

# 『伯父』と『叔父』の違い



【伯父】と【叔父】、どちらも【おじ】と読みますが、その違いは何でしょう。父方か、母方で使い分けるものだと思いませんか？

父方、母方関係なく、自分の親より年長か、年少かで、使い分けるのだそうです。

自分の親の兄は【伯父】 姉は【伯母】(おば)  
自分の親の弟は【叔父】 妹は【叔母】(おば)  
となります。また、配偶者もおなじで、伯父の妻は伯母、叔母の夫は叔父 となります。



【伯】は首長を意味する漢字。【伯】の【白】は、白骨化した頭部の象形文字を表す。古代中国では、偉人や敵の首長の頭部を保存した習慣があったという。人を表すにんべんを付けることで、傑出していた人物、「上に立つ人」を意味する漢字となっている。

【叔】【叔】は若い、年少を意味する。【叔】の左の部首は【步】に近い形をしており、若さによる光の放射を表している。

これらは儒教の教えに由来しているそうです。儒教では年長者や尊敬する人を呼ぶ時に決まりがあり、年少か年長かの区別は重要で、上下関係を明確にしなければならなかったそうです。

singakunet.com より

## 我が家のキッチン★

材料 2人分

材料	分量
マカロニ	200g
お湯(茹で用)	1000ml
塩(茹で用)	小さじ2
ソーセージ	5本
玉ねぎ	1/2個
A 水	180ml
A カレールー	40g
A ウスターソース	大さじ1
B ピザ用チーズ	60g
B スライスチeddarチーズ	4枚
有塩バター	20g
卵	2個

※お好みの野菜を加えてもOK!

## とろとろチーズの焼きカレーグラタン★

作り方

- ①スライスチeddarチーズは6等分に、玉ねぎは薄切りに、ソーセージは斜め薄切りにする。
- ②お湯が沸騰したら塩を入れマカロニを表記通りに茹でザルにあげる。
- ③フライパンにバターを溶かし玉ねぎとソーセージを炒める。玉ねぎがしんなりしたらAを入れ馴染んだら火を止める。
- ④耐熱皿にマカロニを敷き詰め③をかける。Bを順番にのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで5分程焼き、一度取り出す。
- ⑤中央にくぼみを作り、卵を割り入れる。再びオーブントースターで卵が白っぽくなるまで3分程焼いたら完成!



窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください!



株式会社 **サンエー** 住建

住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13  
電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219

URL: <https://saneijuken.co.jp>  
E-mail: [info@saneijuken.co.jp](mailto:info@saneijuken.co.jp)



おまかせください! 快適住まいのリフォーム

# 住まいの瓦版 第308号

2025年2月号

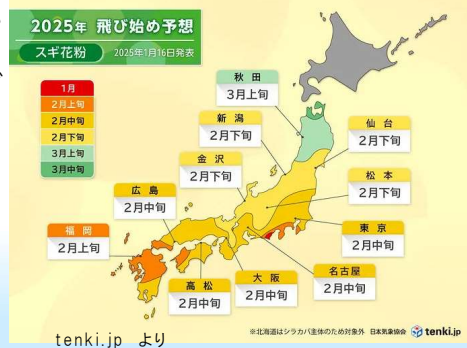
## 2025年 春の訪れは早そう★



ハクモクレンやネコヤナギの芽がふわふわの綿毛をのぞかせ始めていますね。今年の春は訪れが早そうです。ということは、花粉の飛散も早まりそう。2月下旬にはもう、スギ花粉の飛散が始まりそうです。2024年の夏は猛暑となり、花芽の形成に好条件が揃い、2025年は昨年比で飛散量が多くなるという予想です。

症状が出てから薬剤を服用するよりも、花粉飛散予測日頃から薬剤を服用した方が症状がひどくなるのを抑えるそうです。

花粉対策の基本はマスクと花粉防止メガネ、点眼薬や鼻スプレーですが、最近では携帯用空気清浄機や顔や髪に使用できる花粉ブロックスプレー、また、鼻栓のように鼻腔に挿入して使うノーズマスクなんていうものもあるそうです。厄介な花粉の季節、工夫して乗り越えましょう。でも、重症になる前に医療機関を受診してくださいね。



## お年玉プレゼントクイズ

新年恒例、お年玉プレゼントクイズ!! にご応募いただきありがとうございました。答え合わせです!

答えは【ココロ】でした。



今年のパズルは簡単でしたか? お葉書をくださった方は全員正解でした。正解の皆様には本当に“ささやかな心ばかりの”お年玉をプレゼントさせていただきます。皆様からお寄せ頂いたお葉書1枚1枚、目を通させていただきました。ご意見やご感想が本当に嬉しくてありがたく、きちんと読んでくださっているんだなあ実感します。今年も燃サナーエー住建をよろしく願いいたします。

さて、2025年はどんな年になるでしょう。昭和が続いていると仮定すれば今年(2024年)は昭和100年だそうです。米国ではトランプ政権が始まりました。日本に良い影響を与えてくれると良いのですが...できれば、争いも災害もなくココロ穏やかに過ごせる毎日であってほしいものです。

1	シ	2	ゲ	ル	3	ヨ
6	ヨ	A	コ	ク	C	ロ
	ウ		3	ヤ	ツ	コ
7	ヘ	ラ	ス			ン
	イ		B	コ	イ	デ



# ちょっとためになる豆知識



暦の上では『春』と言いますが、立春を過ぎてもまだまだ寒いですね。寒いとどうしても体が縮こまってしまいます。背中を丸めてポケットに手を突っ込んでいませんか？また、年齢を重ねてくると、寒くなくても、自然と背中が丸くなってしまいます。見た目が老けて見えるだけでなく、健康面にも悪影響を及ぼすという『猫背』についてお届けします。

## 猫背になる原因★

- 運動不足などで筋肉の柔軟性が低下すると背骨が伸ばしにくくなって猫背になる。
- パソコンやスマホなどの使用により、長時間同じ姿勢を続けることにより筋肉が硬くなって猫背になる。
- 骨盤が歪んでいると、背中や頭の位置も歪んで猫背になる。

## 猫背が及ぼす影響★

- ①肩こり、首こり、頭痛、腰痛
- ②肺や内臓が圧迫され、気が付かないうちに呼吸が浅くなり、メンタルの不調や集中力の低下につながる。
- ③姿勢を正しい位置に保つ筋肉が使えないので基礎代謝が落ちて太りやすくなる。

## 猫背改善のストレッチ方法★

### 背中を伸ばすストレッチ

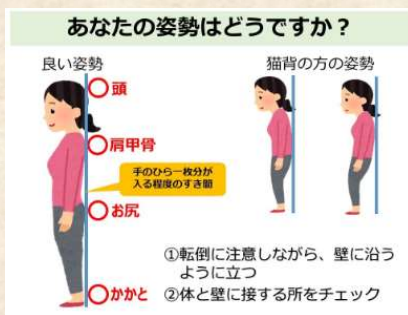


タオルでしっかり背中を反らし猫背を予防。気持ち良く伸びて1～2分間キープ。数回繰り返す。

### 座ったままできるストレッチ

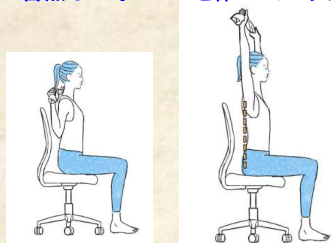


mediad-online.jp より



okayama-fureai.or.jp より

### 背中の中の自然なS字カーブを保つストレッチ



肩甲骨を寄せたままタオルをまっすぐ上に、ゆっくり戻す。数回繰り返す。

いかがでしたか？家庭でできる簡単なものを紹介してみました。日々の生活の中で意識して姿勢を整えたり、筋肉を働かせて姿勢美人になりましょう。—5歳若見え、間違いなしですよ。

# 見たい・食べたい Vol.51 教えたい！！



私がスイーツ大好きママです！



長岡市市内にオープンしたベーカリーレストラン『ウイロウ ハウス』さんを紹介したいと思います。こちらのお店は飲食店経営のSUZUグループの新店で、地元の食材を取り入れたお料理と薪窯で焼き上げたパンがいただけるお店です。

醸造の歴史的建造物がある摂田屋地区に築150年以上の古民家を改装した建物は昔ならではの趣があり、古き良き時代にタイムスリップしたかのようなどこか懐かしい温かみを感じられます。店内も明るく、開放感のある素敵な空間が広がっています。

発酵の街と知られている摂田屋地区の米麴、甘酒、しょうゆ、味噌を料理やパンに使用し奥深い隠し味となり自然なおいしさを味わえる食事ができます。パンにも長岡産の小麦や米粉を使用したり、自家製天然酵母で安心安全なパンがたくさん並んでいます。私の個人的なお勧めは甘麴まるぱんです。甘麴がほのかに感じられ、いい香りです。パンとの相性を考えたオリジナルブレンドコーヒーや発酵を使用したドリンクもあり、店内でゆっくりランチやディナーを楽しめます。パンだけでも購入できるので興味のある方はおでかけしてみたいかたがででしょうか。



## リフォームしてみませんか！？

## 木造住宅のメンテナンスと 住宅設備の交換時期★

	点検のめやす	そろそろリフォームタイミングかも
屋根	15～20年	材質や塗料により一概に言えませんが10年ごとに点検
外壁	10～15年	
コーキング	10年くらい	ひび割れ、剥離
壁紙	5～10年	クロスをつなぎ目の捲れ、変色
キッチン	15～20年	シンクの水垢、傷やサビ
水栓	10年くらい	水栓レバーが重い、蛇口から水漏れ
食器洗い乾燥機	10年くらい	水漏れ、洗浄・乾燥がきちんとできない
ガスコンロ	10年くらい	着火しづらい、頑固な汚れ
レンジフード	10年くらい	吸い込みが悪い、異音や振動
ガス給湯器	10年くらい	お湯が出ない
風呂	15～20年	水漏れ、落ちないカビなどの汚れ
浴室暖房乾燥機	10年くらい	電源が入らない、異音
洗面化粧台	15～25年	洗面台や鏡のひび割れ、しつこい汚れ
トイレ	10～15年	水漏れ、匂い、しつこい汚れ
温水洗浄便座	10年くらい	電源が入らない

木造住宅の性能や品質を保持して寿命を延ばすには適宜メンテナンスが必要です。築数十年経った住宅でも怠りなく手入れをすれば美しい外観や快適な住み心地を実現できます。

劣化や不具合は、早期発見、早期修繕が鉄則です。住宅も住宅設備も必要なメンテナンスを適切にすることで結果として長持ちさせることができます。普段からこまめにチェックをしておきましょう。



不動産の教科書HP より