

「大人の休日」 外遊びを楽しむ

2017年春の行楽シーズン到来です。花粉の飛散が気になりますが、外遊びには格好の季節となりました。PCに向かってデスクワークしている日常を離れ、ゴールデンウィークやのんびりできる週末を緑の多い場所で過ごしてみたいかがでしょう？



学生時代やファミリーキャンプで蒐集したアウトドアギアが、ストレージで眠っていませんか。タフな道具なら現役で使えますし、それらに加えて最先端の素材を使ったウルトラライトでコンパクトな製品を新たに選ぶのも楽しい時間です。大人の男のキャンプなら、気の合う少人数の仲間と出かけても、一人だけの時間でも楽しいもの。折角の外遊びを充実させるためのヒントを、少しだけ紹介します。

●お酒の時間を豊かなひとときに

仕事帰りに立ち寄る居酒屋で飲むお酒も美味しいですが、満天の星の下で酌み交わすアルコールは格別。日本酒好きなら、野営地向かうルート上に酒蔵がないかチェックしてみましょう。蔵元限定で販売している季節のお酒などを手に入れば、夕食や焚き火の時間が充実します。日本酒に限らずお好みで、地元のクラフトビールやワインを大きめのスーパーマーケットで入手してもよいでしょう。

さらにワンポイント。お気に入りのぐい飲みやグラスを持っていけば、贅沢な宴となります。

この日は純米大吟醸など数本を入手。ガラス瓶の透かし模様が、ランタンの灯火で揺れる。

●仕込みと現地調理を組み合わせる

野外料理は楽しいものですが、ゼロからの調理では忙しく立ち回ることも。ゆったりとした時間を過ごしたいなら、自宅で仕込んできた料理と現地で調理するメニューとのバランスがポイント。チリコンカンなどの煮込み系なら、作り置きしたものを火にかけて温め直すだけ。それらをつまみながら肉の塊をじっくり焼いたり、五目飯やピラフを仕込めば炊きたての美味しさを堪能できます。

また、男だけのキャンプでは持ち込み優先度の低いフルーツ。切って盛るだけでキャンピングテーブルが色鮮やかになります。メニュー数の少ない朝食時におすすめの一品です。

出張先で手に入れた美味しいバゲットと持ち寄ったメニューでプチ警告。



●直火禁止に備えて焚き火台を

長い期間アウトドア趣味から離れていた人が驚くことの一つに、直火NGのキャンプ場が増えたことが挙げられます。グループキャンプを愉しむならステンレス製の焚き火台がおすすめ。薪の燃えかすや灰の後片付けが楽で、環境にも負荷をかけません。専用の網付きタイプならグリル料理も楽しめます。ソロキャンプ派にはミニストーブをおすすめします。一人分の料理ならば100円均一ショップで入手できる固形燃料だけで十分行えるし、拾った小枝をくべながら炎をじっと見つめるミニ営火は格別のひとときです。

小サイズのスキレットとミニストーブ。固形燃料だけでも調理は可能。



ベテランキャンパーには当たり前の内容ですが、いかがでしたでしょうか。帰り道にある、日帰り温泉施設をカーナビに登録しておくことも忘れなく。忙しい読者諸兄の休日が充実したものとなりますように。



大人の自由時間

一人を楽しむ
ソロキャンプのすすめ
～もう一歩先の旅に出かけよう～

堀田貴之 ●著

B6判・160ページ／定価(本体1,480円+税)
ISBN978-4-7741-8775-4

現在のおとなが楽しむべきアウトドアライフを、<衣><移><住><食><遊>の5つにカテゴリ化した道具やノウハウと併せて紹介。



大人の自由時間

コケを見に行こう!
～森の中にひっそり息づく緑のじゅうたん

左古文男、樋口正信 ●監修

B6判・160ページ／定価(本体1,680円+税)
ISBN978-4-7741-8424-1

家の近くや大自然にコケを求める、コケ観察のフィールドガイド。山歩きやウォーキングで苔むす空間を歩きたい人にお薦め。



大人の自由時間

山歩きスタートブック
～道具と歩き方がわかる、
行きたいコースが見つかる

西野淑子 ●著

B6判・160ページ／定価(本体1,280円+税)
ISBN978-4-7741-8228-5

体にムリなくやさしく歩くためのノウハウを紹介。歩き方と道具、山の常識を身に付けて、一年中楽しい山歩きを続けましょう。

知れば知るほど 役立つ電気

電気のことを もっと知ろう!

電気でするかあー?!
ダァーッ!

電気が一番、
電気があれば
何でもできる!



電気について基礎から学びたい方に



電気の 基礎が 一番わかる

安藤幸司, 常深信彦◎著
A5判 / 184ページ / 定価(本体1,880円+税)
ISBN978-4-7741-5103-8

電気の歴史、応用から基礎的理論や法則に至るまで電気全般についてわかりやすく解説します。電気に関する知識の無い方でも電気とは何かバッチリ理解できます。



ちょっとした機器を作りたい方に



電子工作の職人技

高瀬和則◎著
A5判 / 128ページ (フルカラー)
定価(本体1,880円+税)
ISBN978-4-7741-8707-5

楽しく工作しながら、電気について学べる本です。原始ラジオ、お風呂満水センサ、ポータブル電源、オーディオアンプ、電界強度計など電子工作のレシピ満載です。



電気関連の仕事に就こうとしている方に



電気設備が 一番わかる

五十嵐博一◎著
A5判 / 192ページ
定価(本体1,780円+税)
ISBN978-4-7741-4637-9

変圧器、配電盤の設置からコンセント設備など電気設備施行の仕事内容を具体的に解説します。今後、電気設備・保守関係の業務に方面に進もうとしている方、必携の1冊です。



生活の中の電気について知りたい方に



家電が一番わかる

涌井良幸, 涌井貞美◎著
A5判 / 224ページ
定価(本体1,880円+税)
ISBN978-4-7741-6025-2

情報家電から身近な生活家電まであらゆる家電のしくみを解説します。家電製品の構造や進化の過程を追いながら、デジタルを含め先端技術まで理解できます。

瀬山士郎先生の 数学よもやま話

連載④.....論理と子どもたち

profile

瀬山士郎（せやま しろう）

1946年群馬県生まれ。1970年東京教育大学大学院理学研究科終了。専門は位相幾何学、グラフ理論。1970年群馬大学教員となり、2011年定年退職。群馬大学名誉教授。数学教育協議会会員。

主な著書に「バナッハ・タルスキの密室」（日本評論社、2013年）、「読む数学」（角川ソフィア文庫、2014年）、「はじめての現代数学」（ハヤカワ文庫、2009年）、「幾何物語」（ちくま学芸文庫、2007年）「無限と連続の数学」（東京図書、2005年）、「トポロジー：柔らかな幾何学」（日本評論社、2003年）、「計算のひみつ—考え方の練習帳」（さ・え・ら書房、2004年）、「数学 想像力の科学」（岩波書店、2014年）などがある。

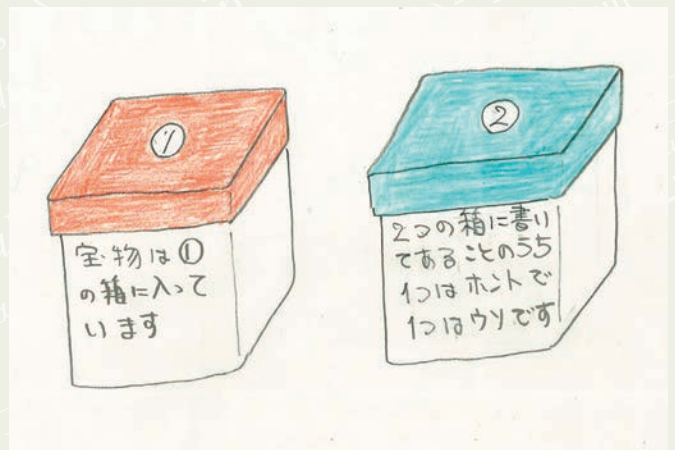
数学は論理的にものごとを調べる学問である。数学を楽しむためには、ある程度の論理に慣れていることはどうしても必要だ。私が中学・高校時代を送った1960年代は学校教育の中で幾何占める割合が大きかった。確かに初等幾何学で論理を学ぶことはできるが、実は幾何の面白さは論理的というより情緒的な部分にあるのではないかと密かに思っている。補助線発見の面白さは論理というより直感である。もっと直接的に論理を扱うことはできるだろうか。

しばらく前、小学生を相手に数学や理科の面白さを伝える催しがあった。私も数学教師としてそれに参加し、その時に考えたのが以下のパズルです。

2つの箱①、②があります。どちらかの箱には宝物が入っていて、もう片方の箱は空箱です。それぞれの箱には次のように書いてありました。

- 「宝物は①の箱に入っています」
- 「2つの箱に書いてあることのうち、1つはホントで1つはウソです」

書いてあることはホントかウソのどちらかです。さて、宝物はどちらの箱に入っているのでしょうか。



小学校高学年の子どもたちにこの問題を考えてもらった。一生懸命考えて正しい箱を開けた子どももいたし、どうしても解けなくて半べそになった子もいた。伝えたかったのは、正しいとしたらどうなるか、間違っていたらどうなるかと仮定し推論するという考え方だった。解答は書きません。考えてみてください。ちなみに宝物は「戦争のない世界」と書いた紙でした。



第二種電気工事士の資格を取ろうとしている方に



2017年版
第二種電気工事士試験
完全攻略 筆記試験編

佐藤共史●著

B5判 / 336ページ / 定価(本体1,880円+税)
ISBN978-4-7741-8572-9



2017年版
第二種電気工事士試験
完全攻略 技能試験編

佐藤共史●著

B5判 / 320ページ (オールカラー)
定価(本体1,880円+税)
ISBN978-4-7741-8813-3



2017年版
第二種電気工事士試験
筆記試験 過去問題集

佐藤共史●著

B5判 / 464ページ (オールカラー)
定価(本体1,880円+税)
ISBN978-4-7741-8571-2



現状の身体機能で「できること」を見直そう!

— 生活期のリハビリを「活動」と「参加」につなげるために —

文●繁岡 秀俊

生活期のリハビリの目的

「リハビリ」と言うと、まだ一般的には「機能訓練」というイメージが強いと思います。しかし、本来のリハビリの目的は全人的復権、つまり、障害が残ったり介護状態になったとしても、日常生活としての「活動」と、地域社会への「参加」を再実現することです。

退院後の介護生活に欠かせない生活期のリハビリを通院や介護サービスに頼りながらも、そこに生き甲斐という視点を忘れてはいないでしょうか。日々、漫然と繰り返す機能訓練だけがリハビリではありません。元気があった頃に、どんなことが好きで、どんな毎日を送っていたのかを知り、生き甲斐となる目標を意識することが大変重要です。

機能訓練を行い日常生活でできることが増え、またその日常生活を続けることで身体機能も向上する、そんな相乗効果が理想的です。しかもそれらが社会参加につながってこそ、充実した以前の生活に近づいたと言えるのではないのでしょうか。

リハビリを「活動」と「参加」につなげるために

本書には2つの流れがあります。

1つは、機能向上を目指したリハビリの流れです。そのために、機能訓練を能力段階別に分けて紹介しています。それぞれの段階ごとに、目標をCheckリストにしています。まずはできるところから始めて、機能向上が見られれば次のステップに進んでいくという流れです。

もう1つは、「活動」と「参加」につなげる流れです。現状の身体機能で「できること」を見直すことで、それぞれに可能な「活動」と「参加」があるということ、具体的な例をあげて紹介しています。

これらを同時進行で行うことで、生活期のリハビリがより質の高いものとなり、みなさんの人生が、充実した心に満ちたものになるよう願っております。

ポケット介護 見てわかる リハビリ 「活動」と「参加」につなげるコツ



理学療法士 繁岡秀俊・著

新書判・224ページ／定価[本体 1,480円+税]

ISBN978-4-7741-8816-4

本書は一般の方はもちろん、介護・医療専門職やその学生の方々にも知識が整理できるようになっていますので、幅広くご活用いただけます。

そして最大の特徴はポケット版であることです。リハビリ対象の方が100人いれば、リハビリは100通りあります。人間の尊厳ある生活に、「コレが正解!」というものがあるはずもなく、「コレをすれば絶対に効く!」というものでもありませんので、すべてを網羅すればリハビリ全集というようなものになってしまいます。

だからこそ、1人1冊携帯していただき、ご自身の体験や直面している問題、アドバイスによって解決できた方法、ご自身で調べた知識、そのようなことを書き加えていってください。そして常にポケットに入れて、あなただけの1冊に仕上げてください、末永くお付き合いいただければ幸いです。



著者プロフィール

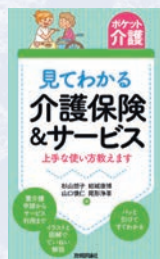
しげおか ひでとし

ひなたてい あおひ

繁岡 秀俊 (別名:日向亭 葵)

理学療法士、おしゃべりテーションの会代表。全国の高齢者に介護予防を笑いで伝える専門家。痛みを笑いに変える独自の講演スタイルで全国を駆け巡り好評を得ている。独自の運動療法「エアリハ」はNHKや新聞・雑誌でも取り上げられ、関連書籍も2冊出版。講演依頼など詳細は「エアリハ」で検索を。

ポケット介護 シリーズ 好評発売中!



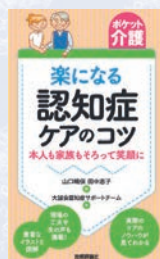
【ポケット介護】見てわかる 介護保険&サービス 上手な使い方教えます

杉山想子／結城康博／山口慎仁／尾形浄革・著
新書判・200ページ／定価[本体 1,380円+税]
ISBN978-4-7741-8032-8



【ポケット介護】見てわかる 介護のキーワード はじめて介護に携わる方へ

ケアワーク・サポーターズ・著
新書判・224ページ／定価[本体 1,380円+税]
ISBN978-4-7741-7939-1



【ポケット介護】楽になる 認知症ケアのコツ 本人も家族もそろって笑顔に

山口晴保／田中志子・編
大誠会認知症サポートチーム・著
新書判・256ページ／定価[本体 1,380円+税]
ISBN978-4-7741-7653-6



【ポケット介護】現場で使える コミュニケーションのコツ 適切な対応で信頼関係を築こう!

吉田輝美・著
新書判・192ページ／定価[本体 1,380円+税]
ISBN978-4-7741-7652-9