

4月の安心かわら版



4月の主な行事

1日	: エイプリルフール	17日	: 恐竜の日
8日	: タイヤの日	28日	: 象の日
15日	: ヘリコプターの日	29日	: 昭和の日



リビング&ダイニングが素敵になる、春の模様替え

ほかほか陽気の日が増え、春の訪れを感じる今日この頃。新しい季節のはじまりは気分を一新したくなりませんか？そんな方におすすめしたいのは、リビング&ダイニングの模様替えです。

「リビングとダイニングは、一日の中で長い時間を過ごす場所。春らしいインテリアにすることで、気持ちが華やぎます」とアドバイスをくれたのは、和のインテリアに詳しい柳本あかねさんです。

模様替えと言っても、テーブルやソファなどを買い換えるのは、出費や手間が気になります。そこで、少しの予算とすきま時間でできる、模様替えアイデアをいくつか教えていただきました。

まずは、リビングに桃や桜を飾って、家でお花見気分を演出する方法をご紹介します。

「3月初旬は桃、中旬以降は桜を生花店で購入することができます。そのまま花瓶で生けてもいいですが、小枝に切り分けて、小さな徳利、湯飲みや小鉢に入れて飾ると、和情緒あるかわいらしい飾りつけに仕上がります。テーブルの上や窓際に置けば、家の中でもお花見気分が味わえそうです」（柳本さん）

桜や桃の小枝は生ける以外にも、スプーンやフォーク、箸などのカトラリーに白いリボン、または細長く折りたたんだ襦紙を使って結んで飾るのがおすすめ。春の旬の料理と一緒に並べれば、素敵な食卓ができあがります。

さらに、和紙をプラスすることで、非日常ダイニング空間を作ることができるそう。

「白と薄いピンクの和紙を用意します。ハサミを使い、白の和紙はランチョンマットぐらいの大きさに切ります。ピンクの和紙は、10cmぐらいの桜の花びらの形に切り抜きます。ダイニングテーブルの上に白の和紙を敷き、その上にピンクの桜の和紙をのせ、器を置けば、料亭のような雰囲気になります」（柳本さん）

また、この時季にぜひ実践してほしいのは、軽やかなレースを使ったインテリアです。

「手芸店で幅20cm程度の幅広レースを1mほど購入し、切りっぱなしの状態のままダイニングテーブルに敷きます。それだけで涼しげなテーブルライナーになります。レース生地は、あえて切りっぱなしのほうがラフな印象でおしゃれに見えるんです」（柳本さん）

レース生地は少し多めに購入し、ハサミで10cm四方に切れれば、お揃いのレース生地のコースターも作ることができます。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修

柳本あかねさん

日本茶カフェ「茜や」、お茶とお酒「茜夜」店主。日本茶インストラクター。きき酒師。グラフィックデザイナー。二級建築士。著書に『いちばんおいしい日本茶のいれかた』（朝日新聞出版社）、『神楽坂「茜や」の小さな暮らし』（河出書房新社）、『「茜夜」のシンプルに暮らす、小さなキッチン』（河出書房新社）がある。近著は『小さな家の暮らし』（エクスナレッジ）、『「茜や」の小さく楽しむ おうち歳時記』（河出書房新社）。

http://www.akane-ya.net

安全運転アドバイス



体調と運転



安全な運転をするためには、体調が及ぼす影響にも注意が必要です。疲れていたり、風邪などで体調が悪いときの車の運転は、注意力や集中力が低下したり、動作が荒くなったりして、事故につながる危険性が高まります。そこで今回は、疲労を中心に体調と運転について考えてみることにしましょう。

<疲労が運転に与える影響>

疲労は運転に次のような影響を及ぼします。
・疲労の影響は「目」に最も強くあらわれるといわれています。そのため、運転にとって重要な「見る」ことの正確さが失われ、見落としや見誤りが増えるおそれがあります。
・疲労は意識水準を低下させます。注意力や集中力の低下から、漫然運転の状態に陥ったり、最悪の場合は、「居眠り運転」を招くおそれがあります。
・ハンドルやブレーキ操作などが雑になり、正確さに欠けるようになります。また、ちょっとしたことでイライラしたりカリカリしがちなため、運転が荒くなりやすくなります。
・疲労時は反応が鈍くなるため、危険を認知して判断するまでに時間がかかり「空走距離（危険を感じてからブレーキを踏み、ブレーキが実際にきき始めるまでの間に車が走る距離）」が長くなる傾向があります。

<疲労のサインを見逃さない>

疲労は気づかないうちに蓄積されていきますから、運転中に次のような状態があらわれたら、疲労のサインと考えて安全な場所で停止し、休憩をとりましょう。

- ・あくびの回数が増える。
- ・瞬きの回数が増える。
- ・目がチラチラし、まぶたがピクピクする。
- ・目がショボショボする。
- ・肩が凝ったり、足や腰が重くなる。
- ・頭が重くなったり、痛くなったりする。
- ・前方だけに意識が向き、側方や後方を注意するのがおっくうになる。

休憩をとっても、疲労が軽減されないときは、運転を切り上げることも必要です。

<疲労防止のポイント>

■十分な睡眠と日常の健康管理

疲労の大きな原因の一つは睡眠不足ですから、まず十分な睡眠時間を確保することが基本です。加えて、過度な運動や暴飲暴食は避ける、車を運転する前日の飲酒はほどほどにするといった日常の健康管理も大切です。また、疲労の原因が風邪などの疾病にある場合もありますから、疲労がなかなか抜けない、疲労の感覚がいつもと違うと感じたときには、医師に相談するのもよいでしょう。

■無茶な運転をしない

スピードの出し過ぎや強引な追越し、対向車の直前の右折などの無茶な運転は、緊張を高め疲労をもたらす原因となります。また、イライラ運転や先急ぎの運転なども疲労を早めますので、常に余裕のある気持ちで運転することが大切です。

■疲れを感じる前に休憩をとる

ドライブなどで長時間の運転をするときは、休憩のとり方が大切です。疲労があらわれてからの休憩では、からだの回復するのに時間がかかるといわれています。疲れていないから休憩する必要がないと考えるのではなく、疲れなために休憩するのだと考え、早めに休憩をとり、軽く体操をするなどして、からだを動かすようにしましょう。

<風邪などで体調が悪い時は運転しない>

風邪などで体調が悪いときに無理をして運転するのは危険です。発熱しているときはもちろんですが、発熱していない場合でも、咳やくしゃみが出るようなときは、運転に集中できないだけでなく、咳やくしゃみが出るたびに、周囲に対する注意が欠け信号を見落としたり、前車の停止に気づくのが遅れる危険性や、運転操作が不正確になるおそれがあります。そのようなときは予定を変更するなどして、運転はなるべく控えるようにしましょう。

◆薬の服用についての留意点

取扱代理店 株式会社 ジェイ・アイ サービス
〒160-0022
東京都新宿区新宿1-1-5
サカ工御苑ビル901
TEL : 03-3355-1131
FAX : 03-3355-2981

引受保険会社 三井住友海上火災保険
東京南支店 第三支社
〒103-0027
東京都中央区日本橋3-1-6
あいおいニッセイ同和損保八重洲ビル
TEL : 03-5299-7663
FAX : 03-3278-3789