

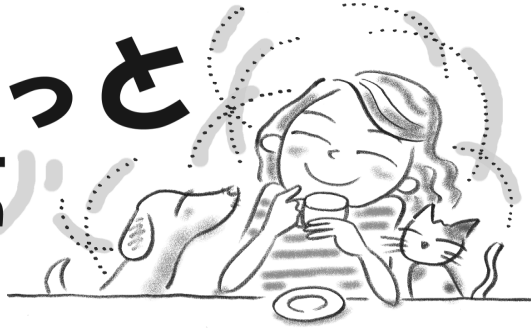


ちよっとひと休み ティータイム・・・

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

あひこっと通信



発行日 2016年2月

今月のトピックス

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ 花粉症に「甜茶」
- ◆ ダジャレ・ステーション
- ◆ カラーコーディネイト

- ◆ 善とは何か
- ◆ 冬の「はやり目」を警戒
- ◆ かきと豚肉のにんにくみそ鍋
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 施工紹介

- ◆ 「音」の風水
- ◆ 時が忘れさせて
- ◆ 出産祝いのポイント
- ◆ アリへの対策
- ◆ くつろぎタイムプレゼント

1月もあつという間に終わり、「逃げる」と言われる2月になりました。最近はどう考えても1日の時間が短い・・・(笑) 本日に1日48時間くらい欲しい毎日なんです、世間を見渡すと、この1ヶ月の間にも、「丙申は荒れる」の格言通り、またまた色んな事がおきました。

政界では TPP を一手に押し進めてきた甘利経産大臣が金銭授受に関する疑惑で、TPP 調印式を目前にして辞任。他にも疑惑のある方もチラホラと報道が・・・。また芸能界では、ベッキーの不倫報道や石坂浩二さんへの虐め疑惑、そして昨年の ASKA 氏に引き続き、元プロ野球選手の清原容疑者が薬物所持・使用で逮捕されるなど、スキャンダラスなニュースが駆け巡りました。野球好きではないですが、以前から疑惑があったとは言え、やっぱり清原容疑者が逮捕されるなんて考えたくもなかったなあ～。(T_T) PL 学園の KK コンビト言えば、やっぱり大スターだったんで・・・。ホントに残念でしかありませんよね。あれだけの大物になると、もうプロ野球への現場復帰は難しいでしょうが、もう一度、何かで輝いて欲しいものですね。薬物では昨年も京都で小学生が薬物使用で補導されたりと、若年層でも広がりを見せているようです。今は田舎といえどもネット社会。地域も一体となって薬物のない、みんなに優しい地域で有り続けたいなあと思います。

さて先日、西脇で予約がとれない!・?焼き肉屋で有名な「つかり家」さんにて、西脇市出身のカリカチュア・アーティスト「斎藤公志郎」さんと、多可町出身の書家「ごとうみのる」さんのコラボイベントがあり、参加させて頂きました。みなさん、カリカチュアというのはご存じですか？

端的に説明すると、「人物の性格や特徴を際立たせるために(しばしばグロテスクな)誇張や歪曲を施した人物画のこと」をいうそうです。HALUの知り合いの方は、みなさん事務所やご自宅に飾っておられて、欲しいなあと思っていたところに今回のコラボイベント。いつもお世話になっているご夫婦もお誘いさせて頂いて1枚書いて頂きました。公志郎さんと楽しく会話をしながら約20分間で色づけまで完了。その後、みのる君が、絵に言葉を添え、額縁を入れる外箱にお気に入りの一文字を入れてもらい完成させてもらいました。絵はつかり家店主のSさんからの「いじってもらえ!(笑)」という一言で、垂れ目がかなり強調されたものになりましたが、周りの方々には大ウケ!自分でも似てるなあとは思いましたが、後日、ご一緒したご夫婦の娘さんに写真を見せたところ大爆笑だったそうです。そして、みのる君に絵に添えてもらった言葉に感激。どんな言葉だったかはナイショですが、自分をパッと見て書いてくれた一言。本当にそうありたいなあとおもった一言だったので、これからも大事にしていきたい言葉となりました。ところでこのイベントですが、つかり家さんでは不定期に開催予定だそうで、作品を書いてもらいたいという方は、つかり家の店主とFaceookで友達になることをお奨めします。美味しいお料理を頂きながら、地元アーティストの作品を楽しむ。最高に贅沢な時間になると思います。是非、みなさんにも知って頂きたい2人にお会いしました。それではみなさん。

そろそろ花粉が飛び交う季節となりました、対策を忘れずに快適に過ごしましょう!

それではまた来月号で。 HALUでした。



話題のミニ情報

花粉症に「甜茶(てんちゃ)」



いよいよ花粉症シーズンに突入。花粉症の方は、自分に合った花粉症対策をとり、少しでも楽に乗り切りたいものですね。様々な対策グッズの中で高い人気を誇るのが、「甜茶」です。甜茶は医学的な見地からも、花粉症を含むアレルギーに効くことが証明されており、花粉症対策として最も効果がある食品の一つとして広く認知されています。花粉が飛び始める2週間以上前から飲むと、半数以上の人に効果があるという実験データもあるそうです。全員に対して効果があるという訳ではないかもしれませんが、症状がひどい人にとっては、非常に心強いものです。

甜茶パックを使う場合は、沸騰したお湯に入れて3~5分煮出したものを1日に500ミリリットルくらい、1日3回に分けて飲むとよいそうです。こうすると、一日中甜茶の血中濃度をあげておくことができ、より効果的だとか。

マスク着用、部屋の掃除や加湿などと合わせて活用し、今シーズンの花粉症が少しでも軽くなりますように。



ビックリ! ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!



Click!



<http://dajare.jp/>

「ダジャレ・ステーション」

ダジャレ専門サイト「ダジャレ・ステーション」は、くだらないダジャレを「食べ物」「ファッション」「動物」「美容・健康」「生活」「医療」「エンタメ」「政治・経済」などのカテゴリー別に分けて、検索・閲覧したり、ユーザーが自作・自慢のダジャレを投稿できたりするサイトです。

サイトのトップページには、「職場でオヤジギャグを言っても、誰も聞いてくれない」「ダジャレを思い付いても、口に出すのは恥ずかしい」なんて人は、どしどし投稿して下さいと、あります。

確かに、ダジャレというものは、言う方が少し恥ず

かしかったり、言われた方が戸惑ったり、場合によっては、バカにされたり失笑を買ったりするもの……ですがその半面、場を和ませたり、癒やしたりする魅力もあり、昔から、多くの人に愛されているコミュニケーション手段という側面もあります。

閲覧者の投票による「ダジャレランキング」が行われたり、面白いダジャレを facebook や twitter で共有したりもでき、たくさんの人を楽しませています。





Q. 色を工夫して統一感を持たせたいのですが。

A. 住まいのカラーコーディネートは、クロス（壁紙）、床はもちろん、家具やカーテン、窓の大きさなどにも大きく関係します。一般的に、使う色はなるべく数をおさえ、色彩も強いものは避けたほうが無難です。模様も統一感のあるものを選び、細かい色にとらわれずに全体的な色相で判断して同系色でまとめます。アクセントにしたいスペースには、全体

の色相の反対色や大胆な柄を用いると効果的。その部分の面積は小さい方が効果が高く、また品よく仕上がる場合が多いようです。

思い切った色使いができるものに、カーテンがあります。光や音をさえぎり、保温や目隠しという実用的機能に加え、比較的気軽に取り替えができるので、部屋の雰囲気づくりにとても効果的です。



ちょっといい言葉

**善とは何か。後味の良いことだ。
悪とは何か。後味の悪いことだ。**

ヘミングウェイ

「善」と「悪」の基準は、ある時はとても明確ですが、ある時はとても曖昧でわかりにくいもの。こと「相手の気持ち」というものが絡んでくると、とたんに複雑になってしまうものです。「善」のつもりで親切にしたとしても、相手にとっては迷惑になったり、逆に困らせてやろうと「悪」の気持ちをぶつけても、まったく相手には通じなかったり……同じことをしたとしても相手によって感じ方が違ってしまふのなら、結局のところ、自分がどういう気持ちで相手に接したのか、それが自分自身の後味を左右する、つまり、善か悪かを決めるのは自分自身という事なのでしょう。



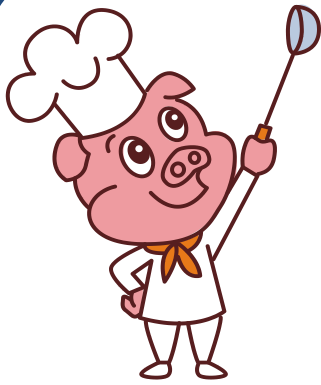
あなたの
元気を応援！

健康ナビ

冬の「はやい目」を警戒

はやい目（流行性角結膜炎）は、アデノウイルスの感染で起こる目の病気で、白目の充血や、涙、目やにが特徴。ウイルス性結膜炎の一種で、最も多いタイプの結膜炎です。非常に強い感染力を持っており、涙や目やにを介して感染します。国立感染症研究所によると、昨年は、例年なら患者が減る秋にも流行が続き、勢いが衰えないまま、増加が心配される冬場に入りました。片側の目で発症した場合、もう一方の目にも感染する事が多いものです。また、結膜炎が発端となって角膜炎が起こることも。結膜炎が1～3週間で完治するのに対し、角膜炎は数ヶ月～1年症状が続くことがあります。朝起きたら目やにで目が開かないという症状ははやい目（流行性角結膜炎）が疑われます。家庭内での感染も多いため、タオルの共有はせず、手洗いが大事になります。





今月のオススメ

かきと豚肉のんにくみそ鍋

《4人分》 かき（加熱用）400g 大根おろし カップ 1/3
 豚ロース肉（薄切り）300g 白菜 1/2コ にんにく 2/3～1コ
 酒 カップ 1/2 みそ（赤・麦みそ合わせて）大さじ3～4 細ねぎ5本

① かきはボウルに入れて大根おろしを加えてやさしく混ぜる。大根おろしが黒っぽくなるまで混ぜたら、流水ですあいで大根おろしを落とし、ざるに上げる。



② 白菜は芯と葉に切り分けてどちらもザク切りにする。



③ にんにくは皮をつけた状態で大きくほぐし、トースターで8分間ほど、皮が黒く色づくまで焼いてから取り出す。薄皮をむき、ボウルに入れてつぶし、酒とみそを加えて混ぜ合わせる。



④ なべの内側を水でぬらしてから、白菜の軸のほうを底に並べ入れ、残りの軸と豚肉を交互にのせる。

③をぬりつけるようにして広げ、かきをのせ白菜の葉を半量のせてふたをきる。



⑤ 強火で2分間くらい熱してなべを温めてから弱めの中火にして、30分間くらい煮る。残りの葉をのせて、さらに4～5分間煮てから全体を混ぜて食べる。好みで細ねぎの小口切りを薬味にする。



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

冷え性にはかき（牡蠣）が良い……と言われてい
 ます。もともと、貧血症の改善に良い食べ物とされ
 ています。これは、良質のたんぱく質とともに造血
 に欠かせない鉄、銅、コバルトなどのミネラルが
 豊富に含まれているためです。

そして、冷え性に悩む方は、多くが貧血の傾向も

あるため、貧血の改善が冷え性にも効果があると
 考えられているのです。

冷え性改善を期待して旬のものをたくさん摂り
 たいなら、生で食べるよりも当然、鍋物やフライな
 どにして、温めて食べたほうが良いでしょう。

寒い夜には、心まで暖まりそうですね。

日本の文化遺産

～鹿苑寺(金閣寺)～ 【世界文化遺産】

鹿苑寺(ろくおんじ)は、京都市北区にある臨濟宗相国寺派の寺です。

室町幕府三代将軍の足利義満が、応永4年(1397年)西園寺家の山荘を譲り受け「北山殿」と呼ぶ別邸をおいた場所。義満の死後、鹿苑寺と名付けられ、禅寺となりました。

建物の内外に金箔を貼った3層の楼阁建築である舍利殿は「金閣」、舍利殿を含めた寺院全体は「金閣寺」として知られています。

北山文化の象徴として国内外に名をとどろかす名刹で、鏡湖池に臨む楼阁は、室町期楼阁建築の代表的なものとして知られています。庭園もまた特別史跡・特別名勝に指定

されています。

三島由紀夫や水上勉の小説で描かれたように、現在の金閣は昭和25年(1950年)に失火で全焼し、1955年に再建したもの。世界遺産(文化遺産)「古都京都の文化財」の構成資産に登録されています。



金閣

玄関改修工事施工紹介

完成



古くなった玄関ドアを取り替えるだけで、ものすごくイメージが変わります。

壁を壊さないから短時間で工事完了！防犯性や断熱効果もアップしました。一緒に床のタイルも貼り替えたので、見違えるほどこんなに変わりました。



施工前

暮らしのフキ風水

「音」の風水

風水において、ヒーリングと空間の浄化は必要不可欠です。風水とは、人も空間も浄化され、良い気を持って初めて成立します。そのヒーリングと空間の浄化に役立つのが、「音」と「香り」。この二つは、リラクゼーション効果のある、いわば「目に見えない風水術」と言えます。今回は「音」についてご紹介します。

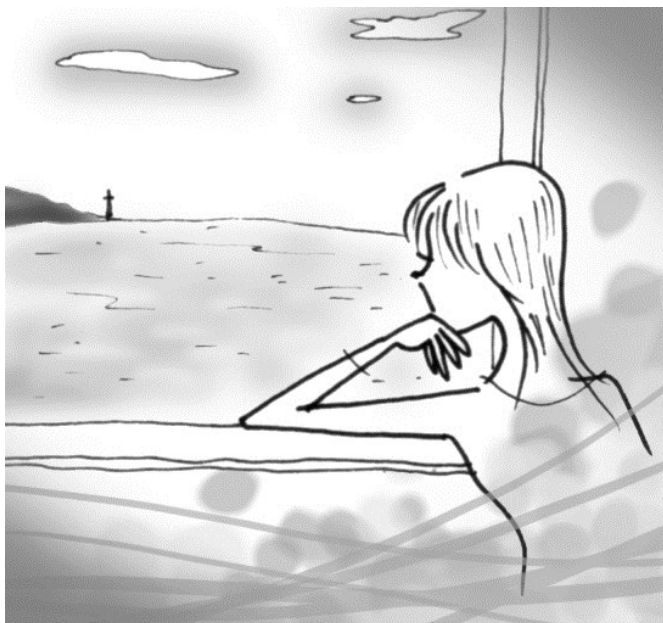
「音」には波動があり、高い波動とされるものは特に効果的。例えば、クラシック音楽や自然の音を収録したCDなどがおすすめです。特に、川の音には流れを作る効果、海の波の音には浄化の効果があり



ますので、自分自身や空間に悪い気を感じた時にはぜひ。リラックスしたい時には、小鳥の声と静かな音楽が収録されたようなヒーリングCDを。森林浴している気分になって、心身が癒されます。睡眠時間の前に聴くと、良い睡眠に繋がると言われています。さらに、玄関先にウインドチャイムやウインドベルなどを飾っておくと、出入りの際に悪い気が家の中に入ってこない効果が。ガラスビーズでできたビーズカーテンなどは、光と音のダブル効果がありますし、インテリアとしても綺麗です。



心のセラピー



～時が忘れさせて～
どんなに辛い悲しみも、
すべて時が忘れさせ、
癒してくれる。
たくさん泣いて、
嫌な時が過ぎてゆくのを、
ただ待つしかない。



「出産祝いのポイント」

出産祝いを贈る時期や、お祝いの書き方、お祝い金額相場など、出産祝いのマナーをご紹介します。

まず気をつけたいのは、「無事に誕生したか」「母子ともに健康か」を確認してから贈ることです。また、お祝いの品は、先方は出産後すぐに使うものはそろえているでしょうから、できれば半年～1年ぐらい先のものを目安に選び、生後1ヶ月までに贈りましょう。とはいえ、お祝いの品をすぐに持参しないのもポイントです。出産後の新米ママは、慣れない赤ちゃんの育児でてんてこ舞いの状態。また、母体の回

復もそれぞれです。品物だけ先に配送し、落ち着いた頃に赤ちゃんの顔を見に行くのがよいでしょう。

また、半年近くたってから出産を知った場合でも「出産祝い」として贈って問題ありません。ただし、出産後1年近くたっていたら、不自然。その場合は「誕生祝い」としましょう。

出産祝いの金額の目安、相場は、

友人・知人……3千円～1万円

親戚関係は……1万円～3万円

とされています。

また、表書きは、「御祝」「御出産御祝」「御安産御祝」とします。水引は、祝儀袋は白赤(5本か7本)、結びは花結び(蝶結び)または鮑(あわび)結び。のし紙は結びは花結び(蝶結び)、水引は白赤を用いるのが基本です。

二人目・三人目の場合も、最初のお子さんと同じようにお祝いの心を込めて贈るようにしましょう。



【All About 暮らし】 <http://allabout.co.jp/gm/gc/72026/>

いきいき

ガーテニング

アリへの対策

アリは、害虫のアブラムシなどと共生関係にあります。アブラムシやカイガラムシを保護して、甘露をもらい、またアブラムシを食べる天敵のテントウムシを追い払ったり、アブラムシの移動を助けたりするので、ですから、アリを退治することが他の害虫の繁殖を防ぐことにもなります。

アリ自体も、幼苗の近くに巣をつくり根を持ち上げたりして被害を及ぼすこともあります。

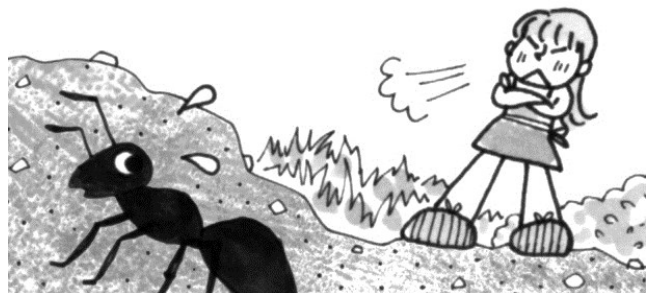
庭だけではなく家の中にも出没するので厄介です。

曇りの日よりも良く晴れた日が活動的。巣の中にいるアリは、地表で行列をつくってエサを探しているアリの十数倍いるといわれます。したがって地表のアリだけを退治してもなかなかアリの数は減りません。各

種タイプの薬剤を、場面に応じて使用する必要があります。

巣ごと退治したい場合、巣が見つかった時は、巣とその周辺に液剤などをまき、巣が見つからない時は顆粒をまいたり、ハウスを置いたりしましょう。

直接退治したい時は、エアゾールを直接かけたり、通り道に粉剤を使ったりします。





上質な味わいのスリムサンドであたる!

ワンランク上のくつろぎグッズを手に入れよう。

ヤマザキナビスコ「くつろぎタイムプレゼントキャンペーン」

スリムサンドのおいしさの秘密は、薄さにこだわったビスケット、クラッカーと、味わい深いクリームとのハーモニー。薄焼きビスケット&ミルククリーム、薄焼きクラッカー&チェダーチーズクリームのどちらとも、驚くほど「薄いのに、濃厚」な新しい味わいです。そんなスリムサンドが、ゆっくり過ごしたいくつろぎタイムにピッタリのプレゼントキャンペーンを実施中です。パッケージに印刷されている「Nマーク」を切り取って応募すると、波佐見焼のティーセットか、リーデルのシャンパーニュペアグラスがあたります。波佐見焼ティーセットは甘くて濃厚な薄焼きビスケット&ミルククリーム、リーデルのシャンパーニュグラスは、本

格的なチーズ風味がワインにぴったりな薄焼きクラッカー&チェダーチーズクリームと合わせたいですね。

なにかと忙しい日々を過ごす自分に、スリムサンドとともにくつろぎタイムをプレゼントしましょう♪

Nマーク 1枚1口



スリムサンドL
(箱タイプ)

Nマーク 2枚1口



スリムサンドS
(袋タイプ)

ヤマザキナビスコ「くつろぎタイムプレゼントキャンペーン」

【賞品】

Aコース オリジナル波佐見焼ティーセット 500名

Bコース リーデルシャンパーニュペアグラス 500名

【応募方法】

専用ハガキまたは郵便ハガキに、対象商品についている「Nマーク」を貼り、必要事項を記入して応募。

箱タイプはNマーク1枚で1口、袋タイプはNマーク2枚で1口。

【応募宛先】

〒136-8691 日本郵便株式会社 城東郵便局 私書箱6号

くつろぎタイムプレゼント係

【応募締切】2016年2月29日(月)まで ※当日消印有効

【応募サイト・詳細】<http://www.yamazaki-nabisco.co.jp/slimsand-cp15/>

または「スリムサンド キャンペーン」で検索

