

# フォレスト・ニュース

№5 (不定期発行)  
平成14年6月23日



## 新人歓迎会

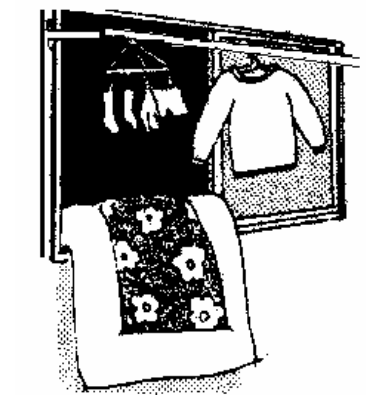
恒例の新人歓迎会を4月21日の夜、催しました。精一杯のおもてなしということで、色々準備しましたが、いかがでしたか。新入りの9人は、どちらかというと物静かな印象ですが…(そのうち本性が出てくるかも)

ところで、今回最大のトピックス！今年度新メンバーとなった、101号室の松下君の父上は、何とフォレスト若松の前身である若松寮の初めての入寮者だったのです。お父様も、やはり101号室

に入居され、初代寮長であり、しかも当時入寮していた仲間の多くが、いまだに連絡を取り合っ、時々集まったりしているとのこと。学生時代の友人というのは、かけがえのないもの。下宿屋からワンルームに変化した現在ですが、そのココロは受け継ぎたいですね。これからは皆仲良く、お互いに思いやりを持ってやっていきましょう。

## マイナスイオンって何？

最近チマタでよく耳にするもの…。それはマイナスイオン。エアコン、扇風機、ドライヤーからはフトン、衣類までマイナスイオンのオンパレード。いったい何なんだ！と言いたくなりますが、それほどまでに今の世の中の環境が悪化している、と思えば比較的わかりやすいのかもしれない。



マイナスイオンの対極にあるのがプラスイオン…。これは電化製品の電磁波や、空気の汚染、バイ菌や汚れ等の浮遊物から発生している、と言われています。

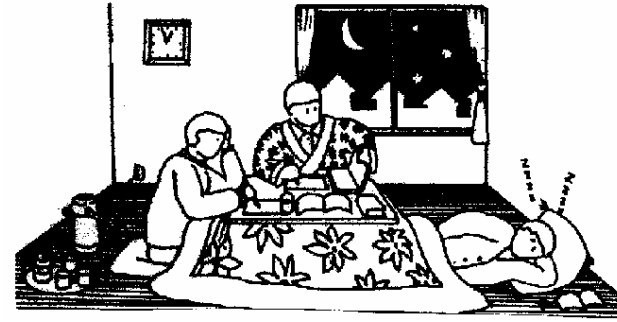
マイナスイオンが多く発生するのは、森の中や滝のそば等で、人工的に似たような環境をつくりだそうというのが、このところのマイナスイオンブームなのでしょう。でも、こうした製品を買う前に、まず部屋の中を掃除する、窓を開けて空気を入れ替える、フトンを干す等の努力が必要なのは言うまでもありません。特に、これから梅雨時になると、トリコスポロンというカビの胞子が空気中に浮遊し、放置しておく環境はどんどん悪化し、夏型過敏性肺炎にかかる危険性があります。

これは、くり返しかかると肺が萎縮して、死にいたることもあるという、コワイ病気です。なぜか、最近カラセキが出る、という人。まずは部屋の中を掃除して、空気も洗ってみてはどうでしょう。

## 排水口に気をつけて

台所の流しや、風呂場の水は、順調に流れていますか。最近どうも詰まりがちで、という人は、すぐに排水口の掃除をしましょう。ゴム手袋とチラシか新聞紙を用意すると、比較的楽にできます。手袋をはめて汚れを取り、紙にくるんでポイ。あとはシャワーで洗い流します。詰まるからといって、排水口のフタをとってしまうと、直接汚れが流れ込み、配水管がつまって、床板をはがしての大工事になる可能性もあるので、ご注意下さい。

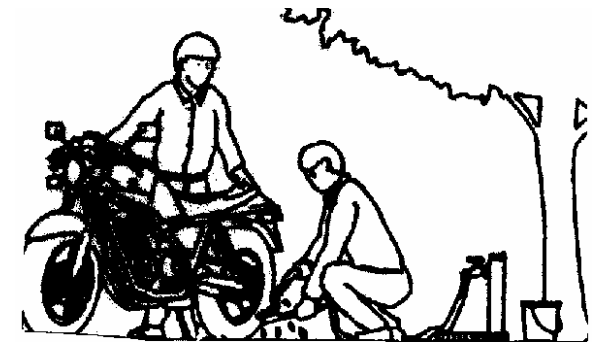
尚、排水口の水切りネット(台所用)が欲しい方は、管理人宅で105円で販売しています。



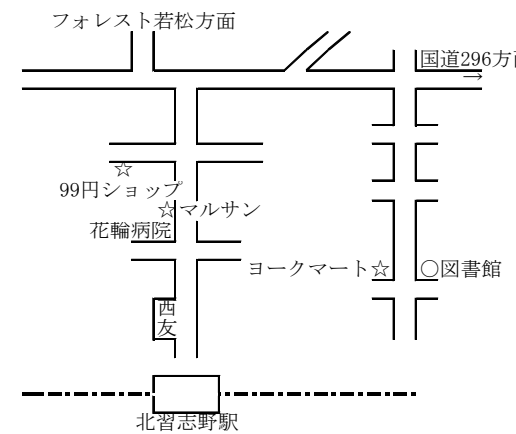
## バイクの盗難にご注意

このところ、船橋日大前駅を中心とした坪井地区で、バイクが盗まれる事件が発生しました。特にアパートや下

宿に住む学生のものがターゲットにされているようです。必ずハンドルロックし、くさり鍵など付けておきましょう。また、自転車もよくねられるので、できれば二重にロックしたいものです。



## 夜のスーパーマーケットは結構オイシイ



ちょっと遠方ですが、北習志野の駅周辺に西友とヨークマートがあります。ご存知かもしれませんが、これらスーパーにも利用法のウラワザがあります。まずは冷凍食品4割引の日。冷凍品は日持ちが良いので、これを利用しない手はありません。それから夜間割引。サシミ、惣菜、弁当類等その日に売り切ってしまいたい物は、半額になることも…。ただし、これはタイミングが肝心で、早目だと割引になっていなかったり、遅いと全部売り切れ、という事態も…。

西友はPM11:00、ヨークマートはPM9:00 閉店ですが、西友はPM10:00頃、ヨークマートは8:15頃が良いかも…。たまたまその頃北習志野周辺にいたら、ちょっと寄ってみては如何でしょうか。

更に付け加えると、今年開店した99円ショップは、おススメ。食品から雑貨まで、多種多様で、割安感もあります。そして、ついこの間オープンしたばかりの「マルサン」という八百屋は安い！多分この近辺で一番安い八百屋だと思われるので、チャンスがあったら、のぞいてみて下さい。

## パソコンについての相談、何でも受付けます。(パソコン歴20年の管理人より)



就職氷河期の今、大学生にとって有利といわれる2大武器は、“英語”と“パソコン”と言われています。リクルートスーツを着てからでは遅い！！今のうちから武器を磨いておきましょう。

そんな君たちのために、インターネット接続の設定や、システムのバージョンアップ(周辺機器・HDDの増設等)、ソフトの使い方(Excel・Word)の説明等のお手伝いをします。また、ささいな質問、ごく初歩的な質問でも結構です。無料ですので、安心してご相談下さい。特に日曜日の夜8:00

～10:00は、管理人がいちばんゆったりとしていて、ねらい時かと思えます。

## 何はなくともカラダが資本

このごろ身体がダルい、やる気がおきないなんて感じていたら、食生活をおろそかにしていたことに、原因があるのかもしれません。ほんのちょっとした工夫や努力で、快適ですこやかな生活は君のもの。まずはゴマや青のりをふりかける、なんて小さなことからスタートしてみませんか。

(資料は、つい最近の産経新聞の記事より)

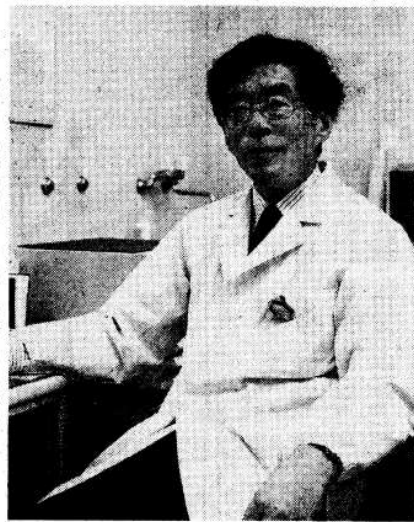
「低空飛行症候群」と名付けたのは、安井内科の安井昌之院長(ネ)と和歌山市。「水とミネラル新常識」などの著書がある。安井院長は和歌山県立医大でミネラル欠乏食を与えたラットの飼育実験を行った。この結果が「衝撃的」だった。

カルシウム欠乏食を与えるグループとマグネシウム欠乏食を与えるグループの二つに分けて、三カ月の予定で実験を開始したが、マグネシウム欠乏食のラットは一月ほどすると突然死に始めて実験終了まで生きるケースはほとんどなし。カルシウム欠乏食組は実験期間を生き通した。

この結果はマグネシウム

### マグネシウム不足で体内不健康状態

## ミネラル不足で体内不健康状態



マグネシウムの大切さを説く安井昌之院長  
和歌山市の安井内科

### マグネシウム摂取が重要

「低空飛行症候群」と名付けたのは、安井内科の安井昌之院長(ネ)と和歌山市。「水とミネラル新常識」などの著書がある。安井院長は和歌山県立医大でミネラル欠乏食を与えたラットの飼育実験を行った。この結果が「衝撃的」だった。

カルシウム欠乏食を与えるグループとマグネシウム欠乏食を与えるグループの二つに分けて、三カ月の予定で実験を開始したが、マグネシウム欠乏食のラットは一月ほどすると突然死に始めて実験終了まで生きるケースはほとんどなし。カルシウム欠乏食組は実験期間を生き通した。

この結果はマグネシウム

豊かな生活のなかで健康そうに見えるのに体内は不健康…。カルシウムやマグネシウムが慢性的に不足しているため、心筋梗塞や肩こりなどの原因を抱えている、そんな現代人特有の状態を「低空飛行症候群」という。ここで注目されるのがマグネシウム。カルシウムよりなじみが薄いだけに見落とされがちだが、低空飛行を軌道修正するカギを握っているようだ。

(岡崎秀俊)

### からだ

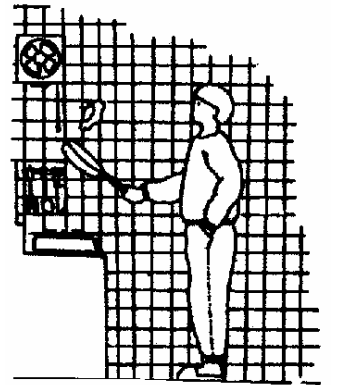
「低空飛行症候群」と名付けたのは、安井内科の安井昌之院長(ネ)と和歌山市。「水とミネラル新常識」などの著書がある。安井院長は和歌山県立医大でミネラル欠乏食を与えたラットの飼育実験を行った。この結果が「衝撃的」だった。

カルシウム欠乏食を与えるグループとマグネシウム欠乏食を与えるグループの二つに分けて、三カ月の予定で実験を開始したが、マグネシウム欠乏食のラットは一月ほどすると突然死に始めて実験終了まで生きるケースはほとんどなし。カルシウム欠乏食組は実験期間を生き通した。

この結果はマグネシウム

## シングルクッキング

いつもカップメンやコンビニ弁当じゃ味けない、でも手間もかけたくない。そんなワガママな君に、ヘルシーで超手間なしのこんなメニューはいかが。ダウン気味の身体がシャキッとします。



### ① 豆腐カレー (植物性タンパクたっぷり)

- よく水をきった豆腐(できればもめん豆腐)を食べやすい大きさに切り、サラダ油をうすくひいたフライパンでいためる。(水をきらないと油ハネするので注意)
- レトルトのカレーを加えてあたたまったら出来上がり。

### ② きんぴらチャーハン (市販のキンピラと、ホーレン草のゴマ和えを利用。食物繊維豊富。パリパリした食感がクセになりそうな一品)

- フライパンに油をうすくひき、キンピラとホーレン草のゴマ和えをざっと炒めて、火を通し皿に取り分けておく。
- 同じフライパンでご飯を炒め、パラパラになってきたらしょう油をほんの少々で、味付けする。上記の取り分けておいた具をフライパンに戻して、ご飯とまぜる。
- 皿に盛りつけたら、ゴマなどをたっぷりふり掛けると、更においしい。(ゴマはビタミンEたっぷり、血をさらさらにしてくれるので、何にでもかけるとグッド。)

## やってみて損はない!! 超金運法

アメリカの大富豪って、日本人の想像だに出来ないほどスゴイ。何と、自宅の庭に飛行場があって、「今日はパリでメシを食うか」なんていうのが日常なんだそうです。

そんな富豪の連中が、ある時酒を飲んでいて、自分たちはなんでこんな金持ちになったのかを調べてみようということになった。そこで、大手の調査会社に大金を払い、調査スタッフを全世界に派遣して金持ち相手の聞き取り調査をしたところ、判明した共通する要素とは…。

それは、金持ちの家は皆トイレがきれい、清潔だったということ。しかも裸一貫から財を築き上げた人は、必ず自分の手でトイレ掃除をしていた、という点だったのです。また、あのビートたけしも、若いころ師匠に命じられてトイレ掃除をしてから、今まで30年以上やり続けてきた。今の成功の秘訣は、トイレ掃除にあるのかもしれない、と本人自身が語っているのだそうです。

絶対リッチになるゾ、とたくらんでいる君、まずはトイレ掃除をすれば御利益がいただけるかも…。



## === 粗大ゴミ有料化のお知らせ ===

船橋市では、今まで、粗大ゴミは1ヶ月3点まで無料でしたが、今年の10月1日より有料になります。詳しくは、また後日お知らせしますが、今現在粗大ゴミを処分したい人は、10月以降はお金がかかる、ということをご承知下さい。