

グッド・グッド・ニュース

収穫です

だ いが寒くなってきた今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。風邪などひいてはいないでしょうか。こう寒くなってくるともう暖房機が必要になってきます。皆さんはもうコタツやストーブ、エアコンなどを使用していると思います。一度使ってしまうともう春まで暖房モードです。また冬着の準備もう必要ですね。コートやダウンジャケットなども引っ張り出しています。それにしてもここにきて燃料である**ガソリン**や**灯油**が**高騰**しています。これから一番必要となる季節なので冬場の家計にとっても影響しそうです。何とか早くに落ち着いてもらいたいと思っております。また、現在コロナが小康状態でいますが、その分**インフルエンザ**が流行るのではないとも言われています。何だかまだまだ色々落ち着かない状況です。それでももう11月、今年もあと2ヶ月となってしまうましたが、雨にも風邪にもインフルエンザにもコロナにも負けずに皆さん元気に過ごしていきましょう。

さて我が家のまわりの田んぼもすっかり収穫が終わり、また褐色の土が見えるようになってきました。ちょっと寒々しい感じです。今年のお米の収穫量はどうかだったのでしょうか。豊作、あるいは例年並みなののでしょうか？夏場に雨が多かったので心配です。そんなオヤジも知り合いから新米を頂き、さっそく食してみました。やはり獲れたてのお米は甘味があってとてもおいしいですね。秋ということもあり食欲もありますので何杯でもご飯を食べてしまいました。**やはり日本人はお米ですよ！**また残念なのは例年ならばこの時期に行っている各種の**収穫祭**などの催し物が今年も少ないことです。出店などで暖かい豚汁、きのこ汁、栗ご飯など秋の味覚も食べたいな~と思っておりましたが、なかなかそうもいきません。ただ紅葉は盛んになっていますので、あるいはもうシーズンを過ぎてしまった所もありますが、まだまだ観られそうな場所も沢山あると思うので、そんなのを見つけに行こうとも思っております。

バイクシーズンもだんだんと終わりに近づいています。天気が雨であり、仕事や、またコロナ2回目の注射と、結局休日は都合が悪く先月はバイクに乗れなかったのですが、今月は何とか時間を作って走りに行きます。行きたい所はいくつか決めているのですが、日が暮れるのも早いのでやはり近間です。ちょうど木々が落葉するので、カーブの先が見通せるようになるのですが、その分濡れ落ち葉は滑るので気も使います。まあ転ぶのは慣れているので大丈夫です。それでも来年以降に、コロナが収まり世界中が落ち着いてきたら、憧れの**海外ツーリング**にぜひ行ってみたいなとオヤジは思っています。昔からそんな思いをずっと持っていたのですが、現実にはなかなか仕事は休めないし時間も作れない、またお金も無いし度胸もない、と無いものばかりなのですが、この年になってくると昔よりは少々ですが余裕も出てきますし、また今は海外ツーリングの**ツアー**もありますので気楽に参加できます。ただ国内外旅行にしる、ツーリングにしる、何をするにしる、**体が元気なうち**でなければ何処にも行けないし、好きなことが出来ないの、自分なりに健康にも気を使っております。最近では肩が痛くなってきたので、いよいよ五十肩か？と思い、ストレッチをやっています。おかげで肩もだいぶん治ってきました、これでまた動けます。まだまだやりたい事が多いですから健康は大切です。そんないつまでも**夢持つオヤジ**ですが、いつ実現できるかは分かりません。それでも皆さんも色々な夢を持って行きましょう。そうするとおのずと心から**パワー**が湧いてきます。と、オヤジは勝手に思っております。いつまでも夢見ている目覚めの悪い、少年の様なオヤジライダーでした。

断熱リフォームの勧め

室内温度と健康との関係を知ることが大切です。

○家の断熱性を高めることで血圧が下がる要因に。

日本人の3人に1人は**高血圧**といわれている昨今、血圧が高い状態をそのままにしておくとは病気の原因となるため予防が必要です。予防策としては、食生活の改善や運動が知られていますが、断熱リフォームにより家が暖かくなることで、**起床時の血圧が低下する**という分析結果があり、室温の管理も重要といわれています。

○家全体が暖かいと活動が増え健康リスクの低減にも。

寒い時期は暖房の効いた場所から動きたくなくなったり、運動不足になりがちです。厚生労働省は糖尿病・循環器疾患等の予防の観点から「今より10分多く体を動かそう」と提唱しています。断熱リフォームによって、**室温の改善で家の中での活動量が増える**ことがわかっており、健康リスクの低減につながる事が期待できます。

