

ねじりはちまき

あたたかい春が待ち遠しい季節になりましたね。お正月が終わるとすぐに恵方巻と節分の商品が並び始めていて、驚くばかりです。節分というと豆まきをする際、『鬼はそと、福は内』という掛け声ですが、調べてみたら地域やご家庭により細分化されているのを知りました。『鬼は外』ではなく『鬼はうち』のご家庭があることや、豆ではなく個別に包装されたお菓子をまくという地域もあるそうです。豆まきや恵方巻のように、楽しみながら福を招くという日本の行事は末永く継承されてほしいですね。厳しい寒さが続きます。皆様どうか風邪など召されませんようご自愛ください。

有限会社 幸田建設

<会社近況>

郡山市の店舗改修工事は完了いたしました。ただいま、郡山市の貸事務所改修工事をお世話になっております。寒さの続く季節ですが、体調管理に気をつけながら作業を進めて参ります。

2月 旬のもの<ほたて&タラ>

冬といえば、あたたかい鍋ですね。お肉の鍋も美味しいですが、魚介の鍋も魅力的です。冬の魚介は寒さにより身がしまり、脂がのっていておいしいのだそうです。更に甘みが増したお野菜と一緒に食べると、一層旨味が増しますね。鍋の味も、塩や味噌、キムチも美味しそうです。ぜひ、魚介の美味しいお鍋を、献立のひとつにいかがでしょうか。



<冬の乾燥対策>

室内が乾燥すると肌トラブルや感染症ウィルスの活性化にもなるそうですので、気をつけたいところです。

- ・ 室内の湿度を 50%~60% に保つ (加湿器/洗濯物を部屋干し/残り湯で加湿/観葉植物を置くなどがあります。)
- ・ 肌の保湿 (保湿クリームをぬる/熱すぎるお風呂ではなく 38~40 度のお風呂に入る)
- ・ こまめな水分補給と食事 (お水をこまめに飲む/水分豊富なトマトやキュウリなどを摂る)

令和 8 年 2 月 5 日発行

<発行責任者> 幸田久美

有限会社 幸田建設

969-1204 本宮市糠沢字八幡 1-1

電話 0243-44-3816

<後記>梅のつぼみも膨らみ始め、
だんだんと春の気配が近づいて来ました。
気温が暖かくなり、お散歩や花見などが
できるまで、もう少しですね。

【ほしの】

話芸について

年が明けると、テレビではいろんな特集番組が組まれ、放映されたが、NHKでも「お笑い番組」が放映されていた。正月以外にも、NHKでは、テレビ・ラジオで「話芸」の番組を設けているし、NHK以外でも日曜日には「笑点」が放映され、小生もそれを観るのを楽しみにしている一人である。そこで今回は日本の「話芸」について書いてみたいと思う。話芸とは、普通「落語」を指すと思われるが、話芸には、その他「浪曲」と「講談」も含まれる。小生としては、浪曲や講談は親がラジオで聴いていたのを共に聴いていたように記憶している。落語については、家の若い者が結構好きで、東京の寄席に出向くこともある。小生夫婦も昨年本宮市内で開催されたNHKラジオで主催した寄席に出向いたことがあるが、お気に入りの落語家がいるほど熱心ではない。でも、何で日本には「話芸」というものが誕生し、今日まで続いているのか不思議に思う。その点調べながら、話題となるものを取り上げ、綴ってみたい。

(1) 話芸の歩み

<琵琶法師>平安時代から、巷間の盲人芸能者で、僧体で琵琶を弾ずるものがあった。鎌倉時代になると、平家物語を琵琶に合わせて語る座を組織して活動するようになる。これが話芸の一番古い形態である。

<落語>初め、「オトシバナシ」と読み、明治中期より一般に「ラクゴ」と読むようになった。一人の演者が滑稽話を、登場人物の会話のやりとりを主として進め、その末尾に「落ち」をつけて聴衆を楽しませる寄席芸能。江戸初期に、安楽庵策伝が大名などに滑稽談を聞かせたのが初めという。身振り入りの仕方話から発達して芸能化し、上方を中心に「軽口」「軽口話」と呼ばれ、江戸中期より「落とし話」と呼ばれるようになった。

<浪曲>浪花節（なにわぶし）の異称。多くの軍書、講釈、物語、演劇、文芸作品を材料とし、三味線の伴奏で独演する語り物である。もと説教祭文から転化したもので、初めはうかれ節、ちょんがれ節などと呼ばれた。江戸末期に大阪から始まり、浪花伊助を祖と伝えるが、盛んになったのは明治以降で、桃中軒雲右衛門の功が大きいといわれる。

<講談>釈台（小卓）を張扇（はりおうぎ）で叩きつつ、物語類を語り聞かせる寄席芸。内容は軍記、仇討ち、武勇伝、侠客伝、世話物など。起源は江戸時代元禄期（1688～1704年）頃の「太平記読み」で、その頃

は、「講談」ではなく、「講釈」と呼ばれていた。

(2) 落語について

話芸の中でも、笑いを誘い、聴衆の支持を得ているのは落語である。寄席も落語家もそれなりに多いし、落語家の真打昇進などマスコミにもしばしば取り上げられる。寄席の観客を見ると若い人の数も結構多い（テレビでみると）。そこでここでは、落語についてもう少し覗いてみたい。

(注) 真打：寄席でとり（最後）を務め、弟子を取ることも可に。

<落語の構成>一つの演目は通常「マクラ」「本編」「オチ（サゲ）」の三部分で構成されている。「マクラ」は、本編に入る前の導入部分で、世間話や小噺を交え、観客を落語の世界に引き込む。「本編」は物語の主要部分、「オチ（サゲ）」は物語の結末で、笑いや感動を誘う。観客の驚きや笑いを誘うために様々な形式があり、言葉遊びや意外な展開が用いられる。「オチ」の種別は様々あるようだが、ここで間抜けな様子が結末になる「間抜けオチ」の演目の二つを紹介したい。ご存じの方もおられると思うが、それは有名な演目「時そば」と「ちりとてちん」である。

(注) 落語には「オチ」のない、「人情話」もある。念のため。

<「時そば」のオチ>

ある男がそば屋で勘定するとき、「今何時（なんどき）だい」と時刻を尋ねて主人の注意をそらし、そば代を一文ごまかした。それを見ていた別の男が翌日同じそば屋で、それを真似するもなかなかうまくいかず、かえって余計に払わされたという「間抜けのオチ」である。

<「ちりとてちん」のオチ>

町の旦那の誕生日にお世辞上手の喜イさんが招かれ、楽しい宴が開かれた一方旦那は、裏に住んで食通を気取る竹さんの態度が気に食わず、仕返しを企む。喜イさんも旦那の企てに乗り気だ。それから旦那たちは、腐った豆腐を体裁よく仕上げ、「長崎土産ちりとてちん」と称して竹さんに食べさせることに成功する。竹さんは涙を流しながらも美味しいと言い切っている。最後に「どんな味？」と聞かれた竹さんは、「豆腐の腐ったような味だ」と答えたという「間抜けのオチ」である。

今回はこれで終わります。「笑う門に福来る」と言われます。落語を聞くなど笑いのある生活を心がけ、今年も良い年にしてまいりましょう。

住まいのかわら版

2026年
2月号

＜発行＞
有限会社 幸田建設
本宮市鎌沢字八幡1-1
TEL.0243-44-3816
FAX.0243-44-3962

足腰を鍛えて毎日を健やかに楽しませよう！
いつまでも元気でいるには、しっかり歩けること。そのためにも、足腰を鍛えて、筋肉量を増やすことが大切です。



皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「足腰を鍛える」です。

自由に動かせてさまざまなことを楽しむためには、足腰を鍛えることが重要です。車を使うことが多い人やデスクワークの人など、歩く機会が少ない人は特に鍛えましょう！

足腰を鍛えると 良いことがたくさん！

足腰を鍛えるメリットは、筋肉量を増やすことができ、歩きやすく、つまずきにくくなること。筋肉量が減ると歩幅が小さくなったり、歩くときに足が上がりにくくなるので、小さな段差でもつまずきやすくなりやす。外はもちろん、家の中でも起こり得ることなので、ケガへのリスクが上がりやすくなります。特に足の筋肉は、20代をピークに減少し、衰えるのも早いそうなので、足腰を動かして鍛えることが大切なのです。また、運動することによって血流が良くなる、生活習慣病の予防

おー!!



筋肉量は何歳からでも増やすことができます！

が期待できるといった良いことも。何より、鍛えることで筋肉量が増えると思うように動いて自信につながります。日々のウォーキングも良いですが、おうちで、短時間でできる足腰を鍛える運動もおすすめ。ぜひ参考にしてくださいね。

ゆるっとできる おうちトレーニング

●椅子を使ったスクワット…足腰を鍛



ひざは90度より
曲げなくてOK!

スクワットは、膝がつま先より前に出ないことがポイント！速くしゃがんでも、太ももの筋肉を意識しながら行うことが大切です。

えるのに効果的なスクワット。椅子を使えばハードルが下がります。椅子の背もたれを前にして立ち、背もたれを持ちながらゆっくりと腰を下げます。

●もも上げ…腰回りの筋肉はもちろん、特に、背骨や骨盤、太ももの骨をつないでいる大腰筋が鍛えられます。足を引き上げるときに使う筋肉なので、転倒予防にもなります。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

両足を肩幅程度に開いてまっすぐ立ち、片足の太ももを床と平行になるまでゆっくり上げ、ゆっくり戻します。これを10回繰り返したら反対の足も行います。ふらつくときは、椅子や壁を使いましょう。

●バックブリッジ…太ももの裏やお尻を鍛えるのに効果的です。

仰向けに寝て、両腕は体の横に置きます。両ひざを曲げて足の裏を床に付け、お尻をゆっくりと肩から膝までが一直線になるように上げたら10秒キープ。お尻をゆっくり下げます。お尻を上げたときに、腰が反らないようにすることがポイントです。

●骨の縦方向に刺激が伝わる動き…骨に刺激を与えることで、骨粗しょう症の予防が期待できます。

つま先立ちになり、勢いよくかかとをつく「かかと落とし」や、足を踏み出すなどの動きが効果的です。



つま先は45度外側に

運動前にはストレッチを。壁を使ったふくらはぎを伸ばすストレッチは、腕を伸ばし、肩の高さまで上げた手を壁につけて、片足を後ろに引き、つま先は45度外側に開きます。前足のひざを曲げて重心を前へ移動させながら、後ろ足のふくらはぎが心地よくのびる位置を調整します。

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

大注目の麻辣湯とは？

麻辣湯（マラータン）とは、中国発祥のスパシーなスープ料理。麻（マ＝花椒）のしびれる辛さと辣（ラー＝唐辛子）のピリッとした辛さがベースのスープに好きな具材を選んで楽しめるのももちろん、薬膳の食材やスパイスも使われているとあって、ヘルシーで体に良いと大人気です。スープ料理ですが、春雨が入っていて、麺類のような感覚です。ちなみにおうちでもつくれます。鶏ガラベースのスープにおろしニンニクやショウガ、しょうゆ、ラー油などをお好みで入れ、唐辛子と花椒を加えて煮立て、春雨や豚肉、お好みの野菜を入れて煮れば完成！ちなみに野菜は、白菜やもやし、ほうれん草のほか、キノコ類もおすすめ。春雨の代わりに中華麺やそうめんアレンジしてもグッド。手軽につくれる市販品もあるのでぜひチェック＆お試しあれ！



こんにゃくのいろいろ

食卓の強い味方！低カロリーでダイエットに効果的な食材としても知られているこんにゃくには、こんにゃく芋が原料の「生芋こんにゃく」と、こんにゃく粉が原料の「製（精）粉こんにゃく」があります。製法が違うほか、生芋こんにゃくの方が水溶性食物繊維のグルコマンナンが若干多く含まれるという違いも。中でも肌のバリア機能を高め、潤いを保つ効果が期待できる、こんにゃく芋から抽出される「こんにゃくセラミド」は、生芋こんにゃくの方がより豊富に含まれているそうです。ところで、しらたきと糸こんにゃくの違いは？実は同じだそうで関東ではしらたき、関西では糸こんにゃくと地方によって呼び方が違うとも言われています。どちらも、こんにゃく芋をすりつぶすか、こんにゃく芋を乾燥させて粉状にしたものを水に溶かし、水酸化カルシウムを加えて固め、穴の空いた筒に入れて熱湯の中へ細長く押し出します。昔は板こんにゃくを糸状に切ったものを糸こんにゃくと言っていたそうですが、今は同じ製法だそうです。

ティーバッグの紅茶を
おいしくいれたい！

寒いときに体も心も温めてくれる紅茶はティーバッグでいれるのが手軽♪インスタントなイメージですが、バッグの中には茶葉が入っている立派なもの。ぜひおいしくいれたいですね。まずは少量のお湯をカップに入れて温め、その間にティーバッグを少し広げて振り、中の茶葉をほぐします。布目の粗いタイプはこのひと手間で微粉が落ちて苦みやえぐみが防げます。カップのお湯を捨てて説明書きの量の熱湯を注ぎ、ティーバッグを振らずに入れます。カップにフタをして蒸らし、2～3分後にフタを開けます。ちなみに、ティーバッグの上の方に見える白い泡はアクだとか。そのアクが出ないように、静かに引き上げて水面のところまで軽く振ってしずくを切ります。ちなみに、ガラス製のカップだと茶葉の成分がゆっくり抽出される様子が見え、何とも癒されます♪



こんにゃくには

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 幸田一二

あなたの街の有限会社幸田建設です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思ひ本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

暮らしの変化や使う人に合わせて変えられる収納
ヴィータス パネル

使いやすい収納のポイントは、変化するモノに合わせて変えられること。暮らしの変化や使う人に合わせて変えられる収納ヴィータス パネルで、あなたの収納をかえてみませんか？

LIXIL



枕棚とパイプが1本の一般的なクローゼットが...

クローゼットタイプ
施工例



管理が楽で出し入れしやすい機能的なクローゼットに

その他の収納リフォーム例

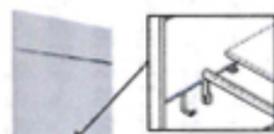
押入れタイプ施工例

デスクタイプ施工例

物入れタイプ施工例



◆使いながら収納を進化させられます
パーツを自在に設置したり、後から追加したりして、収納そのものを進化させられます。



側板に組み込まれたレールに受け部品を引っ掛けて、棚板やパイプを設置する方式です。



取り付けイメージ

有効350mm(レールピッチ370mm)

詳しくは
LIXILウェブサイトへ▶



写真・記事：株式会社 LIXIL

掲載イメージ：①お母さんのバッグ ②女の子の服 ③男の子のリュック ④お父さんの荷物 ⑤レジンの人のリュック

ご相談・お問い合わせはこちらまで

有限会社 幸田建設

〒969-1204 福島県本宮市糠沢字八幡1-1
TEL 0243-44-3816 FAX 0243-44-3962
✉ kouda@alpha.ocn.ne.jp