

# 12月 パストラル加古川

## 寒い冬にこそ知っておきたい生活の知恵

### ◇静電気対策

静電気の原因は、乾燥と摩擦です。部屋の湿度を上げることで、原因の一つの乾燥をなくしましょう。また、まめに手を洗うことで、体に溜まった静電気を放電しましょう。外出先などですぐに手を洗えないときは、ウェットティッシュが便利です。

### ◇窓などの結露を防ぐ

冬場とくに多い窓の結露を防止する方法は台所用洗剤を少し混ぜた水で雑巾を絞り、その雑巾で窓を拭けばある程度結露をふせげます。

### ◇寒気・悪寒がした時の緊急処置

体がゾクゾクする時にはドライヤーの温風を首の後ろに当てましょう。「盆のくぼ」から体が温まってきます。また鼻水が止まらない時には鼻を蒸したタオルで温めたり鼻の両脇のツボを刺激するのも効果があります。

### ◇身体をすぐに温める方法

深々とおじぎを 20 回するだけで身体が温まります。お腹の動脈を刺激して血行を良くするので急速に身体が温まります。



## 館内で見つけてみよう！

### 『実がなる！』の巻

ベンジャミンは、和名がシダレガジュマルというクワ科の植物で、イチジクと同じなかまです。イチジクを漢字で無花果と書きますが、イチジクは花は咲くのですが、普通に見られる花びらを持った花ではなく、実がそのままついたような感じになっています。それを昔の人は花と気づかなかったため、無花果と書きました。つまり、「実がなりまた」といっているそれが花で、いわゆる花托（花びらが付く軸の部分）が生長したものです。その中に数個の種子が形成されます。日本にはイチジクとイヌビワが同じような花を付けます。この様に花托がつぼみの様に変形して、その内側に花がびっしり咲くものを「隠頭花序：いんとうかじょ」と言います。花が咲かないのではなく、咲いている花があまりにも花らしくないので、花が咲かずいきなり実がなったと感ずるのです。ベンジャミンが無花果の仲間とは、、、、驚きです！

## 名言から学ぶ幸せのヒント 「感じられる心」

### 『美しいと 思う心が 美しい』

相田みつを

美点に気づき、感じられる心が尊いのでしょ  
濁った心では、美しいものは見えにくい  
のかもしれない  
いい所に気づき、素直に「いいなあ」  
「うれしい」「よかった」「楽しい」  
「美しい」「美味しい」「幸せ」などと  
考えられれば、それを心地よく（幸せに）  
感じられるでしょう。  
このような働きによって、幸せを感じら  
れる心をもてたらいいのではない  
でしょうか。