



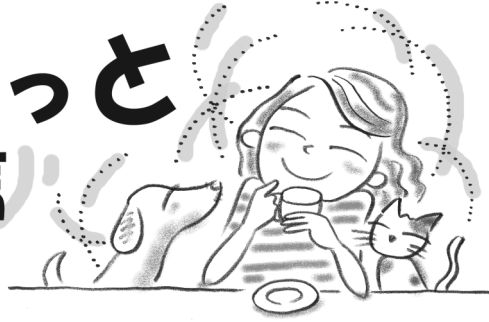
ちょっとひと休み ティータイム...

リフォームポスター

多可郡多可町中区中安田480  
フリーダイヤル 0120-600-916

# あひこっと通信

発行日 2015年7月



## 今月のピックアップ

- ◆HALUのコーナー
- ◆進化する「ふせん」
- ◆「食物アレルギーねっと」
- ◆自分だけの空間「書斎」づくり

- ◆あせってはいけません
- ◆熱中症とUV対策
- ◆トマトとゴーヤのニンニク炒め
- ◆日本の文化遺産
- ◆暮らしのおすすめ商品情報
- ◆「ゴールド（金）」は万能色

- ◆何も持っていないのは
- ◆暑い夏の「香水」、マナー
- ◆コスモスの種まき
- ◆ちょっと贅沢ランチキャンペーン

このところなんかスッキリしない天気が続く、体も心も何となくどんよりしている今日この頃ですが、みなさんはどのように過ごされていますか？天気予報を見ると、台風が3つも発生し、この先1週間はまだまだハッキリしない天気が続く模様。快晴で暑いのも考えものですが、もう少し晴れた日も欲しいなぁと思う今日この頃です。ところで天気予報と言え、先日から気象衛星が7号から8号へ運用が切り替わったのはご存じですか？かなりの部分で技術的に進歩し、高精細画像を短い時間感覚で送信出来るようになった為、ゲリラ豪雨などの予測や天気予報の精度アップが期待されているようです。こういった技術で少しでも災害などが少なくなればなぁと期待する次第です。

さてここ最近の天候はもう一つでしたが、4年前の東日本大震災の時のように、なでしこジャパンがまたもやってくれました。国際大会で3大会連続決勝進出。ここ最近のスポーツ界では大快挙です。残念ながら結果は準優勝でしたが、団結力や最後まで諦めない姿を見せてくれました。宮間キャプテンが決勝前の会見で、「4年前は女子サッカーブームが起きました。今回勝って、一過性のブームから文化として女子サッカーを根付かせたい。」という趣旨の発言をされていました。HALUの知り合いの子どもさんにも、部活動では入部させてもらえず、平日は夜に大人と練習し、週末は宮間キャプテンが所属するチームへ練習に行っている子がいます。本当の意味で文化になるには、練習環境の整備はもちろん、トップリーグで活躍する選手達の待遇の改善は必須だと思います。今回のなでしこジャパンでも、有吉選手や上尾野辺選手などは、アルバイトや別の仕

事をしながらサッカーを続けているのが現状だそうです。マーケットの小さい女子で、男子のような額の年俸は無理かもしれませんが、せめてサッカーに集中できる位の収入が得られるように、協会やリーグの上層部の方は努力して欲しいなぁと思います。他のスポーツでも、男女で待遇はかなり違いますよね。正直、団体スポーツは女子の方が世界レベルの大会では結果を残しているのですから何とかしてあげたいものですね。毎年100円ずつを国民全員が寄付をして、女子スポーツに対して資金援助する形なんか面白いと思うのですが、みなさんは、この意見どう思いますか？HALU的には、先日決まった新国立競技場建設費用2520億円という巨費を税金から公共投資という名目で支出する事を考えたら、民間でできるこういった活動の方が、よっぽど選手のためになるのではないかなぁと思うのですが……。しかし建設費用ももうちょっと何とかありませんかね～。建設費用を半分に圧縮したら、東京五輪では各競技がもっと金メダルを目指して育成と強化ができるんですが……。なでしこジャパンの活躍と共に、スポーツの世界で起こっている様々な問題、皆さんはどう思われますか？

それではみなさん。

憂鬱な梅雨明けももうすぐです！今回のなでしこジャパンの頑張りに負けないように、それぞれの立場でやれる事を一生懸命頑張りましょうね。

さてHALUは何を頑張りましょうかね～。

それではまた来月号で。 HALUでした。

## 話題のミニ情報

### 進化する「ふせん」



「文房具」人気が衰えません。中でも、最近特に注目されている文房具「ふせん」をご紹介します。

「ふせん」は、書類などに一時的に貼り付ける紙片。メモを残したり、大切な部分ができるようなしおりの役割を果たしたりする大変便利なもの。近年、機能性の高いものから、遊び心のある楽しいものまで、たくさんの種類が登場しています。最も人気の「ココサス」は先端に矢印がついていて、切り離せるようになっていきます。本などのページ内のポイントに矢印部分を貼り、切り離れた長い方はページの端に貼って本を閉じた時にもすぐにポイントを探すことができる、というものです。また、「こころふせん」は、ふせんに水引と「ありがとう」「おつかれさま」「ほんのきもち」などの言葉が印刷されており、同僚や後輩にちょっと手伝ってもらった時の御礼や、ちょっとした差し入れなどに重宝します。他にも、「アロマ香るふせん」「透明ふせん」などなど。忙しい時でも、ちょっと心がなごみそうです。



## ピクッ! ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

# Click!



<http://www.food-allergy.jp/>

### 「食物アレルギーねっと」

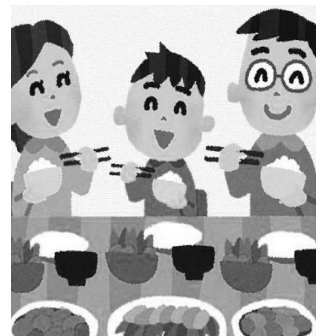
食物アレルギーで悩んでいる方は年々増加傾向にあり、特にお子さんのアレルギー対策のため、日々の細かな食事管理などを余儀なくされている親御さんが増えているようです。

「食物アレルギーねっと」は、そんな人たちのために情報を提供し、対策や食事メニューなど様々なアドバイスをしてくれるサイトです。

かわいらしいイラスト付きのトップページから、「食物アレルギーとは」「食物アレルギーとのつきあい方」「安心レシピ(除去食レシピ)」「調理や食事のポイント」といったカテゴリに進むことができ、いろいろなお役立ち情報が紹介されています。

「食物アレルギーねっと」は、日本ハム中央研究所が、食物アレルギー対応食品の開発や食品中のアレルギー検査技術の研究を進める中で、「収集した情報や食品メーカーならではのメニュー提案を、食物アレルギーの皆様の視点でできるだけわかりやすく発信するため」との目的で立ち上げたものです。

食物アレルギーを抱えた人やそのご家族が不安を解消し、楽しい食生活を送るために、大きく貢献しています。





**Q.** 書齋を創りたいと考えていますが、コストがかかりますか？

**A.** 「一人で趣味に没頭したい」「狭くてもいいから、自分だけの場所が欲しい」という理由から、リフォームの際に書齋づくりを希望する方がいます。本をはじめ自らのこだわりのコレクションを並べたいという方は、まずは棚や収納スペースをしっかりとることが必要です。さらに、定番の机とイスに加えて、ベッドやソファークッションなど、くつろぎスペースも

取り入れたいという方もいるでしょう。

重厚感の漂う雰囲気をめざし、家具だけでなく、壁や床などの材質にもこだわるとなると、かなりの予算(100万円以上)になると考えた方がよさそうです。

一方で、寝室を仕切ること書齋空間を確保したり、書庫や机の部分だけを増築したりという方法もあり、それなら比較的低いコストでおさえられそうです。



### ちょっといい言葉

**あせてはいけません。ただ、牛のように、  
図々しく進んで行くのが大事です。**

#### 夏目漱石

夏目漱石が「焦って身の回りの細かいことにはばかり気を取られてはならない。揺らぐことなく、それをしっかりと捉えて押して行くのだ」という意味を込め、弟子に贈った言葉です。この文中の「それ」は、「人間」を指しており、「文士として大切なのは人間そのものを捉えること」という意味とされています。様々なことに

慌てふためくのではなく、どっしりとかまえ、物事の本質を静かに見つめて進む……そんな教訓として受け止めてみましょう。牛の歩みはとてもゆっくりとしていますが、確実に前進しているのですから。



あなたの  
元気を応援！

### 健康ナビ

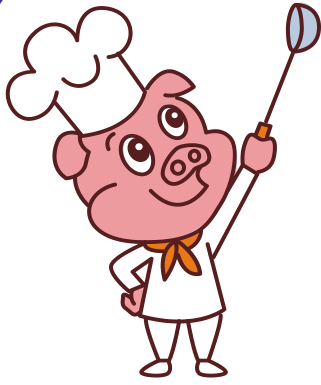
#### 熱中症とUV対策

熱中症のシーズンは紫外線対策のシーズンでもあり、日焼けを避けたい女性などが、ストールや帽子、長袖の衣服で全身を覆っているのをよく見かけます。

紫外線対策の素材は、化せんの吸汗速乾素材が適しています。「自然素材」ということで天然コットンを好む方もいますが、汗はよく吸っても織り方によっては蒸発させる効率が悪く、湿気を含んで熱がこもってしまうケースも。これが、熱中症の原因となってしまうこともあるのです。同じ自然のものでも「麻」は蒸発効率がよいので、自然素材にこだわりたい方は麻を選ぶと良いでしょう。けれど、どんな素材でも、ストールや手袋などすぐ外せるものは「暑ければ」取りましょう。日焼けを嫌うあまりに我慢している方は意外と多く、それが熱中症のリスクを高めてしまうことも少なくないのです。くれぐれもご注意を。



← 暑ければ  
取りましょう！



# 今月のオススメ

## ゴーヤとトマトのニンニク炒め

【2人分】ゴーヤ1本、トマト1個、木綿豆腐1/2丁、豚バラ肉（薄切り）100g、卵1個、ニンニク（薄切り）1片分、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1/2、サラダ油大さじ2 【A】豚肉の下味…塩 少々、酒 少々

① ゴーヤは縦半分に割って種とわたを取り。5mm厚さに切って塩少々(分量外)でもみ、少し置いて水洗いして水気を絞る。



② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで、少し置いて水きりし、粗くほぐす。



③ トマトはくし開け切りにする。



④ 豚バラ肉は4cm幅に切り、【A】で下味をつける。



⑤ フライパンにサラダ油を熱してニンニクを炒め、香りが出たら強火で④を炒める。



⑥ ①②③も順に加えて手早く炒め、しょうゆと酒で調味し、溶き卵を加え、大きく混ぜる。



【参考】キッコーマン ホームクッキング <http://www.kikkoman.co.jp/homecook>

強壯作用があると言われるニンニクは、暑さで体力を消耗しがちなこの時期にぴったりの食材です。独特のにおいのもとは硫化アリルの一種・アリシンという物質。これがビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壯に効果があると言われています。地方により収穫時期に多少の違いがあり

ますが、おおむね6月から8月が旬。

良いニンニクは、ずっしりと重みがあって、結球が堅い物。軽くて外皮と実の隙間があるのは古く、水分が抜けてみずみずしさがなくなっています。

夏場は、冷蔵庫で保存しますが、長期間入れておくと芽が出やすいので早めに使い切りましょう。

# 日本の文化遺産

## ～道後温泉本館～ 【重要文化財】

愛媛県松山市の道後温泉の中心にある温泉共同浴場です。明治時代に竣工された本館は、複雑な屋根構成をもち、和風を基調とした大規模複合建築の様式がとられています。わが国の代表的温泉建築でもあり、共同浴場番付では、東の湯田中温泉大湯（長野県）と並んで西の横綱に番付けされています。

1994年、「神の湯本館」「又新殿・霊(たま)の湯棟」「南棟」「玄関棟」が、国の重要文化財に指定されました。

文豪・夏目漱石がこの地に英語教師として赴任したのは、本館の完成した翌年。漱石はその建築に感嘆し、頻繁に通ったといわれています。代表作「坊っちゃん」の中にも、主人

公が通う「住田」の温泉として登場させています。

これにあやかり、本館は「坊っちゃん湯」とも呼ばれ、漱石や作品にまつわる品々も展示されています。主人公が湯船で泳いで注意の張り紙をされたことにちなみ「坊っちゃん泳ぐべからず」の札も掲げられています。



道後温泉本館

### 暮らしのおすすめ商品情報



#### リフォームドア リシエント勝手口用

光と風を上手に取り込み、家事の時間をもっと楽しく快適に

- 今あるドア枠に新しいドアを枠ごと取り付けるカバー工法だから1日で新しい勝手口に。
- 光も風も取り込める勝手口だから湿気もニオイもこもらず、快適な家事空間。



Rechent

### 暮らしのおすすめ商品情報



#### 防音・断熱内窓 インプラス

今ある窓にプラスするだけであつという間の快適生活

- 取り付けることで断熱性がアップして、冷暖房が効きやすく経済的。
- 遮熱タイプなら、強い陽射しや紫外線をカットするので夏も省エネに。



(今ある窓の内側に取り付けるだけ)

インプラス

# 暮らしのフキ風水

## ゴールド(金)は万能色

2015年のラッキーカラーは「ゴールド(金)」  
「緑」「黄」の三色です。ご存知なかった方も、残り  
半年間の生活に取り入れるよう意識してみると、運  
気アップがはかれるかも……遅くはありません。

特にゴールドは、ドクターコパ氏が「21世紀を  
代表する開運色」と宣言するなど、今年に限らず、  
欠かすことのできないラッキー色とされています。

風水では、太陽光の色として「無敵」を表し、「す  
べての災いを跳ね返すと色」「金運を引き寄せてく  
れる色」「カリスマ性を引き出しオーラを強める色」  
などと言われます。



つまり、ゴールドは、すべての望みをかなえる「万  
能色」と言っても過言ではないのです。

ゴールドが高級な品に多く使われていたり、おめ  
でたい場所・物にかかせなかったりということを考  
えれば、風水にあまり関心のない方でも自然と「縁  
起の良い色」と感じられることでしょう。

アクセサリや財布、携帯電話、キーホルダーな  
どの小物や、インテリア・置物・生活用品など、ど  
こでも、また、ほんの少しでも結構ですので、暮ら  
しに金色を取り入れてみましょう。



## 心のセラピー



～何も持っていないのは～

何も持っていない

ということは

すべてのものを

つかめる可能性を

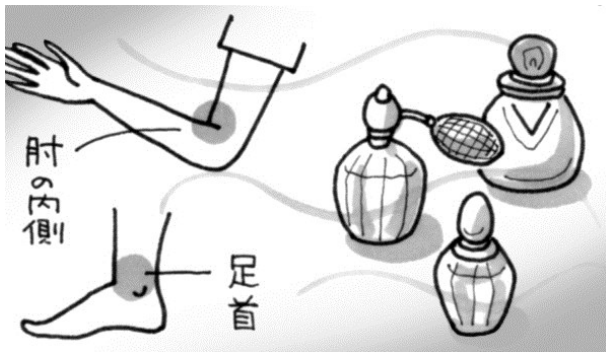
持っているということ。



## 「暑い夏の“香水、マナー”」

夏は、汗の匂いや体臭を香水でごまかそうとする人もいますが、あくまで香水は良い香りを愉しむもので、体臭を消す効果はありません。ですから、特に、「香らせ過ぎ」には要注意です。周囲の人に不快感を与えてしまい、逆に「悪臭を放っている」という状況にもなりかねません。そこで、夏に香水を使う際に知っておいてほしいマナーを紹介します。

- ①暑い季節に好印象なのは強い香りよりも「爽やか」な香り。これは、体臭の強い人であっても同じです。
- ②香水は製品や持続時間によって、パルファン、オー



【汗と体臭ケアが重要！暑い季節の香水マナーと選び方】 <http://allabout.co.jp/gm/gc/443794/>

ドゥ パルファン、オード トワレ、オーデコロン、などに分けられます。夏は汗を拭く時に一緒に香りも消えてしまいますから、持続時間が3～4時間のオード トワレや、持続時間は1～2時間でも爽やかさをもつオーデコロンが適しています。汗が気になったら即拭いて、香水もつけ直すことを習慣に。

③脇や足(膝)など、汗や汚れのたまりやすいところに香水をつけるのはNG。そんな部分はまずは清潔に保ってから、匂いを防ぐデオドラント製品でケアしましょう。香水の香りを愉しむために、併用するデオドラント製品は無香料のものを選ぶこと。もし、香料入りのものならフローラル、シトラスなど同じ香りのグループのものを選ぶと良いでしょう。

④つける際は、「足首に1プッシュ+肘の内側に1プッシュ」などと、全身で2カ所以内に収めます。必ず20cm以上離してスプレーし、香りの霧をまとうように軽めにつけることです。

## いきいき ガーデニング

## コスモスの種まき

秋になると、美しい花を見せてくれるコスモス。清楚で可憐な姿が多くの人に愛されており、自宅の庭で育てている人も少なくないようです。

コスモスには、大きく分けて夏咲き(早生種、開花期6～11月)と秋咲き(晩生種、開花期10～11月)の品種があり、種まきの適期も、早生種が4月～8月、晩生種は8月～9月と分かれています。

けれども、どちらも4月からまくことが可能で、早生種は早くまけばそれだけ開花も早くなり、晩生種は10月頃まで咲かないので、早くまけば秋まで丈だけがぐんぐん伸び、環境によっては2メートル近くまで達するということになるのです。

逆に言うと、晩生種は種まき時期を選ぶことで、草

丈を調整することができるというわけです。

1メートル前後に抑えるなら7月まき、50センチ前後なら8月まきというように好みや環境に合わせて選んでみると良いでしょう。

近年、夏は酷暑続きで植物にもいろいろな影響が出ていることから、コスモスの種まきも、暑さの落ち着いた8月下旬を選ぶ人が増えています。





夏と言えばカレー！

ハウスカレーを食べて、カレーがもっとおいしくなる賞品をあてよう！

## ハウス食品「ザ・ホテル・カレーちょっと贅沢ランチキャンペーン」

夏になると食べたくなくなるのがカレー！食欲がなくても、スパイシーなカレーの香りをかぐと、がぜん食欲がわいてくる方も多いのではないのでしょうか？ちょっと贅沢なカレーとしておなじみの、ハウス食品のザ・ホテル・カレーが、カレーがもっとおいしく、そしてちょっと贅沢になる賞品があたるキャンペーンを実施中です。

選べる賞品は2つ。A賞は「米の食味ランキング」で11年連続最高評価『特A』を獲得している岩手県江刺産特別栽培米「ひとめぼれ」。お米のプロがザ・ホテル・カレーに合うお米として厳選した新米です。B賞は、おしゃれなジャー入りドリンクが作れる「KILNER ハンドルジャー」と「BRUNO アガベフレーバーシロップ」のセット。今流行のジャー入りドリンクとスパイ

シーなカレーで、ちょっと贅沢なランチをお楽しみください。

このキャンペーンは、パッケージに付いているバーコード1枚で応募できるので（レトルト製品のみ対象。ルーは対象外）、気軽に食べて、どんどん応募しちゃいましょう！



## ハウス食品「ザ・ホテル・カレーちょっと贅沢ランチキャンペーン」

### 【賞品】

A賞 岩手県江刺産特別栽培米「ひとめぼれ」(27年度産新米) 500名

B賞 KILNERハンドルジャー0.4L+BRUNOアガベフレーバーシロップソルティレモネード 500名

【応募方法】 対象商品のバーコードを、専用応募ハガキまたは郵便ハガキに貼り、必要事項を記入の上、所定の料金分の切手を貼り、応募。

【応募締切】 2015年7月31日(金)当日消印有効

【応募宛先】 〒104-8691 日本郵便株式会社 晴海郵便局 私書箱74号

「ザ・ホテル・カレーちょっと贅沢ランチキャンペーン」係

### 【応募詳細】

<http://housefoods.jp/products/special/hotelcurry/campaign/index.html>

または「ちょっと贅沢ランチキャンペーン」で検索

