



ちょっとひと休み ティータイム...

リフォームパートナー

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8月



今月のピックアップ

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ 「スター・ウォーズ」最新作公開
- ◆ 「女性のためのあんしんライフナビ」
- ◆ 天井を高くしたい
- ◆ いつかできることはすべて
- ◆ 帰宅したら真っ先に
- ◆ あっさり和風の香味ステーキ
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 新築施工紹介 (CW断熱)
- ◆ お香の浄化作用
- ◆ できることを
- ◆ 「夏の結婚式」の服装マナー
- ◆ おしゃれガーデナーに!
- ◆ クラフトチーズキャンペーン

今年は冷夏の予報のはずが、7月に通過した3つの台風が影響し、猛暑を乗り越えて酷暑の8月となりました。しかし今年はずっと暑い！近年、できるだけクーラーを使わず、扇風機をのみの生活を頑張っていたのですが、今年はさすがに耐えられませんでした・・・。(笑)

まっ、ニュースを見ても、ご高齢の方でクーラー等を使わずに生活をされていた方がお亡くなりになったりしているので、そろそろ無理をせずに文明の利器を上手に活用しながら生活していこうかなと思います。

さてこの暑い中、今年は高校生の全国大会(インターハイ)が近畿各地で行われていたのをご存じですか? HALUの年代の頃は、各都道府県が単独で開催され県内で多くの試合が観戦できたのですが、近年は費用・準備負担の関係で、広域地区単位での開催となっています。単独ではないので見たい競技が県内にないと、それ相応の移動して観戦に行かないといけないのですが、昨年度から大塚製薬がスポンサーとなり、全ての競技ではないですが、インターネットで生中継されるようになりました。インターネット中継なので、回線状況が悪かったり、アクセスが混み合うと見れなくなったりする事もありますが、非常に便利です。今年はHALUも会場まで観戦しに行く予定にしていたのですが、仕事の関係でいけなくなったので活用させてもらいました。以前、「高校野球のメディア露出に比べて、他の競技で頑張っている高校生達があまり取り上げられていない。」と書いた事があるのですが、インターネットとは言葉、各競技で頑張る高校生の姿を見る事ができるようになったのは進歩ではないかと思えます。あとインターネットの利点としては、環境さえあればいつでもどこでも観戦出来る事。大会はほぼ終わりに向かっていますが、「イン

ターハイ tv」と検索すればサイトに当たりますので、是非、高校生の頑張りを見て欲しいなあと思います。また今後はオンデマンドという形でビデオ配信も予定されているそうなので必見です。

ところで、インターネットと言えば、Windowsの最新版がリリースされたのはご存じですか? その名は「Windows(以下Win)10」。Win8.1以降、約2年ぶりとなる最新OSで、最大の特徴はWindows7以降のPCなら無料でアップグレード出来る事にあります。先日、知り合いの方から、手持ちのPC1台をアップグレードして欲しいと言われたので、早速、アップグレード作業をしてみました。作業はPCの指示に従って約40分程度で終了。元々Win8.1の新しいPCだったのでトラブルもなく誰でも作業が出来そうな感じでした。そして作業が終了して、起動した最初の印象は・・・??? 起動は若干速くなった感じはしましたが、あとは表示されている文字フォントやアイコンが違うだけ!? (笑) あとはスタートアップが復活!

(Win8に比べると格段に使いやすくなりました。)細かく見たら違うようなんですが、多分、一般で使う人にとってはあまり大きな差は無いかもしれませんね。何でも新しいものが好きな方はアップグレードをオススメしますが、お仕事や銀行決済などをインターネットでされている方は一部で不具合等も確認されているようなので、もう暫くは様子見をされる事をオススメします。HALUは1台余っているPCがあるのでアップグレードしてみて、追って使用感や追加機能をレポートしてみようと思っておりますので今後期待您的。それではみなさん、今年もまだまだ暑い日が続きますが頑張っていきましょう! それではまた来月号で。 HALUでした。

話題のミニ情報

「スター・ウォーズ」最新作公開



映画「スター・ウォーズ」の最新作「スター・ウォーズ エピソード7/フォースの覚醒」が、2015年12月18日に日本で公開されることが決まり、話題を集めています。

当初はエピソード9まで作られる予定でしたが、エピソード6の製作時に6部作で完結する形に変更されていました。けれども、2012年にエピソード7～9の制作が決定し、全世界で公開が待たれていたのです。

これまでも、圧倒的なスケールとVFXなどで映画ファンを魅了し続けており、特に第1作はSFというジャンルを大幅に変えた金字塔的作品とされ、後のハリウッド映画や日本の漫画・アニメにまで影響を与えました。99年以降の作品はいずれも日本で100億円近い興行収入を記録しています。12月の公開に合わせて、展覧会開催やグッズ販売など各方面で盛り上がりを見せています。これまで興味がなかったという方も、この機会に「スター・ウォーズ」を一度チェックしてみて損はないかもしれません。



ビックリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<http://www.secom.co.jp/anshinnavi/>

「女性のためのあんしんライフnavi」

現代を生きる女性のライフスタイルは多様化しています。女性が生き生きと社会で活躍する場が増える一方、一人暮らしをしたり仕事で帰宅が深夜になったりと、犯罪の危険に身をさらされる機会もあわせて増加しています。

「女性のためのあんしんライフnavi」は、警備サービスで知られる「セコム株式会社」によって運営されています。セキュリティのプロにより、女性ならではの「安全・安心」に関する総合情報を紹介しているサイトです。女性を狙う犯罪の傾向や手口から、効果的な対策までがわかりやすく説明されています。具体的には「自宅の防犯対策（盗聴・盗撮・強盗・住居

侵入・空き巣）」「外での防犯対策（痴漢・ストーカー・通り魔・ひったくり・旅行先・夜道）」「ネットセキュリティ（スマホ・携帯電話・パソコン）」など、それぞれの危険への対策が紹介されています。

他にも、地震や火災などへの防災対策、「働く女性の安全委員会」のコラム、お役立ちグッズの紹介など、様々な切り口で女性の防犯防災に役立つ情報を提供しています。女性必見のサイトです。





Q. リフォームで天井を高くして開放的な雰囲気にしたのですが…

A. 木造の場合、まず1階の天井は、1階と2階の間にかかる梁の下に作られています。構造材である梁自体を上げることや建物の階高を上げることは難しいので、1階の天井の高さを上げるとすると、その梁が見える形になります。梁はもともと外に出ることを想定していないため、お部屋の中でいつも目に入ってしまうことが良いかどうかの判断が必要で

す。次に、2階の天井裏は、通常は屋根の熱を室内に伝えないための空間でもあります。もしなくしてしまうなら、それに変わる断熱や遮熱が必要になります。

せっかく開放的な空間を手に入れても、居住性が損なわれて暮らしにくくなっては意味がないため、設計業者や施工業者と十分な話し合いをすることをお勧めします。



ちょっといい言葉

いつかできることはすべて、
今日もできる

モンテーニュ

フランスの哲学者・モンテーニュの言葉です。

仕事・家事・勉強など、「今日はここまででいいや」「あとは明日やろう」「いつでもできるし」などと考える瞬間はたくさんあります。確かに、誰からも責められない小さなことだったり、気が乗らなくてやりたくなかったりと、様々あるでしょう。けれども、「夏休みに宿題を放置して遊び呆け8月31日になって慌てる子ども

と似たような状況になる場合も少なくありません。

社会において、多少なりとも責任ある事柄については、できるだけ「今日できることは済ませてしまう」気持ちでのぞんだ方がいいかもしれません。



健康ナビ

帰宅したら真っ先に…

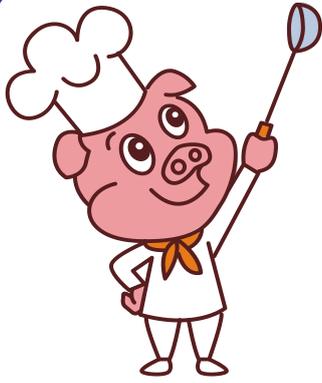
今回は熱中症対策の外出時の服装についてお話ししましたが、今回は、帰宅時の注意点についてご紹介します。それは「外から帰宅したら、すぐ靴下を脱ぐ」という習慣をつけることです。

近年、夏になると、心筋梗塞や脳梗塞を起こす人が増加する傾向にあります。高い気温や光がストレス要因となり、「血管が詰まりやすい状態」を引き起こしてしまうということがわかっています。

暑い中で靴下を着用していると、足からの体温放出と血液循環を妨げることとなり、この「血管が詰まりやすい状態」に拍車がかかってしまいます。血液の循環において大切な部分である足を開放することは、とても効果的。気分的にも「ホッ」とするものです。

同様に、締付けタイプのストッキングや下着なども脱ぐことを心がけましょう。





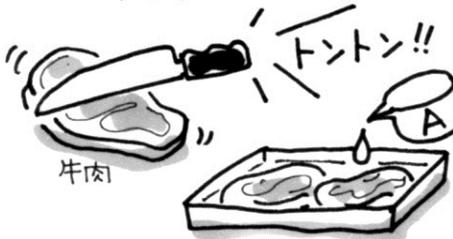
今月のオススメ

あっさり和風の香味ステーキ

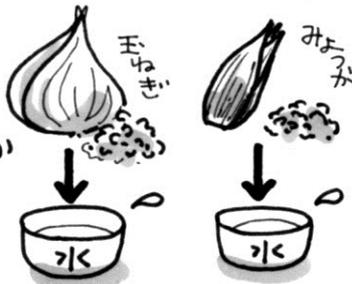
【2人分】 牛肉（ステーキ用・100gのもの）2枚、玉ねぎ 50g、みょうが 1本
水菜 2本、レタス 1枚、すだち 1個、サラダ油 少々

(A) しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1、黒こしょう 少々

① 牛肉は肉たたきや包丁の背などで厚さ1cmになるようにたたき。
[A]をまぶし、5分おいて味をなじませる。



② 玉ねぎはみじん切りに、みょうがは小口からの薄切りにして、それぞれ水に5分ほどさらす。



③ レタスは4cm長さ、5mm幅の細切りにし、水菜は4cm長さに切る。すだちは4等分に切る。



④ フライパンを熱してサラダ油を薄くなじませ、①の牛肉を焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返して両面を焼く。



⑤ ④を器に盛りつけ、②の玉ねぎ、みょうがの水気をきってのせ。③のレタス、水菜、すだちを添える。



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

さわやかな香りと酸味。焼き魚などにぎゅっと搾って味わう青い柑橘系の実。あれは、「すだち」？それとも「かぼす」？

両方とも「ゆず」の近縁種ですが、実は、見た目も香りも大きく違うものなのです。

「すだち」は、1個が40グラム程と小さく、ゴ

ルフボールほどの大きさ。清々しい香りが特徴で、9割以上が徳島県で生産されています。

一方の「かぼす」は、1個100～150グラムと、テニスボール程度の大きさ。香りと合わせて、上品な酸味を楽しむことができます。こちらは9割以上が大分県で生産されています。

日本の文化遺産

～東大寺～

【世界遺産・国宝】

「奈良の大仏」で有名な東大寺は、華嚴宗大本山。「金光明四天王護国之寺」ともい
い、8世紀に聖武天皇によって建立されました。大仏の建立には、のべ 260 万人が工事
に関わったとされ、創建当時の大仏(と大仏
殿)の建造費は、現在の価格にすると約
4657 億円と算出されています。

しかしその後、二度の兵火によって多くの建物を焼失し、
その度に修理や再建が行われました。現存の大仏は、頭
部は江戸時代、体部は大部分が鎌倉時代の補修とされ
ており、台座・右の脇腹・両腕から垂れ下がる袖・大腿部
などに、一部建立当時のものが残っています。

大仏が鎮座する「大仏殿(金堂)」や「法華堂(三月堂)」
といった建造物、「木造金剛力士立像」といった美術工芸
品など、東大寺の広い境内の至る所に国宝が散りばめら
れています。1998年には「古都奈良の文化財」の一部とし
て、ユネスコより世界遺産に登録されています。



東大寺・大仏

多可郡 新築施工紹介 (CW断熱)



高気密・高断熱の省エネ
住宅 (CW断熱工法) の
住宅です。

夏涼しく、冬暖かで省エ
ネ効果があります。

施主様に聞くと、エアコ
ンの効きめが大変良いと
言われました。今年の夏
は特に暑いので、家族も
愛犬にも快適な生活だど
思います。

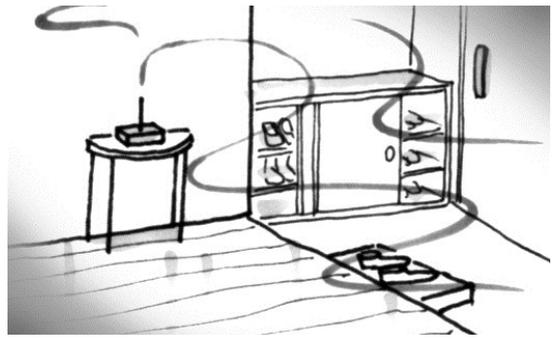


暮らしのフク風水

お香の浄化作用

風水では、お香を焚くことによって空間の“気”の流れをリセットすることができる、と考えられています。インディアンによる儀式では、タバコの煙やハーブを燃やした煙を利用しますし、中国の道教や仏教でも、お線香の煙を体の悪いところに当てるといふ風習があります。古今東西、煙というものは、霊的なエネルギーの浄化や切断に効果を発揮するものと考えられてきたのです。

さらに、香りの持つエネルギーは部屋の空気を浄化し、その場にいる人の思考を刺激したり、落ち着かせたりしてくれます。



お香はにおい消しにもなるので、家の中でにおいがこもりがちな、玄関周辺（特に靴箱）やトイレなどに焚くと良いでしょう。お天気のいい日は、玄関は下駄箱を開けて風を通した後、トイレはきちんと掃除した後に焚いてみましょう。

火をつける際「この場所をきれいに浄化してください」と念じながらつけるのが開運のこつです。

人からのもらい物やパワーストーンをお香の煙で燻すのも、邪気を払って浄化してくれる作用があると言われていいますから、ぜひお試しを。



心のセラピー



～できることを～

「できないこと」を
何とかしようとするより、
「できること」を楽しんで。

「できること」のなかに
たくさん

楽しいことがあります。



「夏の結婚式、の服装マナー」

夏の結婚式ならではの、服装マナーやチェックポイントがあります。暑さや冷房対策も意識しつつ、夏の結婚式に合った服装を考えていきましょう。

まず、女性のドレスなどの色は、涼しい色合いの寒色系のものがおすすめです。見た目もさわやかで、会場を華やかに彩ることができます。一方で、グレー・茶・ベージュ系や原色系は、汗ジミが目立ちやすいので避けた方が良いでしょう。特に、袖のあるドレスは汗をかくとわかりやすいため、ノースリーブもおすすめです。ただし、薄手のボレロなど、羽織るものを持っ



【みんなのウェディング】 <http://www.mwed.jp/jyuku/categ37/lecture442/>

ていくことをお忘れなく。冷房対策という意味もありますが、フォーマルな場所ですから、過剰な露出は控えるよう意識しましょう。

そもそも、夏の結婚式は、会場に到着するまでに汗をかいてしまうこともあるため、可能であれば会場で出席用の服に着替えることも視野に。

さらに、足元の露出も避けましょう。サンダルやつま先がみえる靴、ミュールは基本的にはNG。また、フォーマルスタイルの靴を履いていたとしても、素足は避けるべきです。必ずストッキングを履くように気をつけましょう。

髪型やヘアアレンジにも夏ならではの工夫を。顔まわりは汗をかきやすいため、おろした髪の毛が顔や首元にはり付いたり、髪を巻いてもカールが取れてしまったりと、アクシデントが起こりがち。長髪の方は、すっきりとしたアップスタイルに整えて、汗をかいても拭けるようにしておきましょう。

いきいき ガーデニング

夏のガーデニングには、強い日差しや虫など、いろいろと厄介な問題がつきもの。紫外線から肌を守ったり虫よけ効果が施されたりと、近年はハイテクなガーデニングウェアがたくさん開発されています。女性であれば、機能性だけでなく、ちょっとしたおしゃれ要素も欲しいところですね。

必須の帽子は、防虫ネットやカバーがついていて顔全体を覆うことができるものが多種あり、女性向けに帽子部分がエレガントなデザインというものも少なくないようです。多くの素材は吸水速乾素材で、洗濯も可能です。また、頭まで覆うことができるフードのついた、パーカー式のガーデニングウェアもあります。UV&蚊除け加工で、ゆったりとしたデザインの

「おしゃれガーデナー」に!

上、襟はハイネック。長めの袖に親指ホール付きで、手の甲までカバーできるというものです。庭作業だけでなく、普段の外出時に着回せるというものも。ゴム長靴も、履き心地の良さに加え、雨の日などの普段履きにも使えるかわいいデザインのものたくさん出回っています。この夏は「おしゃれガーデナー」を目指してみませんか?





切れてるから、手軽におつまみにお料理に大活躍。

いろいろな食材との組み合わせで、食べ方広がる！

クラフト切れてるチーズ「毎日が楽しくなるキャンペーン」

初めからちょうど良い厚さに切れている「クラフト切れてるチーズ」は、手軽に使えてとても便利な商品。バーコードを集めて応募すると、毎日がよりおいしく、より楽しくなるグッズが当たるキャンペーンを実施中です！

「クラフト切れてるチーズ」は4種類。どんな食材に合わせてもおいしい「プレーン」、魚介とおいしい「カマンベール入り」、お肉とおいしい「チェダー」、野菜とおいしい「モッツアレラ」、それぞれの食材に合わせたクッキンググッズなどが当たります。

種類ごとの賞にはバーコード2枚で応募でき、どのチーズのバーコードでも好きな賞を選べます。バーコード1枚で応募できる「クラフト賞」は、チーズの詰め合わせが当たります。暑くて料理をしたくないと

き、簡単に一品できるのは魅力！冷蔵庫に常備して、毎日が楽しくなるグッズを当てましょう！



クラフト切れてるチーズ「毎日が楽しくなるキャンペーン」

- 【賞品】 プレーン賞：工房アイザワ切れてるチーズオリジナルケース 200名
- カマンベール入り賞：ピレロイ&ボッホボウル&プレートセット 100名
- チェダー賞：マイヤーグリルパン 100名
- モッツアレラ賞：グラコオリーブオイルセット 100名
- クラフト賞：クラフトチーズ詰め合わせ 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8月31日(月)当日消印有効

【応募宛先】〒550-8691 日本郵便株式会社 大阪西郵便局 私書箱102号 森永乳業(株)いろいろな食材の組み合わせで、毎日をおいしく！楽しく！「クラフト切れてるチーズ」4種のフレーバーキャンペーン 係

【応募詳細】http://www.morinagamilk.co.jp/campaign/kraft_kireteru_2015/

