



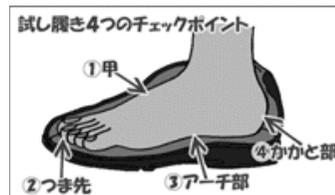
東日本大震災による犠牲者の皆様のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げます。

テレビや新聞で報道されておりますとおり、私どもの建築業界では現在、合板、断熱材、外装建材、内装建材、アルミサッシなど多くの資材の供給が滞っておりますが、皆様にご迷惑をおかけすることがないよう努力いたしております。

被災された地域の日も早い復興をお祈りいたします。

## スニーカーの選び方知っていますか？

合わないシューズを履いていると、血行障害による足の疲れや運動機能の低下をまねく危険もあります。恥ずかしくても試着の時にしっかり履き心地をチェックしましょう。



①甲・・・足と甲の間がゆるいとマメが出来る場合がありますし、きついと血行が悪くなって疲れやすくなります。極端に合わないとき以外は靴ひもで調節してみましょう。靴は縦方向のサイズはなじんでも変わりませんが、甲・幅のサイズは履いているうちにゆったりしてきます。

②つま先・・・シューズをはいて立ったときに、足の指を動かして自由に動くか確かめてください。1~1.5cmくらいの余裕は必要です。親指や小指と付け根はきついと骨の異常を招いてしまうことがありますのでご注意ください。

③アーチ部・・・アーチクッションが土踏まずとずれているとアーチに摩擦が加わり疲労を招く原因になります。扁平足の人はアーチクッションを外した方がいい場合もあります。

④かかと部・・・かかとを浮かした時にシューズが逃げてしまうようでは、着地する時に不安定になり危険。ワンサイズ小さいものを選ぶと良いでしょう。かかと部後背面の縦方向のカーブが自身のアキレス腱のラインとあってるように。かかとをくわえ込むようにフィットするのがベストです。(アキレス腱に圧迫感を感じる場合、靴擦れの原因になります。)

### ☆片足で立ってみよう☆

片足で立って全体重をかけると、片足の底面への接地面積はかなり広がります。立っているだけでも差があるのですから、走ったりジャンプしたりするともっと大きく足に負担がかかるはず。だから少しくらい気がひけても、ちゃんと片足でのチェックをしてください。



### ☆シューズのかえり確かめよう☆

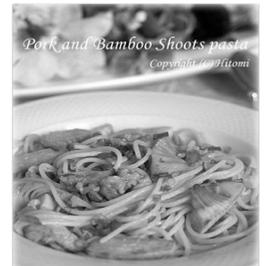
シューズのかかととつま先を両手で持って内側に軽く押ししてみると、どの位置でかえっているかがわかります。かえりの位置はシューズの指先から3分の1、かかとから3分の2あたりがベスト。その他の位置で曲がったりしているのは失格です。しかし必要以上に柔らかいのは避けましょう。

## 豚肉とタケノコのバター醤油パスタ

材料：(2人分)

- スパゲッティ・・・140g
- 豚肉・・・100g
- 唐辛子・・・1本
- バター・・・10g+10g
- 万能ネギ・・・少々

- たけのこ・・・100~150g
- オリーブオイル・・・適宜
- にんにく・・・1片
- 醤油・・・大さじ1



### 作り方

- ①たけのこ(下処理済)は食べやすい大きさに切り、豚肉も一口大に切る。
- ②パスタをたっぷりの塩湯でゆで始める。(表示時間より1分短く)
- ③オリーブ油とバター10gに、みじん切りにしたにんにくと唐辛子を加え弱火にかけ香りがたったら豚肉を入れて炒める。
- ④たけのこを加え炒め合わせ、醤油で味を調える。
- ⑤茹であがったパスタを加え、バター10gを入れてからめ、味をみて醤油で調節する。
- ⑥器に盛り、万能ネギの小口切りをちらす。

<p>新しい  の家造り</p> <p>すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)</p> <p>皆様の家造りをサポートする場所</p> <p> 株式会社 シモダ</p>	<p>健康で快適な住まいを考える会・大阪</p> <p><b>住まいの駅</b></p> <p>〒571-0017 門真市四宮1-2-3 TEL 072-886-0311 <a href="http://www.sumai-no-eki.jp/">http://www.sumai-no-eki.jp/</a></p>
---	---