様からよくいただく質問Q & A

Q. お墓に草がたくさん生えるので草抜きが大変なのですが、何か良い方法はありませんか？



営業兼現場主任 釜谷

A. お墓はご先祖様が土にお還りになり、浄土にて生まれ変わられる場所ですので、雨水が浸透して、自然な状態にしておかれるのが一番良い事です。ですから大変ですが、草抜きをされることこそがご先祖様へのご供養になります。

とはいいいながら、ご事情により草抜きが出来ないお宅もございます。そんなお宅には「防草マサ」という水をかけると固まる土をおすすめしています。これですと、ある程度の透水性がありますし、下から生えてくる太い草についてはほとんど防止することが可能です。表面に玉砂利を敷くと「防草マサ」は見えませんが、見栄えも現状と変わりません。お困りの方は一度弊社にご相談下さい。



営業 長谷川

健康ひろば

糖尿病3割増し！
睡眠時無呼吸症候群



止まるいびきに要注意！高血圧のリスクも

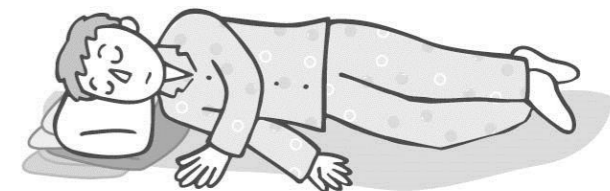
「すごいいびき!」「いびきが止まってたよ!」……ご家族からそんな風に指摘されたら、睡眠時無呼吸症かも。さまざまな病気につながる可能性があるため、お気をつけください。

糖尿病のリスクは3割アップ

眠っている時に呼吸が止まってしまうのが、睡眠時無呼吸症候群です。いろいろな病気につながる事が知られていますが、最近ではカナダの大学が、「糖尿病のリスクが3割増しになる」という研究結果を発表しました。その他にも、高血圧や心筋梗塞や脳卒中でも発症しやすくなる、といわれています。

横向きが基本 枕を見直そう

無呼吸予防の基本は、横向けで眠ること。仰向けだと気道が狭くなるためです。横を向いて横たわった時、首が真っ直ぐになるよう、枕にも気をつけてください。高さがたった5ミリ違うだけで、呼吸のしやすさが違ってくるので、タオルなどを敷いて調節するとよいでしょう。横からご家族などにチェックしてもらいながら調整するのがおすすめです。



最近では、「無呼吸外来」などを設けている病院が増えてきました。専門的な検査や治療が受けられるので、試してみてもよいかも。



《問屋センター本店》
伊勢市上地町問屋センター内

TEL:0596-28-5390

FAX:0596-28-0788

〒516-0051 伊勢市上地

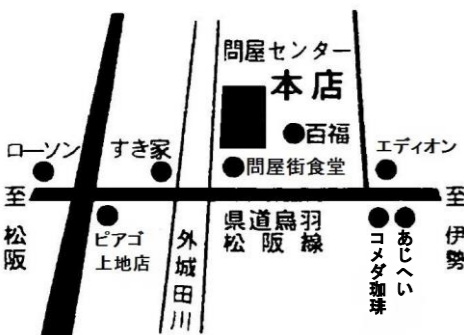
2691-48(伊勢問屋センター内)



中村石仏壇店

(正式名称) 有限会社 中村石材店

お気軽に
お電話下さい



趣味生活

写真好きなら
ぜひチャレンジ!

プロ並みのペット写真を撮る3つのツボ

写真が趣味なら、かわいいペットの写真には、ぜひチャレンジしたいところですね。プロみたいな1枚を撮るためには、実は3つのツボがありました。

ツボ その1 ペットの目線を意識する

かわいさ満点のショットを撮るなら、ペットの目線は大切です。音やおやつなどで惹きつけて、カメラの方を向いたらほめてあげる、といったことを繰り返すと、だんだん「モデル上手」になってくることも。カメラをペットの目線まで下げて撮ったり、時にはさらに下げて、ペットを見上げる角度でシャッターを押しても、楽しい写真が撮れますよ。



ツボ その2 天気、時間にこだわる

ワンちゃんの場合には、公園など屋外の撮影も楽しいですよ。わざと逆光にしてみるなど、自然の光を活かすと、とても魅力的な写真が撮れます。

そのためには、気に入った光が得られる天気や時間にこだわってみましょう。晴れた日中だと元気なイメージ、夕日の中ではドラマチックなイメージなど、シーンによって雰囲気が違ってきますから、マンネリ写真にならないためには、さまざまな天気や時間帯にチャレンジしてみるのも面白いですよ。



ツボ その3 景色のいい撮影地を選ぶ

満開の桜や、緑鮮やかな草原など、背景がきれいだとペットの写真が引き立ちます。車で一緒に出かけるなど、撮影地にこだわってみるのも楽しいところです。



Hint! バランスを工夫してみよう

きれいな背景と一緒に撮る時には、フレームの中にどのサイズでペットを入れるか、バランスをしっかりと調整しましょう。バック重視でペットが小さくなりがちですが、中心からずらして、景色を多めに入れるなどの工夫をすると、センスのいい写真が撮れます。

大切な資産を守る 大人のマネー講座

ちょっとお得
お薬の価格が安くなる

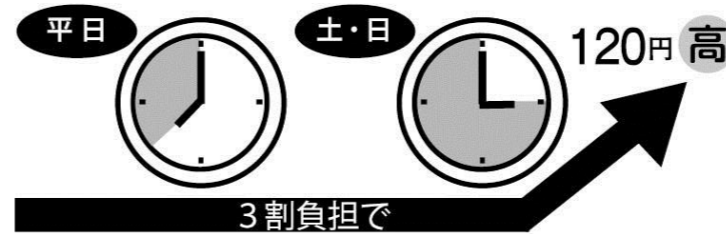
病院で処方されるお薬は、受け取り方や時間帯によって、実は価格が違うこと、ご存じですか?



平日なら 19 時前に受け取る

処方箋薬局でお薬をもらう場合、実は時間帯によって、金額が違ってきます。「時間外加算」と呼ばれる制度があるため。平日の19時以降や土曜日の13時以降、日曜日などに薬を受け取ると、3割負担の方で120円高くなってしまいます。

時間外加算



お薬手帳を考えてみる

お薬の管理に役立つ「お薬手帳」ですが、利用を断ると、1回あたり20円の節約になります。ただし、複数の病院を受診している方などは、飲み合わせなどの不安もあるので、しっかり検討してみるのがおすすめです。



体にやさしい 美味 しーび味

中華風炊き込みご飯

今回の炊き込みご飯は、豚肉、ひじきなどが入ってボリューム満点! その上、栄養のバランスもとれているので、これ一品でも大丈夫です。さらに、チンゲンサイの卵スープなどを加えれば、完璧!
オイスターソースをベースにしているので、ごはんの深い甘みと香りがあり、食欲をそそります。今日の晩ご飯は、ささっと作って、秋の夜長をゆとり過ぎしましょう!



■材料(2人分)	
米…3カップ(1カップ160g)	醤油…大さじ1
豚肉…150g	酒…大さじ1
乾燥ひじき…15g	オイスターソース…大さじ2
ゆで筍…150g	塩…小さじ1/2
人参…50g	ごま油…小さじ1
椎茸…8枚	水…3カップ
冷凍グリーンピース…適宜	

■作り方

- ①米は炊く30分以上前にといでザルに上げ、水気を切っておきます。
- ②ひじきは水でもどし、ゆで筍と人参は色紙切りに、椎茸は石づきをとって薄切りにします。
- ③醤油と酒を合わせて、その中に豚肉を一口大に切って入れ、下味をつけておきます。
- ④炊飯器に、①②③と水、オイスターソース、塩、ごま油を入れて、さっと混ぜ合わせ、平らにしてから炊きます。
- ⑤炊き上がった後、解凍したグリーンピースを加えて、できあがりです。

