



ちょっとひと休み ティータイム...

リフォームパル 多可郡多可町中区中安田480  
フリーダイヤル 0120-600-916

# あぶりこっと通信

発行日 2016年1月



## 今月のピックアップ

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ 女優帽が人気?!
- ◆ 近現代・系図ワールド
- ◆ 家族で「優先順位」を決めよう

- ◆ その日その日が一年中の最善
- ◆ 「冬季うつ」を予防
- ◆ スピードだて巻
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 施工紹介
- ◆ 「金毒」に侵されない

- ◆ 顔をいつも太陽に
- ◆ 長寿祝いのポイント
- ◆ 梅の剪定
- ◆ 井村屋肉まんあんまんキャンペーン

みなさん、あけましておめでとうございます。

本年も「あぶりこっと通信」をよろしくお祈りします。

さて今年も始まってもう半月過ぎましたが、世の中は何かバタバタしていますねえ～。お隣の国では水爆の爆破実験に成功したとか、中東では国交断絶など、何やら起こりそうな状態が続いています。また株価は、大発会から5営業日連続で株価が下落し、財務大臣が「国内景気とは関係ない。」とは言いながら、5日間で日経平均が1500円くらい下がりました。「株を持っていないから知らないよ。」という方もいるかもしれませんが、来年の消費税増税やその他、色んな所に影響が出るので関心事として見ていきたいと思います。

ちょっと申年の格言を調べて見たのですが、2016年は、1956年に次ぐ戦後2度目の丙申（ひのえさる）となるらしいです（申年は戦後6度目）。そして、丙申は『革命』の年であり、さまざまな場面・局面で、時代にうねりが生じて揉め事・争い事があると言われているそうです。もうひとつ気になって相場格言も調べて見たら、丙申は『騒がし』であり、年間で株価が上下し、激しい動きをするという意味があるそうです。つまり、相場の変動幅が大きく、値動きが荒いので注意が必要な年ということを表しています。まあ、年初から本当に格言通り（笑）。世間は波乱のありそうな一年ですが、自分の周りだけは「天下泰平？」であって欲しいなあと思います。

さて年末年始は、高校生の冬の全国大会が目白押し。バスケットに始まり、ラグビー、バレー、サッカーと続いています。みなさん高校生の試合は見たことはありますか？ HALUは例年、バスケットだけテレビで見ますが、今年はラグビーとサッカーも観戦。プロの試合も良いですが、やっぱり高校生の

試合は感動が違いますね。それぞれのチームにそれぞれのストーリーがあり、その舞台に立つまでに紆余曲折があり、嬉しい事も悲しい事も仲間と一緒に乗り越えてきた努力の結晶が、その試合に表現される訳ですから……。試合の勝敗で一喜一憂もOKですが、是非、その裏側にあるチームや選手の有り様も見てもらえたら、さらに感動するのではないかなあと思います。また、今回の高校生年代は、各競技に於いて、2020年東京オリンピックの中心選手になっているかもしれません。自分自身で注目選手を探して各競技を見てもらえたら、大学、社会人と5年間は追っかけとして楽しめると思います。（笑）HALUはバスケットで、八村 塁選手に注目してます。彼は今年の秋からアメリカの強豪大学へ特待生として行く予定ですが、上手く育てば、田臥勇太選手に続くNBA(アメリカのプロリーグ)選手になれる逸材です。5年後は必ず日本チームの中心になっている事は間違い無いと思いますので、是非、「八村 塁」という名前を覚えて頂きたいなあと思います。

それではみなさん、今年はあまり寒くない冬ですが、その分、暖かい日と寒い日の寒暖差は大きいはず。HALUの周りでも、年末に風邪を引いたりして体調を崩された方が多かったです。しっかりと体調管理して、バタバタする1月を乗り切りましょう！

HALUが「あぶりこっと通信」を書き始めて13年目に突入しました。

今年もまた色々なネタを提供できるように頑張ります。

また1年間よろしくお祈りします。

HALUでした。

## 話題のミニ情報

### 「女優帽」が人気？！



通称「女優帽」と呼ばれる「つば広ハット」が、ここ数年じわじわと浸透してきましたが、この冬はさらに本格的なトレンドとして注目を集めています。

ちょっと前までは、通称のとおりいかにも「女優さんがかぶりそう」といったイメージが強く、かぶるのに少し勇気があるファッションアイテムでした。しかし、つば広ハットは意外とファッションに取り入れやすく、使いまわしの効くもの。流行に敏感な人からどんどん広がり、抵抗なくかぶる人が増えています。

一番人気は、「定番」と言われるシンプルなもの。スカートスタイルにもパンツスタイルにも合わせやすく、かぶるだけで上品な雰囲気演出してくれ、小顔効果も抜群。また、トータルコーディネートで華奢に見える効果もあるので、とにかく女性には嬉しいアイテムと言えるでしょう。

いつものコートやブーツスタイルに合わせるだけで、どこかオシャレ度もアップ。価格もお手頃なものが数多く発売されていますから、一度チェックしてみては？



## ビックリ！ ワクワク！ ネットで見つけた面白ネタ！

# Click!



<http://episode.kingendaikeizu.net>

### 「近現代・系図ワールド」

「近現代・系図ワールド」は、その時々話題の人物、旧華族・皇族、政財界人・学者、芸能・文化人等、近現代人物の系図を紹介しているサイトです。

サイトの説明文にもあるとおり「家系図を通して、それらの人物を「点」から「線」へとつなぎ、人物や歴史を知る」といったもので、様々な時代やその背景なども伺い知ることができます。

家系図など掲載されている内容は、書籍、新聞・雑誌といった文献、ネット上の新聞社・出版社、人物に関する公式サイト、テレビ番組など、様々なものを元に書かれています。実際に、家系図に登場する当事者からの情報に基づく場合もあるそうです。

日本史に登場する偉人からよくテレビで見かける芸能人まで、取り上げられている人物は非常に幅広い分野に渡っており、五十音で検索して見ることができます。ちなみに、NHKの朝のドラマで話題となった、村岡花子・柳原白蓮（「花子とアン」より）、竹鶴政孝・鳥井信治郎（「マッサン」より）、広岡浅子（現在放映中の「あさが来た」より）などの系図が掲載され、多くのファンに注目されています。





**Q.** リフォームしたいところがたくさんあり、予算オーバーが不安です。

**A.** 予算内で希望のリフォームがすべてできない……そのようなケースは少なくないようです。そうなった時のために、まずは「どの箇所を優先すべきか」を考えることから始めましょう。

予算内で満足度の高いリフォームをするためには、その住まいで暮らす家族の意思をできるだけ一致させていくことが大切になります。最初に、家族みんなでリ

フォームしたい箇所をリストアップしてみることで。そして、どのリフォームが重要なのか、話し合いながら優先順位を決めていくのです。そうすれば、予算オーバーした時の調整がしやすくなります。

ちなみに、優先度を高くするのは、故障や老朽化などで早急なリフォームが必要な箇所や、家族全員が強く希望している箇所……ということになるでしょう。



### ちょっといい言葉

その日その日が  
一年中の最善の日である。

#### エマソン

一年の計は元旦にあり…の言葉どおり、年頭にその年の目標や計画を決め、達成に向けて積極的に取り組みをスタートさせることは、素晴らしいことです。一方で、どんな日も、誰もが与えられた平等な時間であり、2度と来ない貴重な一瞬一瞬の積み重ねです。それは、元旦やその他の特別な1日に限ったことではありません。やるべきことに全力で向き合う……そんな気持ちを持ち続けることが大切で、たとえそれが仕事や勉強であろうが、癒やしや休養の時間であろうが、「今日これを行うのが最善だ」と前向きに考えることが大切なのだと思います。



あなたの  
元気を応援!

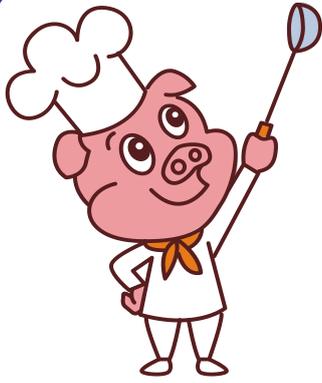
### 健康ナビ

#### 「冬季うつ」を予防

冬は、朝の起床の時間はまだ薄暗く、夕方も終業時間前には外は真っ暗。さらに寒さで自然と行動も鈍くなりがち。その結果、ホルモンの分泌がうまくいかなくなり、「冬季うつ（季節性情動障害）」を引き起こす原因になります。

そのため、予防には①戸外への外出（目の網膜に入る光量を増やす）②早起き（朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、ホルモン分泌を整える）③医院での光療法（心療内科や精神科で行われる治療で、人工的に光を浴びてホルモン分泌を調整する）④規則正しい生活で自律神経を整える。⑤タンパク質を積極的に摂取することで体内を整える。⑥有酸素運動によるホルモンの分泌促進によって、うつ症状を軽減する……などが効果的です。落ち込みがちな日々が続くようでしたら、ぜひ実践してみましょう。





# 今月のオススメ

## スピードだて巻

《2人分》

卵 2個 / はんぺん (小) 1枚 (50~60g)

【A】砂糖 大さじ1 / みりん 大さじ2 / 塩 1つまみ

**①** オーブン用の紙を30×30cmに切り、周囲4辺を2cm幅で2回ずつ折り返し、裏返し紙の端を立てて四隅をホチキスで留め、浅い箱を作る。

**②** フードプロセッサーに卵を割り入れ、ちぎったはんぺん【A】を加え、なめらかになるまで回す。

**③** オーブントースターの天板に①の箱を置いて②の卵液を流し、オーブントースターに入れて10~15分間、よい焼き色がつくまで焼く。

**④** ③が熱いうちに、表面を下にして巻きすにのせ、箱から出す。手前から巻き、巻き終わりが下になるようにして、そのまま冷やす。

**⑤** 完成に冷めたら巻きすをはずしてラップで包み、冷蔵庫に入れる。食べる時に1cm幅に切り分け器に盛る。

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

お正月のおせち料理に欠かせない「伊達巻」。その名前の由来については、

①戦国武将・伊達政宗の好物だったから、その名前にちなんで呼ばれるようになった。

②普通の卵焼きよりも味も見栄えも豪華なために、おしゃれで凝っている装いを意味する「伊達も

の」から、伊達巻と呼ばれるようになった。

③女性の和服に使われる着物用具の「伊達巻き」に似ていることから呼ばれるようになった。

など、諸説あります。

ちなみに、長崎では、製法がカステラに似ていることから「カステラ蒲鉾」とも呼ばれます。

# 温故知新

## 日本の文化遺産

### ～松江城～ 【国宝】

島根県松江市殿町にある松江城は、松江開府の祖・堀尾吉晴により5年の歳月をかけて、慶長16年(1611年)に築城されました。千鳥が羽根を広げたように見える入母屋破風の屋根が見事なことから、別名「千鳥城」と呼ばれ、天守は国宝に、城跡は国の史跡に指定されています。明治時代に城内の建物は天守を除きすべて取り壊され、天守も米100俵(当時の価格180円)で売却されるところでしたが、有志の保存運動で救われ、山陰地方で唯一の天守が今に残ることとなりました。

城の外壁は大部分が黒塗りの下見板張り。外層5層、内部6階で、最上階は望楼式で松江市街を一望できるよ

うになっています。また、天守閣の最上部の屋根にあるシャチホコは、木彫りで銅張り、高さは約2メートルあり、現存のシャチホコでは最大のものとなっています。

日本さくら名所100選や都市景観100選にも選出されています。



松江城

クリナップ

## 「流レールシンク」の施工紹介



クリナップのキッチンの「流レールシンク」のここがすごい！

調理作業で使っている水でシンクのゴミを排水口へ運ぶ新形状。毎日の事だから節水もできてお手入れがラクなのがいいです。他にも工夫がいっぱいあります。



ここが流レールシンク

# 暮らしのフキ風水

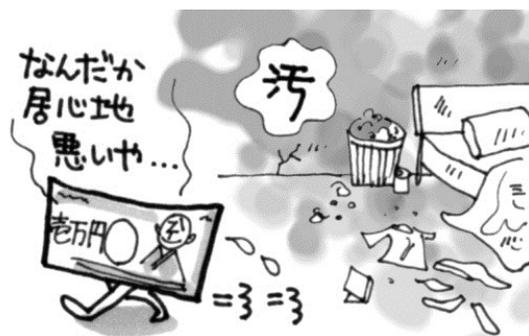
## 「金毒」に侵されない

「金毒」(ごんどく)とは、お金に付いているマイナスの気のことを指しています。

風邪などのウィルスは、一度体内に侵入するとじわじわと自分のテリトリーを広げ、その人の体力を弱めてしまいます。風水の上での金毒も同じようなもので、侵された人はお金に嫌われてしまい、お金が危険を察知して寄り付かなくなる、もしくは、逃げていってしまうというのです。

金運アップのためには、この金毒を排除することがとても大切になるというわけです。

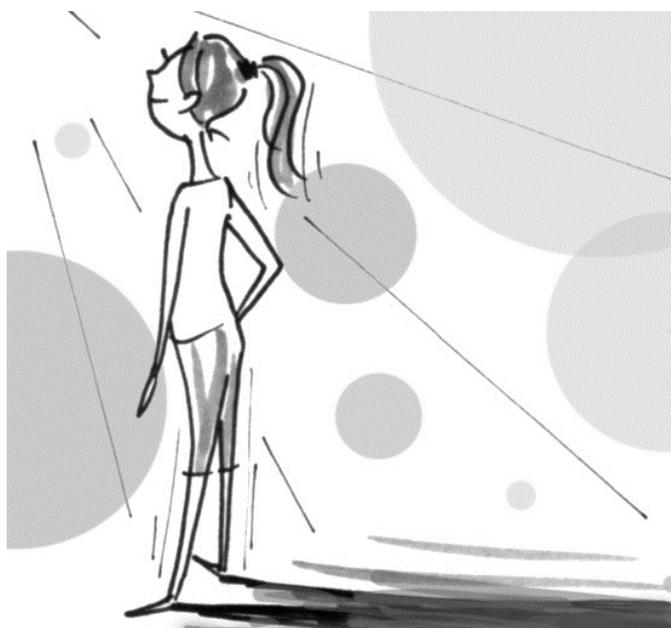
もっとも重要なポイントは、(金運アップのため



によく言われることですが)、「身の回りや家の中などを綺麗にする」ということ。汚くしていると、金運は居心地が悪くなって寄りつかず、毒の方がはびこってしまうというものです。

また、お金を使う時は、喜びやプラス志向をとまなう「生き金」に使い、その反対の「死に金」に使わないこともポイント。例えば、節約のし過ぎも時には逆効果。我慢を重ね、握りしめて貯めこむことは、死に金を増やすことにつながるのです。お金と言うものは、必ず回り巡って来るものなのです。

## 心のセラピー



～顔をいつも太陽に～

顔をいつも

太陽のほうにおけていて。

影なんて

見なくたって

よいのです



## 「長寿祝いのポイント」

長寿のお祝いにはこれを贈るべき……という決まりは特にありません。が、地味な物は避け、「いつまでも若々しく」との願いを込めます。ここでは、より詳しい長寿祝いのポイントをご紹介します。

還暦だけは必ず数え年61歳、満60歳でお祝いをします。他の長寿祝いについては本来は数え年で祝うものですが、現代では満年齢で祝う人も増えていきます。贈り物は、還暦では赤の入った衣類などが一般的ですが、還暦に限らず本人の趣味に合った実用品が喜ばれます。多少、実際の年齢よりも若々しい、

派手めの物を選びましょう。

スケジュールとしては、お祝いの日は誕生日の他、敬老の日などの祝日でもよいでしょう。

贈り物は前日には届くようにします。お祝いの品物には、白赤または金銀の水引をかけ、のしをつけ「祝還暦」「祝古稀」などと書きます。

贈り物だけでなく、家族でのお食事会、家族旅行などをするのもよいでしょう。いずれも、本人の希望を確かめてから、それに沿った形で、どんなお祝いにするかを決めると良いかもしれません。

ただ、長寿お祝いのなかでも、還暦はまだまだ現役の年齢ですから、急に年寄り扱いをしたりせず、大げさなことは避け、誕生日に還暦のお祝いも兼ねて贈り物をする位の方が喜ばれるかもしれません。

本格的に長寿を祝う古稀(70歳)や喜寿(77歳)くらいからは、祝宴をはってプレゼントを贈るのが一般的です。



【冠婚葬祭マナー】 <http://www.jp-guide.net/manner/ta/cyouju.html>

## いきいき ガーテニング

### 梅の剪定

「桜切るばか、梅切らぬばか」という諺があるように、毎年、整った姿で梅の美しさを楽しむためには、この時期に剪定を行うことはとても大切です。

梅は花後に剪定をおこなわないと、枝の先が伸びて間のびした樹形になってしまいます。枝が間のびすると、さらにそこから出る枝の先に花芽がつき、梅の木の良さが失われてしまうといっても過言でないほど。

そのため、

ポイント①…枝に葉の新芽が出てきたら、剪定の時期と考えましょう。

ポイント②…花が終わった梅の木は、咲き終わった花は取り除きますが、葉の新芽は傷つけないようにしましょう。あやまって葉の新芽を取ってしまうと、枝ご

と枯れてしまうこともあるので注意が必要です。

さらに、

ポイント③…昨年伸びた枝は、緑色をしています。実をつけさせない盆栽の場合は、葉の新芽を2つ残して、芽のすぐ上で切り落とします。実をつけさせる場合は、勢いのある枝を長く残し、弱い枝は短く切り落とします。





冬は肉まん・あんまんて心も体もあつたまろう！  
 ほかほかになって、宿泊券や名産品をゲット！

## 井村屋「肉まんあんまんManyThanksキャンペーン」

寒い季節のおやつにうれしいのが、肉まん・あんまん。アツアツの肉まん・あんまんをほおぼると、ほかほか体があつたまって、みんな笑顔になりますよね。肉まん・あんまんでおなじみの井村屋が、名旅館の宿泊券や、名産品が当たるキャンペーンを実施中です！

応募マークを20枚集める特別賞コースは、加賀屋の宿泊券があたります。6枚、4枚、2枚で気軽に応募できるコースもあり、それぞれしゃぶしゃぶセット

と、井村屋商品詰め合わせ（3,000円相当）、オリジナル九谷焼皿が賞品で、総計1,110名にあたります。

締め切りは3月31日までと、まだまだたっぷり期間があります。対象商品は手軽なチルドタイプと、長期保存ができる冷凍タイプの両方あるので、冷蔵庫に常備しておいしく食べているうちに枚数はあつという間にたまるかもしれません。心も体もあつたまって、豪華賞品を手に入れましょう！

チルドタイプ



冷凍タイプ



## 井村屋「肉まんあんまんManyThanksキャンペーン」

### 【賞品】

- 特別賞(応募マーク20枚):加賀屋宿泊券ペア1泊 10名
- A賞(6枚):氷見和牛(400g)&黒部名水ポーク(500g)しゃぶしゃぶ用セット 100名
- B賞(4枚):井村屋商品詰め合わせ(3,000円相当)500名
- C賞(2枚):オリジナル九谷焼皿1枚 500名

### 【応募方法】

官製ハガキ又は専用ハガキに、対象商品についているキャンペーン応募マークを貼り、必要事項を記入して応募。

【応募宛先】〒135-8799 日本郵便株式会社 深川郵便局 私書箱5号

井村屋「肉まんあんまんManyThanks」キャンペーン事務局

【応募締切】2016年3月31日(木)まで ※当日消印有効

【応募サイト・詳細】[http://imuraya-cp.jp/2015\\_packman/](http://imuraya-cp.jp/2015_packman/)

または「井村屋 肉まんあんまんManyThanksキャンペーン」で検索

