



ちよつとひと休み 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12月

## 今月のピックアップ

- ◆HALUのコーナー
- ◆スニーカー人気
- ◆エベレストの旅
- ◆リフォーム価格の相場

- ◆楽観は、自分だけでなく
- ◆二日酔いを防止
- ◆和風ローストビーフ
- ◆日本の文化遺産
- ◆施工紹介
- ◆暖かい風水ファッション

- ◆私たちには時間がある
- ◆グレンデで注意すべきこと
- ◆十二月の庭仕事
- ◆「きのこの山 40 周年記念」

2015年も終わりの月になりました。と言いつつ、今年には昨年より暖かい日が多く、HALUは何か年末だなあという感じがしないのですが、みなさんはどのように感じられているのでしょうか？

さて先日、取引先より「日帰り社員旅行に行くので一緒に行かないか？」とお誘いを受けたので、社員さんと一緒に大阪のミナミへ同行してきました。朝一番で通天閣へ。大阪でも色々な所へ行っていたのですが、実は通天閣界隈は初めて。何もかもが初めてで新鮮でした。とりあえず通天閣に登って展望台から大阪を一望。天気も良く、大阪駅周辺から大阪城までハッキリ見えました。ところで通天閣には「ビリケンさん」という福の神がいる事をご存じですか？ビリケンさんの足裏を撫でるとご利益があると言われる大阪のシンボリックな神様です。前々から通天閣でビリケンさんの足裏を触りたいと思っていたので、今回、初めて触れたので、「これから良いことが起こりそう？」そんな気がしています。さて通天閣でもう一つ感じたこと……。それは大阪人の商魂。(笑) 何せ入口からお土産や記念品が買いたくなるような導線を作り、そこに人を配置するという念の入れよう。(笑) HALUも思わずビリケンさんグッズを何点か買ってしまいました。恐るべし大阪商人。(^^) 行った事ない人は、是非一度は体験して欲しい通天閣でした。その通天閣を出て、暫くのその近辺をブラブラしていると、NON STYLEの「ブサイク芸人」井上さんと、NMB48の子らしき2人とのロケ現場に遭遇。井上さんはやっぱりブサイク(笑)ではなく、見た目は普通だっ

たなあ。何の番組だったかわからなかったのですが、しかし芸能人に遭遇するなんてやっぱり大阪。田舎にいては、なかなかできない経験でした。

その後、ミナミへ移動して「ずぼらや」でふく料理を堪能したのですが、そこは割愛。(笑) お腹いっぱいになった後は、ミナミと言えばやっぱり「吉本」。グランド花月で漫才と新喜劇を堪能してきました。若手の天竺鼠・学天即から始まり、桂小枝さんの落語(?)、トミーズ、Wヤング、宮川大助・花子、田中カウス・ポタンと続き、笑わせて頂きました。まっ、漫才は好き嫌いがあるとは思いますが、学天即、トミーズ、宮川大助・花子は、ホンマに大笑いしました。言葉を巧みに操って人を笑わせる、本当にすごいなあと思いました。休憩を挟んで新喜劇。テレビでみるいつもの面々が舞台上で大暴れ。めだか師匠の定番ギャグ「みさ〜げて〜ごらん〜。」も目の前でみれましたし、すっちー座長×吉田裕の「ドリルすんのかい！」も見れました。テレビで見ているのに、それでも笑える新喜劇。初グランド花月でしたが本当に面白かった！今は、なかなかチケットも取れないようですが、また機会があったら行ってみたいなあと思う、通天閣&ナンバの旅行でした。

それではみなさん、今年も残り僅かとなりました。

HALUはミナミで笑いと共に充電完了！年末まで頑張ろうと思います！

それではまた来月号で。

HALUでした。

## 話題のミニ情報

### スニーカー人気



メンズファッションを考える時に不可欠なスニーカーですが、最近は女性の間でもかつてないほど人気が高まり、様々な商品が開発されています。現在、そのキーワードとなっているのが、「ハイテクスニーカー」と「ローテクスニーカー」です。まず、「ハイテクスニーカー」のハイテクとは文字どおり、ハイテクノロジーの略。最先端のテクノロジーが盛り込まれたもので、90年代に爆発的ブームが起きました。クッションング技術からフィッティング技術、軽量化などの工夫がされ、現在もなお毎年新しいものが発表されています。「ローテクスニーカー」は、昔から販売されているスニーカーに対して使われる表現。キャンバス生地やレザーなど昔からある素材を使い、靴底部分はゴムを使用して作られる薄くシンプルなものです。いわば、ちょっと素朴な雰囲気定番スニーカーと言えるでしょう。

年代や性別を問わず様々な選び方・楽しみ方ができるスニーカー。今はたくさんの選択肢がありますので、ぜひカジュアルファッションに取り入れてみてください。



ビックリ!  
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<http://everestavalanchetragedy.com/mt-everest-journey.html>

### 『 Mt Everest Journey 』

「Mt Everest Journey」は、和訳で「エベレストの旅」という意味で、エベレスト登山を疑似体験することができ、その挑戦がどんなに過酷なものかを知ることができる、という海外のサイトです。

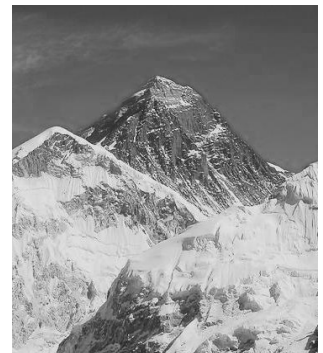
世界最高峰の山として知られているエベレストは、世界中の登山家たちにとって憧れであり、目標とする山。このサイトでは、写真を用いた3Dアニメーションを駆使し、エベレストを少しずつ登っていく様子を体験できます。

サイトトップのスタートボタンを押すと登頂が始まり、ゆっくりと険しい道を進みながら登っていきます。途中、2014年に実際に雪崩事故が起きた場

所に到達すると、当時の様子とともに現場の様子を伝えてくれたり、休憩スポットなどを示してくれたり、いろいろ具体的な表示が出てきます。

山頂に到着すると、マウスをぐるぐる回すことで、360度景色を回転させ、見渡すことができるようになっています。

登山経験がない人にとってはまず体験できないエベレスト登山の雰囲気を、インターネットで体験できる貴重なサイトです。





### Q. 増改築の価格は、だいたい、いくら程度を考えたらいいでしょうか？

**A.** リフォームの価格は、施工する業者やどの部分を増改築するかなどによって当然違いが出てきます。

リフォーム会社を紹介する大手インターネットサイトの「ホームプロ」では、それぞれのニーズに合わせておおよその金額を確認することができます。

あくまでも相場ですので、幅広く設定されていますが、具体的な事例なども引

用されているため、大いに参考になるでしょう。

ちなみに、いくつか事例を挙げると、

- ①DKをLDKに…220万円
  - ②バリアフリー洋室の増築…210万円
  - ③洗面台を拡張して、ユニットバスに…231万円
  - ④和室を洋室の寝室に…70万円
- などとなっています。



## ちょっといい言葉

### 楽観は、自分だけでなく他人も明るくする

#### ユダヤのことわざ

楽観とは、物事の先行きをよい方に考えて心配しないことであり、前向きに考えること。様々な可能性を信じ、世の中や人生を良いものとする考え方です。悩みがふりかかって来ても、楽観的にとらえることが強さや力を呼び覚まし、難局を乗り越える糧となることは少なくありません。強さだけでなく、笑顔や優しさも連れてきます。それによって、自分の中だけに留まら

ず、周囲の人にも元気を与えたり、道を指し示したりという場合もあるのです。何かに対し「絶対にだめだ」と思い込んで諦めてしまう気持ちを、少しずつ失くしていくことから始めたいものです。



あなたの元気を応援！

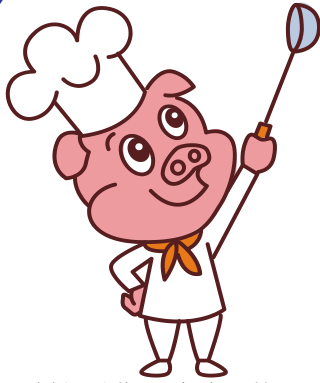
## 健康ナビ

### 二日酔いを防止

忘年会シーズンでお酒を飲む機会が増える時期です。二日酔いで、翌日まで気分がすぐれないという場合もあるでしょう。頭痛がするからと鎮痛薬を飲むと、アルコールで傷んでいる胃にさらに負担をかけるのであまりお勧めしません。また、水のがぶ飲み（特に冷水）も胃を刺激し、体内の電解質を低下させて回復を遅らせてしまいます。残念ながら二日酔いの特効薬はありません。なんといっても二日酔いにならないようにするのがベストです。付き合いなどで断れないお酒もあるでしょうから、せめて、二日酔いにならないこと・重症化しないことを意識しましょう。そのためには、食物繊維の多い海藻などや炭水化物などを食べながらゆっくり飲みましょう。胃からの吸収を遅らせ、アルコールのスムーズな代謝を助け、翌日に残らない手助けをしてくれます。







# 今月のオススメ

## 和風ローストビーフ

《材料は作りやすい分量》 もも肉（塊）400g、水あめ 大さじ 1、わかめ（戻す）適量、すだち 適量、塩 小さじ1、こしょう 少々、サラダ油 少々

【A】酒 大さじ 3、しょうゆ 大さじ 2、水 大さじ 2、昆布（5cm 角）1 枚、ねぎ（みじん切り）大さじ 1、青じそ（せん切）10 枚分

【黄身おろし】大根おろし カップ 1、卵黄 2 コ分

① 牛肉に塩、こしょうをまぶして20分間おく。



② フライパンを熱してサラダ油をひき、牛肉を入れ、強火で全面を焼く。こんがり焼き色がついたら取り出し、熱湯をかけて汚れと余分な脂を流す。

強火

③ 同じフライパンに【A】を入れて煮立たせ、牛肉を戻し入れる。軽く煮からめて、ふたをして弱火で10分間蒸し焼きにし、取り出す。

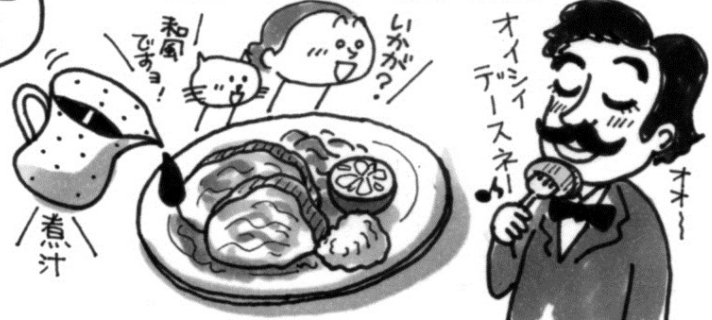
残った煮汁は煮詰め、水あめを加えてざっと混ぜる。



④ 【黄身おろし】の材料を合わせ混ぜる。



⑤ 牛肉を食べやすい厚さに切る。わかめ、【黄身おろし】、二つ割りのみょうろとともに盛りつけて煮汁をかける。



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

「ローストビーフ」はイギリスにおいて、日曜日の午後に食べる伝統的な昼食のメインディッシュとされ、ヨークシャー・プディングと言われる、小麦粉で作るシュークリームの皮のようなものと一緒に食べるのが一般的です。日本人の感覚では、炭水化物系の食品が主食でありローストビーフは副

食のイメージですが、イギリスではローストビーフが主食で、ヨークシャー・プディングは付け合わせです。ただ、かつてはヨークシャー・プディングの量を増やしてお腹を満たし、ローストビーフの量を節約していたこともあり、主食と副食の関係が逆転する場合もあったようです。

## 日本の文化遺産

京都の西本願寺には、多くの国宝や重要文化財があり、境内は「古都京都の文化財」として世界遺産への登録も果たしています。国宝建造物も現在7つあり「書院」「黒書院及び伝廊」「北能舞台」「飛雲閣」「唐門」。さらに、2014年9月、新たに「御影堂」「阿弥陀堂」が国宝に指定されました。

建物の配置と構造は東向きを原則とする真宗建築の典型で、親鸞聖人像が安置されている御影堂は、北隣の本堂(阿弥陀堂)よりも大きく造られています。これは本願寺がそもそも宗祖親鸞の廟堂として創建されたため、御影堂は、「寛政の大修復」(1800年)及び「平成大修復」(1999年 - 2008年)と2回の大修復を経て今に至ります。

## ～西本願寺～ 【世界文化遺産・国宝】

「西本願寺」は通称であり、正式名称は「龍谷山 本願寺」。京都市民からは「お西さん」の愛称で親しまれ、真宗大谷派の本山「東本願寺」(「真宗本廟」と区別するため、両派の本山は一般的には通称で呼ばれます。



西本願寺(御影堂)



### 施工紹介 小野市

### タキロン ポリカ波板貼替工事



タキロンの波板は採光性・耐衝撃性・耐久性に優れたポリカーボネート製の最高級十ミイタです。





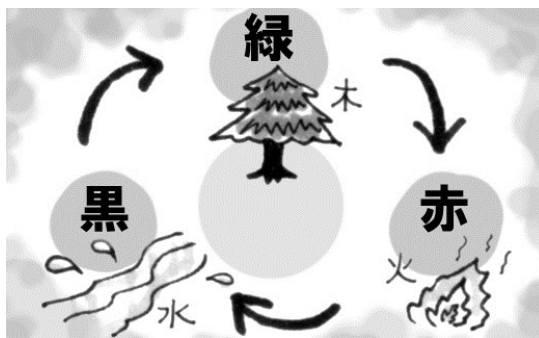
# 暮らしのフキ風水

## 暖かい「風水ファッション」

寒い冬はどんなものでも、「暖かいモノ」が人気です。女性のファッションでも、風水の「南」「夏」「火」のパワーを味方につけてみましょう。ちょっとした工夫で、年末年始のイベントでモテ度・人気度UPにつながるかもしれません。

例えば髪の色は、夏場より明るめの赤みがかったブラウンがおすすめ、ニット帽をカラフルにするのも良いでしょう。

また、冬のファッションは「上から下まで黒」という人も多いでしょうが、風水では黒は「冬」「北」色。たとえオシャレでも、暖かさのカケラもなく



なってしまいます。せめてワンポイントでも明るい色を入れましょう。

クリスマス・カラーと重なりますが、実は「赤と緑」の組み合わせは風水でもお勧めです。赤は「火」、緑は「木」の気を持つ色。火は木を燃やすため、赤の単色ではなく、緑とセットにして使うと暖かさが増すのです。黒系の「水」の気を持つ色と合わせるときには、赤だけだと浮く場合もありますが、緑とセットならば「黒(水)→緑(木)→赤(火)」と気がうまく巡って、運気が活性化します。

# 心のセラピー



～私たちには時間がある～

私たちには時間がある。

希望を持ち、前進し、  
休むための時間がある。

謝り、許し、

愛を伝えるための

時間がある。



## 「ゲレンデで注意すべきこと」

冬は、スキー・スノボシーズン。初めて体験する方、毎年冬になると行く方……様々な人たちが、ゲレンデに向かう季節です。今回は、「ゲレンデで注意すべきこと」をご紹介します。全国スキー安全対策協議会の「スキー場での行動規則」より抜粋したものです。いずれも、常識的・基本的なことですが、あらためて確認し、お互いが安全で楽しいスキー・スノボができるよう心がけましょう。

常に前方をよく見て滑り、体調・技能・地形・天候・雪質・混雑などの状況に合わせてスピードをコント



ロール。自信がない人は、十分に安全を確保したり、経験者についてもらったりしましょう。

追い越すときは、追い越される人がどういう動きをしても危険がないよう、十分な間隔をとること。

コースに合流するときや、斜面を横切るとき、また滑り始めるときには、道路の交差点と同じように注意して、自分にも他人にも危険のないようしっかり確認してから出るようにしましょう。

コースの中では、立ち止まったり座り込んだりしてはいけません。登る時、歩く時、立ち止まる時は、コースの端を利用します。スキーやボードは、適正に調整され、流れ止めのある用具を使用しましょう。

標識や掲示物・放送などのスキー場の警告に注意し、スキーパトロールやスキー場係員の指示に従い、事故防止にも努めましょう。事故にあった時は、救急活動と通報に必要な協力をし、当事者・目撃者を問わず、身元を明らかにしましょう。

【全国スキー安全対策協議会】<http://www.safety-snow.com/>

## いきいき ガーデニング

## 十二月の庭仕事

まず、宿根草（冬、あるいは夏には地上部の茎や葉は枯れてしまうものの、地下部の根株は生きていて、春や秋には毎年新芽を出して生育する草花）には、防寒と乾燥防止のマルチングを施すようにしましょう。

寒い時期は庭に出るのが億劫という方もいるでしょうが、秋植え球根を植え付けた鉢などは、水やりを怠らないようにしましょう。

また、寒さに強い花で寄せ植えを作っておくと、冬には少し寂しく感じる庭の風景に彩りを添えてくれます。ゴールドクレスト・葉牡丹・ポインセチア・シクラメンなどが適しています。

さらに、サンタクロースやトナカイなどのガーデンピックを飾るとクリスマスムードを演出でき、寒くて

も楽しい庭仕事ができそうです。

いずれにしても、この時期は、他の季節に比べて庭の作業が一段落する頃です。庭の状態などを確認しながら、じっくりと来シーズンのガーデニング計画を立てるチャンスとも言えるでしょう。

今年一年間の庭の様子を振り返り、良かった点・悪かった点などを踏まえ、プランを練ってみましょう。





祝・きのこの山発売 40 周年！

祝福ムード満点のおめでたいプレゼントをゲットしよう！

## 「きのこの山40周年記念オリジナル松本潤金グッズプレゼント!!」キャンペーン

チョコスナックのロングセラーブランド「きのこの山」が、発売 40 周年を迎えました。これを記念して、「紅白きのこの山 りんご&ミルク」と「きのこの山(福きのこが入ってるかも)」を発売しました。パッケージも、お祝いムード満点の紅白になっています。

さらに、CM キャラクターに嵐の松本潤さんを起用し、「きのこの山 40 周年記念オリジナル松本潤金プレート」などが当たるキャンペーンを開催中！松本潤さんのオリジナルグッズと、福きのこ入りきのこの山が当たります。キャンペーンサイトでは、松本潤さんが

七福神に扮し、日替わりで「福ことば」を授けてくれます。

応募方法は、対象商品のバーコードを 1 枚または 2 枚貼って送るだけ。40 周年の記念に「きのこの山」を買って、おめでたいプレゼントをゲットしましょう！

※スモールバック商品は 2 枚のバーコードが応募 1 枚分となります。



## 明治「きのこの山40周年記念」キャンペーン

### 【賞品】

A賞(バーコード2枚応募):きのこの山40周年記念オリジナル松本潤金プレート+福きのこ入りきのこの山1箱セット 1,000名

B賞(バーコード1枚応募):きのこの山40周年記念オリジナル松本潤金QUOカード(1,000円分)+福きのこ入りきのこの山1箱セット 3,000名

### 【応募方法】

対象商品についているバーコードを必要枚数分切り取り、専用応募はがきまたは郵便はがきに貼り、必要事項を記入の上応募。

### 【応募宛先】

〒101-8717 日本郵便(株)神田郵便局 私書箱206号

「きのこの山40周年記念オリジナル松本潤金グッズプレゼント!!」係

【応募締切】2015年12月25日(金)まで ※当日消印有効

### 【応募サイト・詳細】

<http://www.meiji.co.jp/sweets/chocolate/kinotake/40th/cmp/close201508/>

または「きのこの山40周年キャンペーン」で検索

