

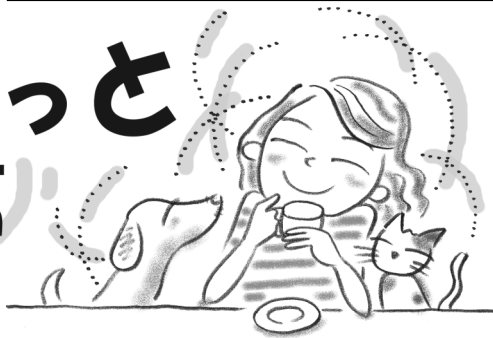


ちょっとひと休み ティータイム…

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11月

今月のピックアップ

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ 歌舞伎フェイスパック
- ◆ たのしい万葉集
- ◆ リフォーム瑕疵保険

- ◆ 人間 365 日、何の心配も……
- ◆ 「見た目が大切」な外食
- ◆ こんにゃくステーキ
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 施工紹介 多可郡
- ◆ 健康のためにアロエ
- ◆ 何もできない時
- ◆ お鍋の席のマナー
- ◆ タマネギの植え付け
- ◆ フードリエ1周年キャンペーン

立冬も過ぎ、暦の上では冬になりました。最近、本当に日が落ちるのも早く、朝夕の寒暖差も大きくなり、周りの山々も冬支度を始めました。我が家では、早々とファンヒーターなどの暖房器具を使い、あとはコタツを出してやるのみ……。今年ももう終わりに近づいたなぁと感じる今日この頃ですが、さて、みなさんは、如何お過ごしでしょうか？

さて先月号を書き終えてから、営業活動以外で事務所を出る事がなかった為、今月号は完全にネタ切れ……。(泣)でも、最近インターネットが普及してくれたおかげで、ネットにはニュースが一杯。(笑)「ハロウィンで渋谷盛り上がる」「東京モーターショーで自動運転システムお披露目」「ソフトバンクが日本一」「巨人・高橋由、阪神 金本が監督に就任」「内村航平 個人総合6連覇」などなど。いや～色々なニュースがこの1ヶ月の間にもありました。

まあその中でちょっと気になったのが、「東京モーターショーで自動運転システムお披露目」。トヨタも日産もついに出してきましたねえ。まだまだ白線が薄かったりすると、走行車線がちゃんと認識出来なかったりと、現状の道路だとまだまだ実用できる段階ではないようですが、非常に楽しみになりました。だって自動運転システムができれば、人々の生活スタイルがまた変わるかもしれないでしょ？ 今までの旅行と言えば、電車や飛行機、バスを利用していた所でも、時間さえ許せば、遠距離の旅行も車で目的地の前まで楽々ですし、もしかしたら、自動運転なら飲酒後も帰宅可能になるのではないかなぁと勝手に思っています。(不謹慎な発言かもですが、これはあくまでHALUの希望的観測です。)(笑) 各社とも2020年頃に

高速道路で自動運転が可能になるように研究・開発を進めていくようですが、日本ではもしかしたら車両開発より法整備に時間がかかるかもしれませんね。事故が起こった場合の責任の所在、免許の制限などなど、難しい問題が山積です。先日もテレビでの議論を見ていただけに難しい問題だなぁと……。しかし自動運転システムが完成すれば、山間部や田舎に住む高齢者の移動手段がちゃんと確保出来るという大きなメリットもあります。今、日本の65歳以上で免許を保有する人数は、全免許取得者の3分の1になるそうです。近頃では、高齢者がアクセルとブレーキを踏み間違い、事故を起こすケースや、歩道と車道がしっかりと認識できず、人を轢いてしまったケース、またガードレールや標識に接触する等は日常茶飯事で起こっています。超高齢社会を考えると、各メーカーが開発している技術は、世の中の役に立つ技術の最たるモノになるかもしれません。海外では、インターネット検索大手の「google」が開発に乗り出し、一般道での走行実験も行っているようですが、事故などの報告例もあるようで、日産には技術大国の威信にかけて、是非、googleよりも先にスマートで実用性の高い製品を世に送り出して欲しいなぁと思います。みなさん、是非この自動運転システムの今後に注目ですよ！

それではみなさん、今年も残る所2ヶ月を切りましたよ！

まだまだやり残した事もあると思います。「今年出来ることは今年のうちに！」という事でラストスパートで頑張りましょう！

それではまた来月号で。HALUでした。

話題のミニ情報

歌舞伎フェイスパック



「歌舞伎フェイスパック」は、歌舞伎の隈取（くまどり）をモチーフにしたフェイスパックです。

デザインコンペティション「Tokyo Midtown Award 2008」で、学生部門の準グランプリに輝いた小島梢さんの作品をもとに企画開発。2013年に、歌舞伎関連商品を販売する一心堂本舗株式会社から発売されました。

奇抜なコンセプトと洗練されたデザインが注目を浴び、現在も高い売り上げを誇っています。

公式サイトには、「歌舞伎俳優 市川染五郎さんの監修の元、歌舞伎の人気演目である『暫（しばらく）』と『船弁慶（ふなべんけい）』から本格的な隈取を再現」「美しくなりながら歌舞伎役者にもなれる、日本の新しいお土産」とあり、日本の伝統文化をあしらった和風デザインは外国人観光客からも人気です。商品名から説明書きまで、すべて英訳も掲載されているところも喜ばれるポイントのようです。

もちろん、日本人にも十分に楽しめる美容グッズであることは確か。未経験の方は、ぜひ一度お試しを！



Click!



<http://www6.airnet.ne.jp/manyo/main/index.html>

ビックリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

「たのしい万葉集」

「万葉集」は、7世紀後半から8世紀後半頃にかけて編集された、日本最古の和歌集です。

学生時代に触れたことがあると思われるが、近代の詩と違って難しく感じ「あまり関心がわかなかった」という方も少なくないでしょう。一方で、よく味わえば、人間の喜怒哀楽や祈りが託されており、「とても楽しく読める詩歌集」と言われています。

そんな万葉集を初心者にもわかりやすく解説したサイトが「たのしい万葉集」です。

「巻ごと」「自然」「地名・地図」「歌人・防人」といったカテゴリ分けがなされ、自分が興味のある切り口から歌を検索することができます。

また、他にも万葉集入門サイトはいくつかありますが、特にこのサイトではカラフルなイラストや美しい写真などが多数掲載されており、楽しく読めるよう工夫がなされています。

万葉集には、天皇から当時の庶民まで多くの人々の歌がありますが、自然に感動した気持ちや、家族への愛情、切ない恋心など、現代人と変わらない人の心の動きを知ることができ、きっと共感できることでしょう。





Q. リフォーム用の公的な保険があると聞きました。どんなものですか？

A. 「ずさんな工事だったらどうしよう？」「どうやって事業者を選べばいいの？」など、リフォームにあたっての不安をサポートする「リフォーム瑕疵（かし）保険」というものがあります。

リフォーム時の検査と保証がセットになった保険制度で、住宅専門の保険会社（住宅瑕疵担保責任保険法人）が保険を引き受けています。

施工中や工事完了後に、第三者検査員（建築士）による現場検査を行い、質の高い施工を確保することができます。

また、後日工事に欠陥が見つかった場合にも、保険を利用して無償で直してもらうことが可能です。

詳細は国土交通省のホームページにも紹介されていますので、関心のある方はぜひチェックしてみてください。



ちょっといい言葉

人間365日、何の心配も無い日が一日、いや半日あったら、それはしあわせな人間。

太宰治

太宰治の小説「ヴィヨンの妻」の中に出てくる

言葉です。確かに、人生には、日常の小さな迷い事から人生を揺るがすような重大な選択までたくさんの「心配事」が散りばめられています。裕福であることや健康であることなど、客観的には「幸せ」と思われているような状況でも「心配なこと」は常につきまとうものと言えるでしょう。ですから、たとえ短時間でも頭を悩

ますことがない状態は確かに「幸せ」かもしれません。さらに、悩みに振り回されて心を乱されるようなことなく、終始、穏やかに豊かな気持ちで過ごせれば、それもまた幸せと言えることかもしれません。



あなたの元気を応援！

健康ナビ

「見た目が大切」な外食

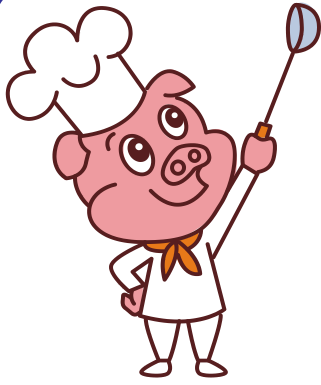
外食といってもさまざまですが、共通して言えることは野菜の摂取量が少ないことと、濃い味付けによって塩分の摂取量が増えてしまうということです。

特に、カレーやチャーハンや麺類などの単品の場合は、使われている食材が少ないので栄養が偏ってしまいがち。できるだけ、単品料理よりも食材の数が多いものを選ぶことが大切です。定食スタイルなら、主食とタンパク質の主菜、野菜のおかずや汁ものなどがそろっているのが、極端な栄養の偏りを防止できます。

そして、メニューから選ぶ際は、「見た目の鮮やかなものを選ぶ」というのが、見極めのポイント。

鮮やか……つまり、色数が多いということは、そのメニューに使われている食品の数も多いということになるのです。コンビニ弁当を選ぶ際などにも同様に、色を意識してみましょう。



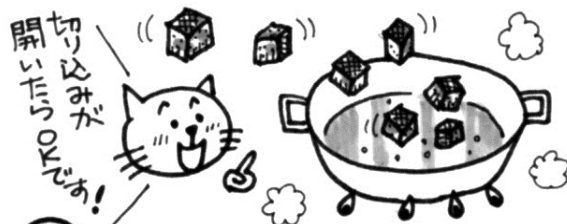


今月のオススメ

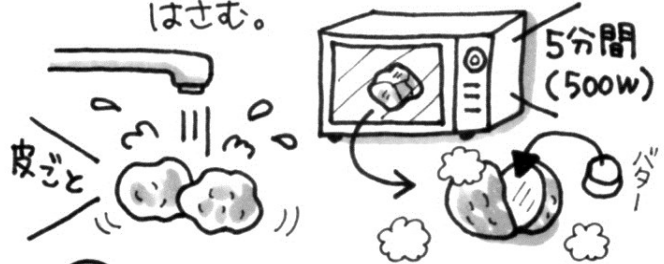
こんにゃくステーキ

【2人分】 こんにゃく 1枚 ジャがいも 2コ クレソン 2本 揚げ油 バター
【A】 バター 大さじ2 しょうゆ 大さじ1 黒こしょう たっぶり

- ① こんにゃくは両面に格子状に切り込みを入れ、2~3cm角に切る。水けをふいて、180℃の揚げ油に入れ、時々返しながらカリッとあるまで5分間揚げる。



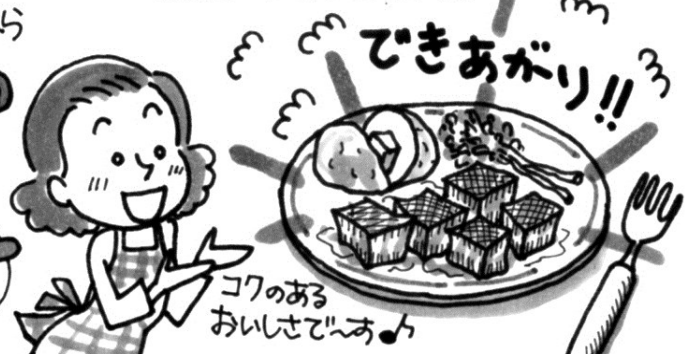
- ② ジャがいもは皮ごと洗い、ラップフィルムで1コずつ包み電子レンジ(500w)に5分間かける。切り込みを入れ、バター1ヶをはさむ。



- ③ フライパンに【A】のバターを溶かしこんにゃくを入れ、しょうゆと黒こしょうも加えてからめながら煮詰める。



- ④ 器にこんにゃくを盛り、じゃがいもを添え、クレソンを飾る。



【参考】 みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

こんにゃくは、サトイモ科の「コンニャクイモ」、からつくられる食物で、その球茎を粉末にしたものが使われます。アルカリ性の物といっしょになるとかたまる性質があるため、それを利用して作られているものです。インドシナ半島が原産地で、日本には平安時代に伝わりました。

主成分のグルコマンナンは、人の消化酵素では分解できない食物繊維なので、便通をよくし、老廃物を体外に排泄するという働きをしてくれます。また、血糖値の上昇を抑え、コレステロール値を下げる作用があるので、糖尿病、高脂血症(こうしけっしょう)の改善にも役立ちます。

日本の文化遺産

長崎県の端島、通称「軍艦島」は、2015年7月に「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」の構成遺産として世界遺産登録を果たしました。

明治時代から昭和時代にかけて海底炭鉱で栄え、膨大な出炭で日本の高度成長期のエネルギーを支えました。人口密度は当時の東京の約9倍ありましたが、エネルギー政策の転換により1974年(昭和49年)に閉山し、現在は無人島となっています。

島には当時の隆盛を物語る様々な建物が残されており、1916年(大正5年)に建設された日本初の鉄筋コンクリート造アパート(30号棟)をはじめ、鉱員の社宅や病院・

～端島(軍艦島)～ 【世界文化遺産】

学校などに最先端の建築技術が導入されていました。

2000年頃から世界で起こった「廃墟ブーム」によって関心が高まり、そのノスタルジックな魅力や歴史的価値が見直されるようになりました。現在はいくつもツアーが企画されるなど、観光客も上陸することができます。



端島(軍艦島)



施工紹介 多可郡

暮らしに施主様のセンスが
キラリ!キラリ!



信楽焼き手洗い鉢で洗面所
を和に演出。
温かみを感じます!!



暮らしのフキ風水

健康のために「アロエ」

「ちょっとした虫刺されや傷、やけどに効く」「お肌に良い」などと昔から重宝されてきた植物・アロエですが、なんとなく「風水には使えるの?」と、疑問に思ってしまうがちです。

風水の上では、サボテンなど棘がある植物は良くないという考え方もありますが、一方で「棘が邪気を退散させてくれる」という説もあり、もともと、種類に関係なく観葉植物自体によいエネルギーが宿っていることは広く知られています。

アロエは、実用としての効能が表しているように、風水的にも「凶を転じて健康増進させる」とい



う運氣を持っています。

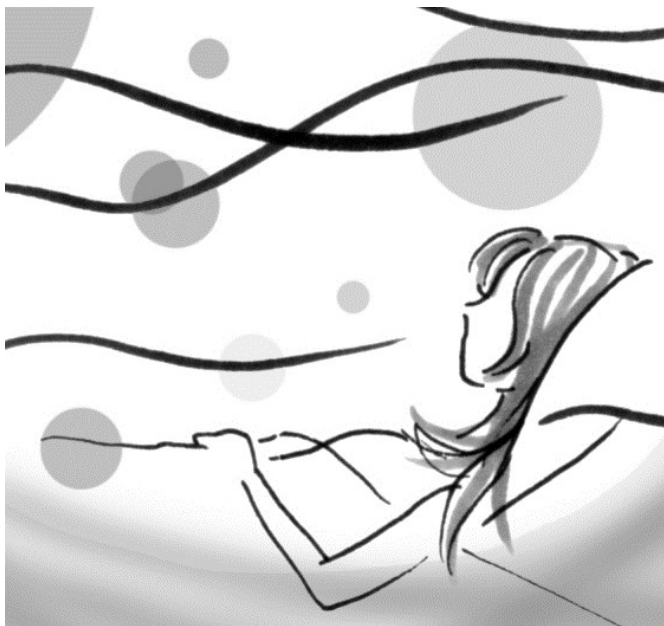
そういった運氣を活かすには、屋内では「東北」の方角に置くと良いとされています。

比較的丈夫で育てやすい観葉植物なので、日が当たらないところでも元気に育ってくれます。

ただ、水をやり過ぎると根腐れを起こすので、土が乾いてからたっぷりあげるのがコツです。

アロエの他には、ガジュマル・パキラ・アイビーなどが「縁起の良い観葉植物」として人気が高いようです。

心のセラピー



～何もできない時～

何もできない時には、
後で楽しめないようなものを
無理に作るうとするより、
ぶらぶらして過ごしたり、
寝て過ごしたりした方が
ずっといい。



「お鍋の席で気をつけたいマナー」

みんなでワイワイ楽しく食べる、鍋シーズンの到来です。しかし、家族や仲間など、親しい人たちと鍋を囲む場合にも最低限のマナーが必要です。「お鍋の席で気をつけたい10のマナー」は以下のとおりです。チェックしておきましょう。

- ① 鍋は熱いうちに「おいしそうに」食べる
- ② 食べる事に夢中になりすぎずに、話を楽しむ
- ③ 鍋の近くの席なら、具材を投入
- ④ 「逆さ箸」にご注意

※口につけた箸を鍋に入れるのは気になると



【10の方法】 <http://blog.livedoor.jp/tenmethods/archives/51464395.html>

言う人もいますが、箸を逆向きに持つ「逆さ箸」は衛生面でもよくありませんし、箸のNGマナーの一つとされています。取り分け用の箸を用意してもらおうと良いでしょう。

- ⑤ 自分の好きな具ばかり取らない
- ⑥ 取りかけたものや食べかけを鍋に戻さない
- ⑦ 鍋の中を箸でかき回さない
- ⑧ 一度にたくさん取らない
- ⑨ 具を取り分けるときは、取り皿を鍋に近づけ、こぼさないように気をつける
- ⑩ 周りに合わせた食べ方・気配りを

鍋の席に参加しているメンバーによって、歓談しながらゆったり味わうのか、がっつりたくさん食べるのかなど様々な状況が生まれることでしょう。雰囲気を見極め、また、周囲の人のペースなどを把握しながら、何より、自分自身が堅苦しくならず、その場に合った食べ方をするのが理想でしょう。

いきいき ガーデニング

タマネギは、プランターでも手軽に育てられる家庭菜園向けの野菜です。種から育てることもできますが、初心者の方は、ホームセンターなどで販売されている子球を購入して育てることをお勧めします。用土は市販の培養土を利用するとすぐに植え付けられるので便利です。

まず、プランターは大型サイズ（60センチ以上）のものを利用しましょう。栽培する株数が少ない時は、深型で大きめの植木鉢でも十分に対応できます。

子球を、10～15センチほどの間隔を空けて丁寧に植え付けていきます。その際、深さ1センチの植え穴を掘って、子球の先端が少し見える（2/3ほど）埋まるように浅植えするのがポイントです。

タマネギの植え付け

植え付けた後は、根付くまでは水をたっぷりと与えてやりましょう。

子球を植え付けてから約7～10日ほどで芽が出来ます。また、植え付けから約1か月後に追肥を行います。1株あたりに化成肥料10gを、周辺の土と混ぜ合わせるようにして与えましょう。2回目の追肥は、さらに1か月後です。





社名変更 1 周年を記念した太っ腹企画！

総額 1000 万円以上の大キャンペーン！！

フードリエ「1周年キャンペーン」

スーパーなどの量販店でお馴染みのハムやソーセージを販売するフードリエが、太っ腹なキャンペーンを実施中。「フードリエ」の会社名を聞いてもピンと来ない方が多いと思いますが、「グリコハム」が社名変更した会社で、社名変更 1 周年記念のキャンペーンです。

応募方法は、誰でも参加できる「クイズに答えて応募」と、「商品を買って応募」の 2 つ。「クイズに答えて応募」は、簡単なクイズに答えると、ダスキングフトカードセット、ダイソンのファンヒーター、JTB プレミアム宿泊ギフトカタログが当たります。「商品を買って応募」は、対象商品についているバーコードを 3 枚集めて応募すると、現金 1 万円がなんと 1000 名に当たります！

対象商品は、「パリッと朝食ウインナー」「新鮮朝食シ

リーズ」「充実朝食シリーズ」「アンパンマンシリーズ」など、朝食やお弁当にあれば重宝するものばかり。おいしく元気に朝ごはんを食べて、応募しましょう！

<対象商品>



フードリエ「1周年キャンペーン」

【賞品】クイズに答えて応募:

【Aコース】ダスキングフトカード4枚セット

【Bコース】ダイソンAM09ファンヒーター

【Cコース】JTBハーモニフトプレミアム宿泊ギフトカタログ 各10名

商品を買って応募:現金1万円 1000名

【応募方法】クイズに答えて応募:

専用サイトまたはハガキでクイズに回答し、必要事項を記入して応募。

商品を買って応募:

専用応募ハガキまたは郵便ハガキに対象商品のバーコード3枚を1口として貼り、必要事項を記入して応募。

【応募締切】2015年11月30日(月)※ハガキは当日消印有効

【応募サイト・詳細】http://www.foodlier.co.jp/campaign/1st_anniversary/index.html

または「フードリエ 1周年キャンペーン」で検索

