

小春日和！～晩秋から初冬にかけて～

11月も半ばを過ぎると、だいぶ寒さも厳しくなってきましたが、突然として春みたいなポカポカ陽気の日があります！

そんな日を「小春日和：こはるびより」と言い、晩秋から初冬の頃に使われる言葉です。



沖縄地方では、日中の最高気温が25℃を超えて夏日になるため、春と言うには暖かすぎるので「小夏日和」と呼んでいるそうです！

実は、外国でも小春日和と同じような天気があり、それぞれ名前がついているそうです！

★アメリカ&カナダでは・・・
『インディアンの夏』

解説：インディアンが冬支度をしたり、家事に追われて、美しく短かった夏を楽しめなかった女性たちにとって、そんな陽気は良い日和といった意味があるそうです(^_^)

★ドイツでは・・・
『おばあちゃん（老婦人）の夏』
★イギリスでは・・・
『聖ルカ祭の夏』



面白い事に、外国の場合は、いずれも『夏』として表現されているのです。なぜなら・・・日本は夏は蒸し暑くて、春が気持ち良い季節ですが、欧米では夏がカラッと晴れていて、それが日本の春同様、快適な陽気なのです。

今年はいつ頃“小春日和”に会えるかな♪

冬本番を前にモード変化を！

肌寒い季節になってきましたが、実は、気温の変化が激しいこの時期は、身体にとっては、最もストレスが溜まりやすい時期なのです！

寒暖の差が激しいことから、身体の自律神経が乱れてしまい、頭痛や全身倦怠などの体調不良があらわれると共に、空気も乾燥してくるため、肌も乾燥しやすく、身体だけでなく、肌もストレスを感じやすくなります。



また、日照時間が短くなり、明るい時間にしようと思っていた用事が、気づいたら暗くなっている出来なかった・・・という経験はありませんか？このように、今の時期は時間の使い方も狂いやすい季節でもあるのです！

時差ボケは、身体にとって大きなストレスになります。ですから、これからの季節を快適に過ごしていくためには、服装や食事、時間の使い方などを早々に冬モードに変化させて、時差ボケによる疲れを溜めないように見直していくことが大切です！



『体を冷やさない』
ことが大事です！

そのためには、まず食事の際には、温かいスープなどの飲み物を取り入れることをオススメします！この季節の旬の食材は、芋やかぼちゃなど糖質の多い食材が多いですが、これらは身体を温める働きがあります。十分に身体を休め、元気な毎日を過ごしてくださいね！

11月の運勢

全体運、恋愛運は左から月の上旬、中旬、下旬となります。

星座	運気	全体運	恋愛運
牡羊座 3/21～4/19	運気は大きく回復。何をやっても順調にいきやすい時なので、気持ちを前に向けて、幸運の波を上手に活かしてみましょう。のんびりではダメ。	全体運 △◎◎	恋愛運 ○△▲
牡牛座 4/20～5/20	八方ふさがりな運気。自我を抑え周囲の意見に従いましょう。さらに慎重さを忘れたり、うかつな行動をとったりすると、ロクなことがないでしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○◎
双子座 5/21～6/21	迷いやすい時。不安定な気分になりやすい時なので、信念を持って行動しましょう。こだわりすぎたりすると、ウツ気味になってしまうかも。	全体運 ○▲△	恋愛運 ○△◎
蟹座 6/22～7/22	運気低迷期。あせっても楽しいことは期待できません。今は仕事や遊びなどに没頭するよりも、のんびりと休養をとった方が賢明でしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○◎
獅子座 7/23～8/22	前向きな運気。努力すれば予想以上の成果が上がるでしょう。計画を立てて、何事にも全力でトライしてみましょう。のんびりではダメ。	全体運 △◎◎	恋愛運 △○◎
乙女座 8/23～9/22	運気大暴落。仕事や人間関係などでトラブルに巻き込まれやすい時なので、言葉遣いや態度にも気を付け、心にゆとりを持って慎重に行動しましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○◎
天秤座 9/23～10/23	運気は一気に急上昇。一步一步着実に前進してみましょう。迷ったり、考え過ぎたりしなければ、何事も予想以上の成果が期待できそうです。	全体運 ○○◎	恋愛運 ◎△○
蠍座 10/24～11/21	好不調の激しい時。楽しい事があったかと思うと、今度は絶不調というように、不安定な運気が続きます。冷静かつ慎重に行動しましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △◎◎
射手座 11/22～12/21	運気快調。カンが冴える時なので、ヒラメキを大切に行動しましょう。迷い過ぎたりすると、ツキも逃げてしまうかも。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎○△
山羊座 12/22～1/19	一見好調でも、どこかに落とし穴が。今は大きな発展より、のんびり構えてチャンスを待ちましょう。あせりや気負いは大失敗のもと。	全体運 △○▲	恋愛運 △○△
水瓶座 1/20～2/18	運気急降下。気が重くなるような事が、いつ起きてもおかしくありません。あせらないでマイペースを心がけましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 ○△○
魚座 2/19～3/20	運気はイマイチ。何をやっても歯車がかみ合いません。やりたいことがあってもあせったりしないように。今は休養が一番でしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲△◎

かしこく節約！節水するなら台所！

食費や光熱費は、できる限り節約したいですね！

実は、台所の水を節約できない“残念な理由”があるそうなので、これを反面教師に、水道代の節約を実践してみましょう！



＜食べた後の食器を重ねる！＞

特に、油污れのものやベトベトしているものを重ねると、食器の裏まで汚れてしまい、表面だけでなく、裏も洗わないといけなくなってしまう。

よって、2倍の手間と水道水がかかってしまうので、油污れの食器などは重ねずに運ぶようにしましょう。

また、しつこい汚れは新聞紙などで拭き取ってから洗うと、水や洗剤を節約できますよ！

＜洗い桶を使っていない！＞

洗い桶は、節水のためにはぜひ活用したいアイテムなのです。なぜなら・・・

節約上手のママさんの経験では、5分間水を

出しっ放しで食器を洗った場合と比べると、月額約2,200円の差がッ！！桶を使わない手はありませんよね！

＜ゆで汁などの排水を再利用していない！＞

麺類や野菜などのゆで汁、米のとぎ汁などを洗い桶にためておき、食器の漬けおき・下洗いとして使うのです。



そうすることで、すすぎの水を減らすことができ、節水につながります。

＜蛇口を全開にして水を使う！＞

つい蛇口を全開にしてしまいがちですが、蛇口を半分以下にして毎分6ℓ以下にすると、1ヵ月で月700円、年間で8,400円の節約になるそうです！

水の流出水量を調節できる、節水コマを使ったり、あるいは水道の元栓を半分に閉めるなどして、水量を調節してみてください！

すぐにでも実践できそうなことばかりですので、ぜひお試しあれ～♪