



ちょっとひと休み ティータイム・・・

リファムパフ

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9月

今月のピックアップ

- ◆HALUのコーナー
- ◆「お取り寄せ」のポイント
- ◆「鉄道 Now」
- ◆ドアの選び方

- ◆戦いは最後の五分間にある
- ◆四十肩・五十肩の予防方法
- ◆えびの春雨蒸し
- ◆日本の文化遺産
- ◆施工紹介
- ◆開運「サンキャッチャー」

- ◆目はどうして前に
- ◆お土産のマナー 前篇
- ◆9月のバラ園芸
- ◆あたり！シールでもれなくもらえる

暑かった夏が終わり、9月は秋晴れの過ごしやすい日が続くかと思っていたのですが、今年も異常気象なのか台風や竜巻が多く、関東地方を中心に様々な被害が発生しています。先日は千葉県で竜巻による被害が発生。また今月号を書いている今まさに茨城県で河川が決壊し広範囲の被害が発生しました。東日本大震災の時に津波が押し寄せる様子をニュースで見て、地震の怖さもさることながら、水の力をまざまざと見せつけられましたが、今回の茨城県もそのそれに匹敵するくらい衝撃的な映像でした。現時点ではまだ被害の全体像が見えていないようですが、被害に遭われた方が早急に元の生活に戻れるように願うばかりです。また昨年はお隣の丹波市でも土砂災害等が発生した事を考えると、日本はいつどこで起こるか予測もつかない気候になったと考え、今一度、防災について地域一体となって考える必要があるかもしれませんね。

防災というか災害時の家屋への備えと言えば、みなさん、10月から火災保険契約の制度が変わることはご存じですか？ HALU もテレビとネットで少し見ただけなので、詳細については保険会社に問い合わせてもらわないといけないのですが、今後は火災保険の長期契約ができなくなるそうです。火災保険には火災だけでなく風水害や突発的な破損にも対応したものもあるらしいので、短期契約の方や長期契約が切れそうな方等は、少しでも安く保険契約をして、これから起こるかもしれない突発的な災害に備える事も必要になるかもしれませんね。HALU も様々な事を考えて非常時に備えたいと思います。

さて自然災害もさることながら、2020年の東京オリン

ピックも何かと話題となっていますね・・・。新国立競技場の建設問題から始まり、先日にはついにエンブレムのパクリ疑惑。(笑) せっかく東京に決まり、これから盛り上がりそうと言う時にどうなることやら・・・。まあ、あちこちで言われていますが、問題が起こっても誰も責任を取らない今の体制ってどうなんだろうと思いませんか？これで本当に5年後まで乗り切れるか心配ですね。個人的には、若い選手や現場の指導者は東京五輪を目指して育成・強化を進めている中、背広を着たおじさん達にはその頑張りや「無」にして欲しく無いなあと思います。ところでオリンピックと言えば、来年開催されるリオオリンピックの各種競技の予選が始まっています。競技によって、大会参加基準が違うのでわからない部分も多々ありますが、個人競技では卓球やアーチェリーなどで出場が決定し、団体競技では先日、女子バスケットボールがアジア選手権で優勝し、3大会ぶりのオリンピック出場を決めました。団体競技では一番最初に出場が決まったにもかかわらず、当日行われていた女子バレーの結果より扱いが小さい・・・。(笑) 選手は頑張っていると思うのですが、協会の力の差がこの扱いの差になるんでしょうかね。女子バスケットは、女子サッカー、女子バレーと同様に、世界と戦えるレベルのスポーツなので、バスケ協会も川淵三郎キャプテンを中心に、サッカーやバレーと並ぶようにマーケティングにも力を入れて、競技力だけでなく、広く多くの方に見てもらえるような施策も打って欲しいなあと思います。

それではみなさん、秋のお楽しみはこれからだと思うので、それぞれの秋を目一杯楽しみましょうね。

また来月号で。 HALUでした。

話題のミニ情報

「お取り寄せ」のポイント



インターネットを利用して全国各地のグルメをお取り寄せした際、「想像していた味と全然違う」「思っていたよりも美味しくない」といった経験はありませんか？今回は、お取り寄せに失敗しないための注意点をまとめてみました。

①口コミを信用して左右されない……やらせ業者がレビューや口コミを意図的に操作する場合があります。口コミやレビューは、あくまで参考程度にしておいた方が無難。

②激安の値段だけで追い求めない……安さは非常に魅力的ですが、それだけを追い求めると確実に失敗します。安さ以上に「その商品にこだわりはあるのか？」「お取り寄せでなければ手に入らないのか？」ということが大切です。

③専門店であるかが非常に重要！……気になる商品が『牛丼』なら、スーパーで買うよりも『牛丼専門店』で食べる牛丼の方が美味しいもの。要は、そのお店が「メインに取り扱っているのがどんな商品なのか」が重要です。なんでもありのお店より、良質な商品を手にてできるでしょう。



ビックリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<http://www.demap.info/tetsudonow/>

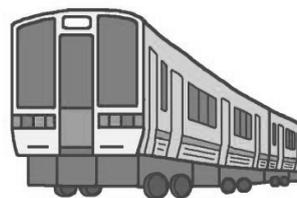
「鉄道Now」

現在動いている電車の状況が、全てリアルタイムで表示される「鉄道Now」というサイトです。

このサービスは全国の電車の運行状況を地図上でリアルタイムに見ることができるというもので、電車が今どの付近にいて、どの駅に停車しているのかなどがある程度わかるようになっています。クリックすると、地図の上でたくさんの電車のアイコンが動いているという、とても楽しい画面が出てきます。

これまで文字で示すことが一般的だった運行情報の「見える化」を推し進めた画期的なサービスとして、サイト開設当時から鉄道ファンをはじめ、多くの人の注目を集めてきました。

日本国内の路線に対応しており、自分の見たいエリアを選択して表示することができますし、リアルタイムだけでなく、表示時間帯を選ぶこともできます。ちなみに、運行情報は時刻表データの引用のようで、遅延などは反映されないようです。しかし、SNSのTwitterでは、「鉄道Now」を使用した多くの人が「感動しました」「すごい」「正確だ!」「見入ってしまう」とツイートするなど、大反響を呼んでいます。





Q. リフォームの際、ドアを取り替えます。注意点などありますか？

A. 室内ドアには様々なタイプがありますが、生活スタイルを考えるのももちろん、将来車いすや介護が必要になる場合などを考え、いろいろ検討すると良いでしょう。掃除がしやすいか、車いすが通れるか、手や体を伸ばさなくても開閉が容易かなど、誰にでも扱いが楽なドアになるよう考えましょう。

や食器運びなど手がふさがったまま出入りすることが多いため、開けっ放しにできる引き戸や吊り戸がお勧め。リビングには、採光部があるものを選び、憩いの場にふさわしい明るいイメージを。トイレは、使用中かどうかを判断できる明かり窓があると良いでしょう。子ども部屋や寝室は、ガラス割れの心配のないものを選びましょう。



ちょっといい言葉

戦いは最後の五分間にある

ナポレオン

皇帝・ナポレオンの言葉です。時間を大切に、職務や学習のために一日3時間しか眠らなかったという伝説で有名な人物。戦いにおいて、いくら劣勢でも最後まで諦めてはいけない、わずから5分間に大逆転できる可能性が秘められている…というものです。

現代の私たちの生活でも、この言葉を心に留めておくと、物事が良い方向に転換できる場合があります。



スポーツの試合や仕事・勉強においてはもとより、日々の小さな出来事に携わる時も、最後まで熱心に、集中してのぞむ…それがベストの結果をもたらすということも、少なくないようです。



あなたの元気を応援!

健康ナビ

四十肩・五十肩の運動療法

「四十肩」「五十肩」の原因は、はっきりわかっていません。加齢によって体が弱って起こるのか？女性に多いことから、ホルモンバランスの変化が原因なのか？など様々な説があります。また、寒さで体の血行が悪い状態で運動をし、肩や関節に負担がかかる場合に痛みが出るケースも指摘されています。

ストレッチ運動が効果的と言われますが、痛みがある場合はまず炎症を鎮めるために冷やします。痛みが緩和したら、無理のない範囲でストレッチ運動を行いましょう。①筋肉を伸ばす（肘を真っ直ぐ伸ばし、腕全体を反らせるように伸ばす）、②肩全体で腕を大きく回す（腕を真っ直ぐ伸ばし、大きく回し駆動範囲を広げる）、③背中で腕を組む（背筋を伸ばし、背中で腕を組む）ただし、慢性期の鈍い痛みは温める方がよいようです。





今月のオススメ

えびの春雨蒸し

【4人分】 えび 5尾、春雨 100g、ベーコン 4枚、生姜 2片、鶏ガラスープ 1カップ、
香菜 適量、ニンニク 4~5片、ブラックペッパー 小さじ1/2、醤油 大さじ2、
オイスターソース 大さじ2、黒蜜 大さじ1/2

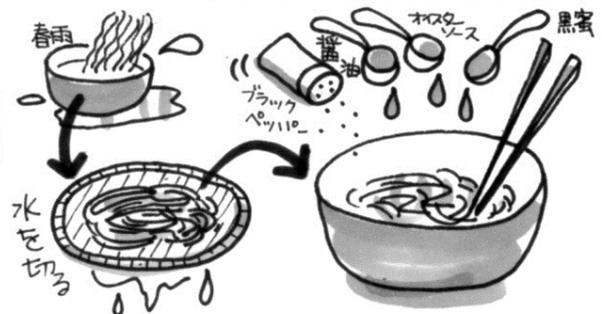
① 生姜、ニンニクはスライスする。



土鍋がなければ
深めのフライパン
(ふた付き)でも
OK!

豚バラ肉でも大丈夫
です。

② 春雨は水に浸してやわらかくしてから
ザルで水を切り、ブラックペッパー、
醤油、オイスターソース、黒蜜
であえる。



③ 土鍋にベーコンを敷き、②の春雨の半量
をのせ、えびは殻ごと並べる。生姜と
ニンニクを散らし、残りの春雨でふたをし、
鶏ガラスープを回し入れ、ふたをして
中火で7~8分、春雨がやわらかくなる
まで蒸す。



④ 蒸し上がったら、えびを春雨の上に並べ
仕上げに香菜を散らす。



【参考】 All About 料理レシピ <http://allabout.co.jp/gm/gc/447339/>

車えびの旬は6~9月で、最も美味しいのはお盆過ぎと言われていいます。けれども、今では養殖が盛んになり、通年手に入るようになりました。

かつては江戸前、つまり東京湾で獲れたものが最上品とされていましたが、残念なことに、水質汚染が進み、今ではほとんど獲ることができなく

なっていました。もともと、水温が高いほうが成長が早く、九州各県の出荷が多いのも特徴です。

15センチ以上を「車えび」、10~15センチを「マキ」、10センチ以下を「サイマキ」と呼び、寿司や天ぷらは身が柔らかくて味の濃い「サイマキ」を用いることが多いそうです。

温故知新

日本の文化遺産

～厳島神社～ 【世界遺産・国宝】

.....

厳島神社は、広島県廿日市市の厳島(宮島)にある日本屈指の名社。593年(推古天皇元年)の創建と伝えられており、1146年(久安2年)にこの地に任官した平清盛により、現在の海上に立つ大胆で独創的な社殿が整えられました。

平安時代の寝殿造りの粋を極めた建築美で知られており、潮が満ちてくると海に浮かんでいるように見え、山の緑や海の青とのコントラストは竜宮城を思わせる美しさです。海に建つ木造建物という過酷な環境下にあり、焼失の危機に見舞われながらも、歴代政権の厚い庇護に支えられて、古い様式を今日に伝えています。

.....

厳島は一般に「安芸の宮島」とも呼ばれ、日本三景の一つとして名高く、本殿・拝殿・回廊など6棟が国宝、14棟が重要文化財に指定されています。

1996年(平成8年)には、ユネスコ世界文化遺産に登録されました。



厳島神社の大鳥居

タカラのシステムバス ぴったりサイズの施工紹介

多可郡 M邸



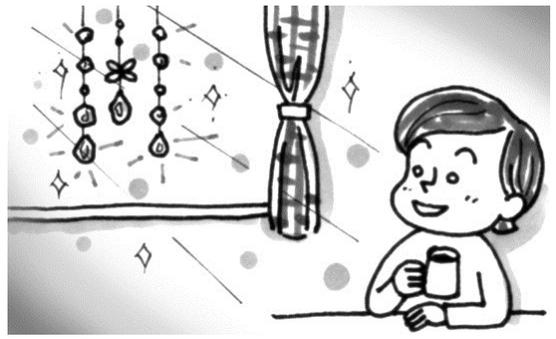
規格サイズに合わない浴室でも、ぴったり収まります。
その数、なんと1,400通りのバリエーション！
タカラだけのうれしい特長です。

暮らしのフキ風水

開運「サンキャッチャー」

近年、少しずつ日本にも浸透してきた開運アイテム「サンキャッチャー」。

太陽光をプリズムのように透過・屈折させるガラスなどで作られたインテリアの一つ。日当たりのよい窓際などに設置して、陽光を複雑に屈折させることで、部屋の中に小さな虹色の光の乱舞を作り出して楽しむものです。風水で幸運を呼ぶアイテムであるサンキャッチャーですが、実は北欧生まれです。北欧は日照時間が短く、太陽の光を感じる時間が少ないことから「少しでも太陽の光を感じるができるように」と考えられた物とも言われています。



サンキャッチャーの特徴は、キラキラとこぼれる虹色の光の粒……昔から、虹には心を穏やかにしてネガティブな感情や考えを浄化してくれるエネルギーがあると伝えられています。この虹の力は、サンキャッチャーの光を浴びた人だけでなく、その光が照らし出した空間にも、浄化や良い気をもたらしてくれます。窓辺に下げておくだけで、常に空間や自分自身を浄化できるという優れたものなのです。様々な場所に置き、美しい虹の光を浴びてみましょう。



心のセラピー



～目はどうして前に～
過ぎたことを悔やんでも、
しょうがない。
目はどうして
前についていると思う？
前向きに
進んでいくため。



「お土産のマナー 前篇」

人様の御宅を訪問する際は、お土産をお持ちしましょう。「何をお持ちしようか?」とあれこれ考えるのが楽しい、ということもありますが、せっかくの手土産ですから、渡し方にも気を配りたいものです。

渡す側の品格が上がるマナーを押さえておきましょう。

まず、先方にお渡しするお土産は、訪問先の近所では調達しないようにしましょう。丁寧に準備したという感じがせず、せっかくの誠意も伝わりません。

また、あまり高価すぎるお土産は、逆に相手に気を

使わせてしまいます。目安としては 2,000 ~ 3,000 円程度のお菓子が最適です。基本的には、食べ物や飲み物など、後に残らないものを選びます。相手の好みが分っていれば、それをもとに選んでみましょう。分からなければ、自分の好きなもので大丈夫です。また、先方の家族構成などを考えて、少し多めに用意しておくといいでしょう。

お土産は正式な挨拶が済んでから渡すもので、お部屋に入ってきちんとご挨拶してから渡します。

ただ、生鮮食品やアイスクリームのように早く冷蔵庫に入れたほうがいいものは、その旨ひとつ添えて、玄関で渡します。お花を持っていくという場合もありますが、こちら「よろしければお部屋に飾ってください」とひとつ添えて、玄関で渡したほうがスマートです。生花だけでなく、最近はそのまま飾れるアレンジメントが喜ばれます。

後篇は、渡し方や添える言葉などをご紹介します。



【All About 暮らし】 <http://allabout.co.jp/gm/gc/220718/>

いきいき ガーデニング

9月のバラ園芸

真夏を乗り切ったバラが体力を回復する時期が 9 月。この時期の管理が、秋のバラの良し悪しを決めると言っても過言ではありません。

まず、9 月の中旬までには剪定をしましょう。

バラの夏の剪定は、秋バラをきれいに咲かせるためのもの。ハイブリッドティーなどの木立性のバラでは 2 番花が咲いた場所から下に五枚葉を 3 つ下りた場所で切ります。2 番花が咲かなかった若い枝では、枝先から 3 枚目の五枚葉の下で切ると良いでしょう。

ミニバラの場合は、花房の下の五枚葉の上で切ります。また、枝元から出てきた弱いヒコバエは根元から切っておきましょう。

夏に弱った株は病虫害の被害にかかりやすいもの

ですから、しっかり薬剤散布などの病虫害対策を行いましょう。病虫害に侵された葉や枝は早めに切り取ります。9 月は意外にウドンコ病の被害が多い月でもありますので、注意が必要です。

9 月の初めはまだ暑いので、水やりは 1 日 1 回した方が安心です。中旬以降になると、2 ~ 3 日に 1 回の水やりで良いでしょう。





懸賞 に応募して 得しちゃおう!

開けたらわかるスピードくじ!

総計 10,000 名に食卓が楽しくなるプレゼント!

クレラップ「あたり! シールでもれなくもらえるキャンペーン」

食品の保存などに欠かせないクレラップが、開けたらすぐにあたりがわかるスピードくじで楽しいキャンペーンを実施中です! クレラップを開けて、ラップの上に「あたり!」シールが貼られていれば、当選です。クレラップ 30 センチ×50m ならば 3 つ星、クレラップ 22 センチ×50m または 15 センチ×50m ならば 2 つ星、クレラップ 30 センチ×20m または 22 センチ×20m または 15 センチ×20m ならば 1 つ星のシールで、それぞれ A コースと B コースの 2 種類から賞品を選ぶことができます。

A コースは、グルメカタログギフト、Oisix の野菜セット、クレハオリジナルギフトセットと、どれも食卓

が楽しくなる賞品ばかり。B コースはギフトカードや QUO カードなので、実益派の方におススメです!

	Aコース	Bコース
3つ星賞 【対象商品】 1,500名様 	グルメカタログギフト 	JCBギフトカード 6,000円分 
2つ星賞 【対象商品】 3,000名様 	Oisix「野菜セット」オリジナルレシピ付き 	QUOカード 4,000円分 
1つ星賞 【対象商品】 5,500名様 	クレハ オリジナルギフトセット 	QUOカード 2,000円分 

クレラップ「あたり! シールでもれなくもらえるキャンペーン」

【賞品】

3つ星賞 Aコース:グルメカタログギフト、Bコース:JCBギフトカード 6,000円分 1,500名

2つ星賞 Aコース:Oisix「野菜セット」オリジナルレシピ付き、Bコース:QUOカード 4,000円分 3,000名

1つ星賞 Aコース:クレハオリジナルギフトセット、Bコース:QUOカード 2,000円分 5,500名

【応募方法】郵便ハガキ・専用の応募ハガキまたはHPよりプリントアウトした応募ハガキに「あたり! シール」を貼り付け、郵便番号、住所、電話番号、お名前、希望のコースを記入の上、応募。

【応募締切】2015年9月30日(水)当日消印有効

【応募宛先】〒225-8799 日本郵便株式会社 青葉郵便局留 株式会社クレハ「あたり! シールでもれなくもらえるキャンペーン」係

【応募詳細】<http://kurelife.jp/campaign/morenakuataru/>
または「クレラップ キャンペーン」で検索

