



たまには休電！

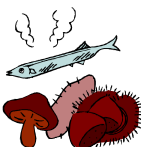
学生の頃、キャンプに行っては、釣った魚や地元の野菜などを調達し、自分たちで作っては楽しんでいました。

家族ができてからは、手っ取り早く自宅の小さな庭で七輪を囲んで料理を楽しむようになりました。夜には電気を使わず、ラントランを灯して・・・。

七輪の魅力は、まずコンパクトで持ち運びが便利、後片付けも楽なところです。それに火を熾すのも楽で、焼いて、燻して、炊いて、蒸して、煮てと、さまざまに利用できますし、寒くなると暖房器具にもなります。

また、素材の珪藻土はセラミックなので加熱すると強い赤外線が発生します。炭も燃焼させると強力な遠赤外線を発生するので、炭と七輪は遠赤外線を発生させるための最強コンビなのです。炭の消費量も少なくて済み、使用した炭は再度燃焼しますので、とても経済的な燃焼器具です。

普段の生活において、電気やガスを使わずに仕事や生活ができるでしょうか？仕事においてはほとんどの場合難しいと思いますが、たまには家族で手軽に楽しめて、電気やガスを使わない七輪の生活はいかがでしょうか。



お手伝い頂いたボランティアの方たちと特別顧問の音無美紀子さんと

編集後記

「こもれび」秋号をお届けします。暑い夏をそれぞれの工夫で乗り越えた皆さま、体調はいかがでしょう。今回は、フォーラムの特集号で写真をたくさん入れております。どうぞお楽しみ下さい。免疫のためには保温と深呼吸が大切とか。あったかい気持ちとほかほかの体で一緒に冬を迎えましょう。（大野・齋藤）

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。

<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>

227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35

電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962

メール：info@circle-i.org URL：<http://www.circle-i.org>

