



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 2016年3月

今月のピックアップ

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ オリーブオイルとトマト
- ◆ TuiTui
- ◆ 広い子ども部屋を仕切る
- ◆ 「ありがとう」という言葉は
- ◆ 男性にも更年期障害
- ◆ あさり入りミネストローネ
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 施工紹介
- ◆ 「香り」の風水
- ◆ 自分を信じて
- ◆ 食事中のスマホ
- ◆ 甘み成分・ステビア
- ◆ 「世界遺産大茶会」ご招待

今年は冬が暖かった事が影響しているのかわかりませんが、杉花粉の飛散量が例年の1.5倍とされていますが花粉症で悩まれている方は大丈夫でしょうか？

さて3月はやっぱり5年前の3月11日を忘れることはできませんね。死者1万5千、行方不明者2500を超える方が犠牲となった東日本大震災です。その日は事務作業をしながらテレビを見ていました。石巻の港が津波でみるみるうちに水没し、家や車が流されていくのを見ました。ただ、あまりにも遠い地域での出来事で、阪神大震災の様に身近なこととして考えられなかったのも事実です。震災の1年後、友人4人と東北、福島へ行く機会がありました。やっとそこで同じ日本で起こった惨状を感じました。家が流され、建物の土台だけが続く風景、福島原発の20km手前では、車が流されたままの状態で置き去りにされている風景を見てきました。それからさらに4年が経ちました。もちろん復旧の進んだ地域もあると思いますが、まだまだ進んでいない地域や原発事故の為に戻りたくても戻れない人がまだまだたくさんいて、復興したと言える状況ではないのも確かです。今、ひとり一人にできる事は小さいかもしれませんが、震災から5年、もう一度みんなで、自然災害の怖さや防災について話す機会になれば良いなあと思います。個人的には、4年前に通った同じコースを旅し、震災について考える機会を作りたいなと思っています。暗い話はこれくらいにして、生活に直結する話題を1つ。

4月からの電力自由化によって、電力会社が選べるようになるのは、みなさんご存じかと思いますが、じゃあ、手続

きはどのように？切替にお金はいくらか？契約した電力会社が倒産したらどうなるの？という事をご存じですか？

まず「手続き」ですが、基本的には、各新電力会社へ電話・インターネットなどを通して申込をする形になります。契約時に現在の検針票を手元に持って連絡するとスムーズに契約にいたる事ができます。ただし各電力会社によって、割引の中身やサービスが全く違いますので、よく調べて契約しないと損することもあります。で、契約が終われば無料でスマートメーターという電力消費量を計測する機械と入れ替えてもらい新電力の契約がスタートとなるようです。スマートメーターの交換に関して、料金が発生することはないようですので、もし請求されるようなことがあれば「詐欺」ですので、特に高齢者の方が別宅で住んでいるようなご家庭は注意喚起が必要かと思います。また契約した新電力が何らかの原因で倒産並びにサービスを停止した場合は、関西電力が責任をもって各家庭に電力供給してくれるそうです。但し、その場合の金額は新電力の単価ではなく、関西電力の価格になるそうですが……。新電力については全国で190を超える事業者が登録、サービス開始予定されているようです。中には事業計画が不十分で開始前に撤退を表明した事業者も数社あるそうです。自分の所はどこと契約すれば一番お得か？などなど、しっかり吟味してから契約をする必要はありそうです。さてみなさんは、4月からの電力自由化、どうされますか？

それではみなさん、3月は「去る」とも言われます。

1日1日を大事に頑張りましょうね。

それではまた来月号で。 HALUでした。

話題のミニ情報

オリーブオイルとトマト



オリーブオイルとトマトは、さまざまな料理で使われる組み合わせですが、味だけでなく「栄養面でも相性抜群」ということで注目されています。オリーブオイルにもトマトにも抗酸化作用があり、悪玉コレステロールを減らして血液をサラサラにしてくれる働きがあります。トマトの成分は脂溶性のため、オリーブオイルと一緒に摂取することで体内での吸収が早くなり、より効果が高まるのです。ちなみに、この2つの組み合わせによる効果は、生のトマトだけでなく、トマトジュースや缶詰のトマトでも高まるそうです。

この組み合わせが生む抗酸化作用で血液がサラサラになれば、がんや心筋梗塞の予防、肺や卵巣・前立腺のがん予防、動脈硬化の予防に最適と言われます。ビタミンEによる老化予防、クロロフィルによる美肌効果も期待でき、美容のために女性の人気も高まっています。

但し、オリーブオイルはあくまでも「油」ですから、摂り過ぎには注意しましょう。



Click!



<http://tuitui.jp/>

バラエティーサイト「TuiTui」

「おもしろ実験・検証満載の小ネタバラエティーサイト」と銘打たれた「TuiTui(つつい)」は、製作者の「昼休み、工作中、寝る前などの、ちょっとした時間潰しの時に「つつい、見てしまうサイトでありたい!」という思いが込められています。

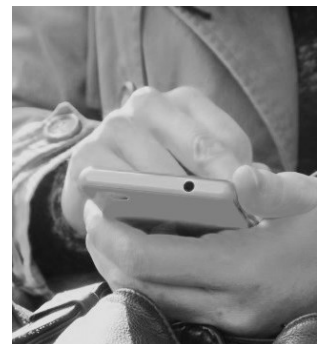
掲載されている記事は、「今日からできる!きれいに字を書く方法」「マンガ・アニメ・ゲームから選ぶ、印象的な最期のセリフ」「名前は似てても別物!宮城と宮崎を勝手に比較してみた」「珍味創出!? 普段温めないものをレンジして食べてみた」などなど幅広く、一見堅そうな内容を面白おかしく検証したり、反対に、くだらないことを大真面目に論じたり

と、まさしく「つつい」見てしまうような楽しいトピックが満載です。

ネット上を飛び交う情報は、決して心地よいものや、ためになる情報だけとは限りません。だからこそ、くだらないように見えても、クスッと笑える記事を

提供し、ちょっとした笑いや癒しを運んでくれる場所にも大切な存在価値があるのかも。

「つつい、見てしまう自分なりの癒し空間を持つのもお勧めです。



ビックリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!



Q. 兄弟2人用の広い子ども部屋を仕切り、各々の個室にしたいのですが。

A. 部屋を間仕切る方法はいろいろで、つり下げ式の折り戸や引き戸、アコーディオンカーテンなどで仕切る方法が一番手軽で、コストも低くて済みます。移動式の収納家具で仕切る方法もあります。

男の子と女の子だったり、受験勉強の時期が近づいていたり、プライバシーを重視した子ども部屋にしたい場合は多少のコストはかかりますが、壁で完全に間

仕切るのが良いでしょう。プランの内容や、壁紙か床材を張り替えて内装を一新するといったリフォームの場合は、選ぶ材料のグレードで総額が違ってきます。

いずれも、窓やドア、収納スペース、コンセントなどが複数箇所にバランスよく設置されている部屋であれば良いのですが、そうでない場合は新設の必要もでてきますね。



ちょっといい言葉

「ありがとう」という言葉は、ポケットにしまってはいけません。

ユダヤの格言

日常生活の小さなことから、人生を左右するような重要な出来事まで、関わった人に対して感謝の気持ちを抱く場面は多々あります。丁寧に御礼を言わなくてはならない相手には、すんなり「ありがとうございます」「感謝します」と口にできるかもしれません。しかし、身近な人に対しては、「わかってきているだろう」「言葉にせずともわかるだろう」と、つい、御礼の回数が減ってしまうことはないでしょうか？ 家族や親しい友人など、自分にとってなくてはならない相手ほど、「ありがとう」は出し惜しみせず、しっかり伝えなくてはならないようです。



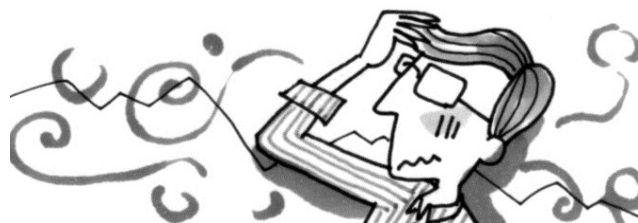
あなたの元気を応援！

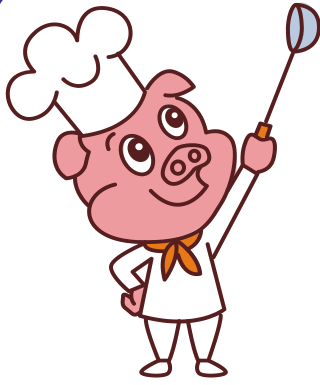
健康ナビ

男性にも更年期障害

男性にも女性と同じように更年期障害があります。男性に多くみられる症状が、うつ的な傾向。抑うつ感や落ち込み、不安、疲労感。また記憶力や集中力の低下などもみられるようです。これには、男性ホルモン「テストステロン」の減少が深く関わっています。このテストステロン値が高い男性は長生きで、病気をしても悪性化しにくいと言われています。

テストステロン値は、朝高く、夕方に低くなる傾向があります。つまり、寝ている間に回復しているのです。このため、まずはよく眠ることが大切というわけです。睡眠時間が短い人はテストステロン値が低いと言われているため、質の良い睡眠を取ることで、疲労やストレスが解消され高くなることもわかっています。まずはしっかりと睡眠を確保することで、中高年期の不調を乗り越えましょう。





今月のオススメ

あさり入りミネストローネ

《2人分》 ファルファッレ 60g あさり（殻つき） 250g
たまねぎ 1/4コ にんじん 30g ジャがいも 1/2コ かぶ 1コ セロリ 1/2本
トマト 1/2コ そら豆 8粒 塩 こしょう エクストラバージンオリーブ油

- ① 最初にファルファッレをゆで始める。
あさりと水カップ1を鍋に入れ、
ふたをして中火にかけ、あさりの口が
開いたら取り出す。



- ② ①の鍋に、たまねぎ、にんじん、ジャがいも
を加えて、2分間ほど煮る。
かぶ、セロリを加え、さらに2分間煮る。
トマト、そら豆も加え、にんじんに火が
通るまで煮る。



- ③ ゆで上がったファルファッレの湯を切って
加えて ざっと混ぜ、塩、こしょう各1つ
で味を調える。



- ④ あさりを戻し入れて ざっと混ぜ、火を
止める。
器に盛り、エクストラバージンオリーブ油
適量を回しかける。



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

あさりの旬は2～4月です。春の産卵を控えた時期は、身が肥えていてとても美味です。潮干狩りのピークも3月で、春休みには家族連れなどで賑わいますね。ちなみに、あさりには秋にも産卵をするため、9～10月も同じようにおいしくいただくことができます。

埋め立てや温暖化にともなって国内での漁獲量は激減していると言われますが、近年は各地で復活に向けた放流などが行われています。

レシピに登場する「ファルファッレ」は、イタリア語で蝶を意味する言葉で、蝶ネクタイの形をしたパスタの一種です。

日本の文化遺産

～青井阿蘇神社～ 【国宝】

2008(平成20)年、熊本県人吉市上青井町の青井阿蘇神社の本殿・廊・幣殿・拝殿・楼門の5棟が国宝に指定されました。

熊本県に現存するものとしては初めての国宝となり、全国でも神社の国宝指定は47年振りの快挙でした。

平安時代初期に創建されたもので、阿蘇神社の三神を祭神とし、鎌倉時代から明治維新までの約700年に渡ってこの地を治めた相良家歴代当主の保護を受け、たびたび改修が行われてきました。

急勾配の茅葺(かやぶき)屋根や、軒から下を黒漆塗としつつ、組物や部材の面に赤漆を併用する技法は、この

地方の独自の意匠を継承しています。

彫刻やかざり金具などは桃山期の華麗な装飾性を取り入れたものであり、特異な拝殿形式などと合わせて、南九州地方に広く影響を与えたとされています。

地元では親しみを込めて「青井さん」と称されています。



青井阿蘇神社

完成

多可郡 玄関改修工事



施工前



- 新しく上り口を作り、式台を付けることにより、上がり降りがしやすくなりました。
- 玄関土間はお施主様希望の御影石を貼り、壁は腰壁とクロスを貼りました。
- その他、和室を洋室に変更したり屋根改修工事などしました。

暮らしのフキ風水

「香り」の風水

「香り」は、五感の中でも直接的に脳に働きかける鼻を刺激するので、人に対するヒーリング効果が非常に高いとされています。また、良い香りは悪い気を遠ざける効果があるので、空間の気を良い状態で維持することを助けてくれるのです。

例えば、精神的に疲れている時には、落ち着きを与えてくれるラベンダーのアロマを。心身ともに疲れている場合にはオレンジの香りもオススメです。また、ちょっとしたリラックスタイムにはサンダルウッドが効果的です。また、ゼラニウムやローズの香りは、女性には美容・健康・精神などあらゆる面



でケアをしてくれる香りとされています。「恋愛をしたい」「綺麗になりたい」など、女子力をアップしたいという時にはぜひ取り入れてみて。

けれども、好きでもない香りを、香りの意味合いだけで選んで取り入れても、ストレスがたまるなど逆効果のこともあります。

ちょっと香りを嗅いでみた時に「この香り好き」と感じられるものがあれば、それが今の自分にとって一番必要な香りと言えるかもしれません。ですから、「直感で選ぶ」というのもポイントです。



心のセラピー



～信じることから～

何よりもまず

自分のことを

信じることから始めて。

その瞬間に

「どう生きていいか」

きっと、わかるから。



「食事中のスマホ」

最近では、食事中、入浴中、トイレでもスマホや携帯電話が手放せない人も多いと言います。でも、家族や恋人、会社の同僚や上司など一緒に食事をしている人がいる時は、注意が必要です。

マナーの基本は、「相手に不快な思いをさせないこと」です。

特に、二人で食事をしている場合。どちらかがずっとスマホを見ていると、取り残された人は話しかけるのも悪い気がするし、自分の話は聞いてくれないという感がしてしまうでしょう。身近な人であって



【おいしく食べるひと工夫・食事マナー】 <http://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/known/column/03/>

も、食事中はスマホを触らないようにしましょう。もちろん、複数人の場合も、スマホを頻繁に触っているのは、コミュニケーションの妨げになります。

また、思い出を形として残したい気持ちから、運ばれて来た料理の写真を撮っている方が少なくありません。ストロボやシャッター音を平気で出す行為は、品格が問われる場合もあります。せめて、フラッシュをたかないなどの工夫をしたり、お店の人にひとことわって撮影したりという点を意識しましょう。思い出の一枚を…という気持ちもわかりますが、あまりにも雰囲気にとぐわれないと思われる場合は、我慢が必要かも。どうしても一緒に食事している方の写真を撮りたいという場合は、お店の方や他の席の方に一声かけ、お願いしましょう。

さらに、テーブルの上にスマホが置きっぱなしで、料理を置くスペースがないというケースも多々あると言われます。気をつけましょう。

いきいき ガーデニング

天然の甘味料として、さまざまな分野に活用されているステビアは、自宅でも手軽に栽培できる植物です。南米原産のキク科の多年草で、ハーブとして園芸店で苗を買い求めることができます。

砂糖に代わる甘味料として用いられ、ゼロカロリーであることや、虫歯にならない、清涼感がある……といった砂糖にはない特長が注目されてきましたが、その成分を根から吸収させると、果物や野菜の甘みが増すとも言われています。

さらに、根の活性を高めて成長を促したり、残留農薬を分解したり、病原菌への耐性をアップさせたりと、さまざまな効果があることがわかっています。

耕作面積が広い場合は、ステビアの粉末や希釈液を

甘み成分・ステビア

畑にまいたり、果樹園などの下草として一面に植えるという場合もあるようです。葉を刈り取って土に混ぜれば、果物がとても甘くなるそうです。

一般のご家庭でも花壇やプランターで育ててみましょう。家庭菜園で果物などを育てている方は、他の植物に混ぜて植えつけたり、果樹の根元に植えたりするだけでその効果が期待できるそうです。





パソコン・ケータイで当たりがすぐわかる！

日本が誇る世界遺産でお茶の文化を楽しもう！

伊藤園お〜いお茶「世界遺産大茶会」ご招待キャンペーン

「お〜いお茶」が大規模なキャンペーンを実施中です！「お〜いお茶」シリーズ飲料製品についているキャンペーンシールに記載のシリアルナンバーを入力し、ポイントを貯めて応募すると、その場で当たりがわかるインスタントくじ形式のキャンペーン。日本が誇る世界遺産（岩手県中尊寺、栃木県日光東照宮、広島県厳島神社、京都府醍醐寺）にて、伊藤園社員がお茶をふるまいおもてなしをする、宿泊付き「世界遺産大茶会」に招待されるかもしれません！お茶会の会場には、伊藤園のCMに出演する三浦春馬さんや中谷美紀さんなど、女優や俳優も登場。二度と体験することができないプレミアムなお茶会となりそうです。

「世界遺産大茶会」への応募は35ポイントが必要ですが、5ポイントでは「お茶を楽しむグラスセット」、

1ポイントではオリジナルクオカードが当たり、気軽に応募することもできます。対象商品は、ご飯やおやつのお供になる、おなじみの「お〜いお茶」シリーズの525mlペットボトル。締切は4月28日（木）17時までと、まだまだ時間があるので、キャンペーンシールを集めてみてはいかがでしょうか？

伊藤園 自然が好きです。 日本のお茶 お〜いお茶

世界遺産大茶会

ご招待キャンペーン 10,000名

WEBで当たりがわかる！

応募締切 平成28年4月28日(木)17時まで

「世界遺産大茶会」ご招待(宿泊付き) 100組200名様

日本が誇る世界遺産にて行われるプレミアム大茶会にご招待いたします。

7/12(土)開催 中尊寺 「お茶」世界遺産登録5周年	7/23(土)開催 日光東照宮 日光東照宮「御膳所400年」
7/31(日)開催 厳島神社 「厳島神社」世界遺産登録20周年	8/1(日)開催 醍醐寺 国立・重要文化財、修善寺日一

1,800名様 お茶を楽しむグラスセット

8,100名様 キャンペーンオリジナルQUOカード(1,000円分)

詳しくは伊藤園ホームページまたはキャンペーン応募サイト (<http://oiocha-cp.jp>)をご覧ください。

伊藤園お〜いお茶「世界遺産大茶会」ご招待キャンペーン

【賞品】

35ポイント:「世界遺産大茶会」ご招待(宿泊付き) 100組200名

5ポイント:お茶を楽しむグラスセット 1800名

1ポイント:オリジナルQUOカード(1,000円分) 8100名

【応募方法】

キャンペーン応募サイト、あるいはQRコードから参加登録し、キャンペーンシール中面に記載のシリアルナンバーを入力して応募。

※Web(パソコン、携帯電話、スマホ)限定キャンペーンです。

【応募締切】2016年4月28日(木)17時まで

【応募サイト・詳細】 <http://oiocha-cp.jp/>

または「お〜いお茶 世界遺産大茶会」で検索

