

フォレスト・ニュース

No 6 (不定期発行)
平成 14 年 11 月 18 日



秋の食事会 <10月27日>



天高くぬけるような青空のもと、初めて屋外で食事会を催しました。

今回のコンセプトは、“炭火でやく焼き鳥”ということで、お肉をその場でジュージュー焼き、日ごろの野菜不足を補うべく、ドカ鍋のケンチン汁もたっぷり用意しました。最後のシメは、ビンゴゲームによる豪華商品(?) (実は洗剤やスポンジ等清掃用品) があたる、という特典もありました。

普段なかなか話すチャンスも少ないお隣さん同士、こういう場を借りてうちとけてくれたら、と思います。

学部祭に行って・・・

11月5日は、かの日大理工学部の学部祭。いまひとつのジミ～な雰囲気の中、訪れた先はゼミの研究発表。でもこれが意外と楽しかったのです。

ロケット燃料のメカニズムや素材研究など、普段触れることのない最先端の科学の話に、すっかり夢中で聞き入っていました。

そして思い出したのは、例のノーベル科学者の田中さんのことです。田中さんという存在くらい、近年、暗く滅入りがちな日本人を、励ましてくれた人はいないのではないのでしょうか？

あのWカップ以降、サッカーで大活躍した韓国も、“ようやく日本を打ち負かした。日本など歯牙にもかけず”という雰囲気だったそうですが、無名の会社員の受賞を機に、再び日本を見直したそうです。その田中さんといえば、淡々として欲がなく、ただ自分の研究に生きがいを持っている人です。

単なる普通の会社員、と思われていた人がノーベル科学賞をとってしまう——日本の科学技術もあなどれないな、と思います。

先日、たまたまテレビで“TAMA”という“産官学”の共同プロジェクトにスポットがあたっていました。あまり知られていませんが、日本には、精密機器等の加工については、世界に冠たる技術を要している中小工場が、結構あるのだそうです。

こうした優れた中小の力を伸ばす為に、“官”がプロジェクトを発注し、大学の研究室と、研究部門のもてない中小企業とがタイアップしていこう、というのが“TAMA”プロジェクトなのだそうです。

単純な製品づくりは今やすっかり中国等におカブを奪われ、不景気にあえいでいる日本。もしかしたら君たちの熱心な研究が、いずれ日本を救っていくことになるのかもしれない。

シングルクッキング

寒風の吹きすさぶ今日このごろ、まずはオナカを満たしてこの冬を元気にすごそう！
今回は ナベ・カマ 不要のメニューです。

はんぺんのピザ風

はんぺん	2枚
とけるチーズ	(はんぺんにのるだけ)
ピーマン	1/2個
サラミ(またはハム)	2枚

- ① はんぺんは斜め半分に切り、三角にしておく
- ② ピーマン・サラミはうすく切る
- ③ トースターの天板に①を並べそれぞれにチーズ、②をのせてチーズがとけるまで約5～7分。



千切りキャベツとコロケのチーズのせトースト

千切りキャベツ
イギリスパン(または食パン)・・・2枚
コロケ(厚さの半分に切る)・・・1個
A (マーガリン・・・3g)
(マスタード・・・小さじ1/3)
とけるチーズ

- ① Aを混ぜ合わせ、食パンにぬる
- ② ①に千切りキャベツをのせ、半分に切ったコロケ、チーズも重ねてトースターでチーズがとろけるまで焼く。



食生活 お助けアイテム

① 納豆

見た目は地味だが身体には超グッド。血をサラサラにして腸をキレイにそうじし、便秘も解消。ナットウチャン、てなんてかわいいやつ!!

② ヨーグルト

今、スーパーの乳製品売り場は、スゴイことになっています。“プロバイオテクス”といって、色々な乳酸菌がそれぞれ人体に働きかけて、すばらしい効果を生み出すことが最近わかってきて、こうした乳酸菌の種類別、に新製品がどんどん誕生しています。

朝忙しくて食事の取れないとき、ヨーグルトにコーンフレークを混ぜたものなどいかがでしょう。





若ハゲの恐怖！？

最近テレビを見ていて、カツラの宣伝がやけに多いな、と思いませんか？ 中年過ぎて頭髪が薄くなるのは、問題ありませんが、やっぱり20代、30代でハゲちゃうのはキビシイ。

でも、近年若者のカツラの需要がすごく増えているのだそうです。どうしてこんなに若くから髪の毛がダメになっていくのか？ 今、さかんに研究されているのですが、知りうる限りをお伝えしましょう。朝起きると、枕に抜け毛が数本も・・・なんていう人はぜひ読んでネ。

・偏った食生活

インスタント食品、お肉、スナック菓子を毎日・・・こんな人は黒星5つ！ 脂肪、塩分、添加物の多い食事は、血液をドロドロにし、毛根に栄養を運ぶ毛細血管にダメージを与えてしまいます。髪の毛のことを中国では“血餘”（血の余ったもの）と言われているの、ご存知でしたか？

“楽でおいしきゃいい”って思っている人、髪の毛がゴッソリぬけてしまった自分をイメージしてここはグッとガマン、なるべくヘルシーな食事に変えていきましょう。

・ストレス

イライラ、クヨクヨは髪の毛根以外にも心身によくありません。ご存知のとおり。思い悩まず楽天的になりましょう。精神的なものがたまったときには、身体を動かすと、スッキリの早道になります。その上、運動することにより全身の循環がよくなる、というメリットも・・・。幸いここは船橋アリーナもすぐソバ。温水プールも夜9時までやっています。(入場料、2時間310円)

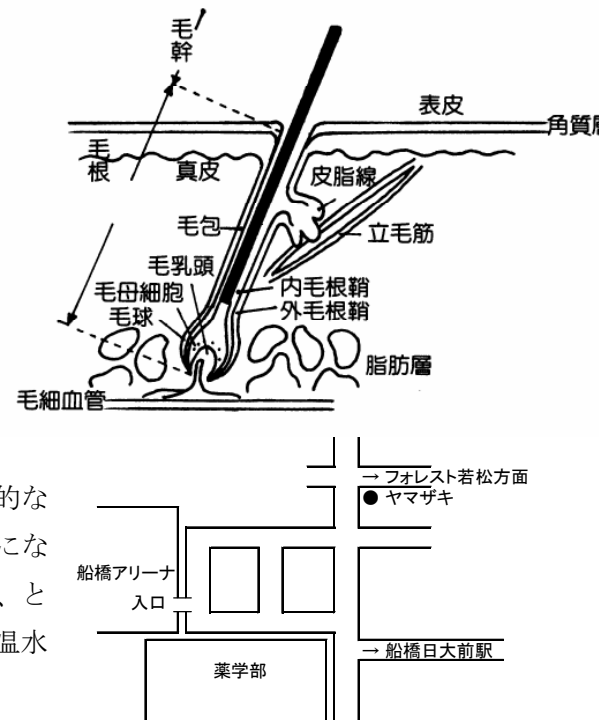
・間違った洗髪方法

頭皮をスポット的に拡大してみると、毛穴がふさがっちゃってる人が、たくさんいるそうです。ふさいでいるものは、頭皮から出るアブラや、洗い残したシャンプー分など。毎日洗髪してもすすぎをしっかりとやらないとシャンプーが残って、かえって髪には悪いのだそうです。

・生活のリズムの乱れ

“サーカディアンリズム”という言葉ご存知ですか？ 人間は有史以来、朝太陽とともに起き、暗くなると眠る、という生活をし、我々のDNAにもそれはしっかり刻まれているのです。夜更かし、朝寝坊を続けていると、こうしたご先祖からのDNAに逆らうことになり、自律神経系が乱れ、頭皮への体液の循環を損なってしまいます。

ここに書かれたことを全てちゃんとかなすことは、難しいことかもしれません。でも、こうしたことを頭の隅にとどめて、日々わずかずつでも努力をして、髪には長〜いお友達でいてもらいましょう。



坪井の森の開発・始まる

皆さんもご周知の通り、この夏から坪井の森の開発が、始まりました。元々森に囲まれていたことから“フォレスト”の名称を決めたのですが、すっかり荒野になってしまいました。

ここの大規模な開発は、都市基盤整備公団によるもので、2005年にはすっかり整地し終わり、住宅がたくさん建つそうです。管理人も、たまたま今年度から船橋市の都市計画審議会のメンバーとなり（任期は2年間）、坪井の開発についても審議のテーマになる予定だそうです。

目の前で開発の様子をつぶさに見ていると、大好きだった森がなくなる寂しさと、良い街になって欲しいという思いが交錯します。

ところで、審議会の議長は、日大理工学部長の小島さんなのですが、色々な意味で不思議なめぐり合わせであるなあ、と感じています。



(2000年撮影)



(2002年11月撮影)

風邪の季節がやってきました！

今、世間では風邪が大流行。

乾燥した空気の中で、ウィルスが増殖しています。具合が悪くなったり、熱が出始めたらたとえ症状が軽くても、絶対に遠慮せずにすぐに管理人へお知らせください。

自分一人で解決しようとする、かえって病状を悪化させることにもなりかねません。早目に手をうてば、3日で完治するはずが、一週間ダラダラなんてこともあります。

遠慮は禁物。スグに管理人にサインを出しましょう。



★粗大ゴミ収集方法の変更について

今年の10月から、粗大ゴミの収集の方法が変わりました。従来は、月3点まで無料でしたが、10月からは、品目により4段階の料金がかかり、処理券を購入しなければなりません。

粗大ゴミを出したい場合は、必ず管理人にご相談下さい。