



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

リフォーム祭を開催します！
H28年5月21日～22日
多可町中区 ベルディーホール
今年も色々な企画を考えておりますので、ぜひご来場して下さい。

あひこっと通信



発行日 2016年4月

今月のピックアップ

- ◆HALUのコーナー
- ◆ノルディックウォーキング
- ◆世界史トリビア
- ◆収益型住宅

- ◆あなたの周囲の人たちは
- ◆「不眠症」のこと
- ◆フルーツサンド
- ◆日本の文化遺産
- ◆施工紹介
- ◆生活習慣を見直す

- ◆声をかけて
- ◆挨拶とお辞儀
- ◆苗床づくりの大切さ
- ◆バスケットをもっと楽しく

ここ数日は春の陽気を通り過ぎて、初夏の暖かさとなっていますが、周囲を見渡すと、桜の花が咲き乱れ、春だなあと感じる今日この頃ですが、みなさん如何お過ごしですか？

HALUは3月、4月のバタバタから、体調を崩し、さらに肩こりと花粉症で体調不良気味・・・少しマシにはなりましたが、肩こりって怖いですね～。病院へ行って先生から一言。「まず肩こりなおし～。全部そっから派生しとるわ！」のお言葉。とりあえずは肩こり解消にと、近所の整骨院へ時間ができ次第、足繁く通う日々を過ごしております。(^^)

さて3月、4月と言えば、HALUの周りでも、卒業や入学、新社会人になるなど色々ありました。以前、関わった子ども達から、「合格しました」の嬉しい知らせも届き、何人かは、母校の後輩となってくれました。また我が家も3月末は大忙し。息子は学校を卒業して、社会人1年生となり関東へと旅立ちました。3月20日に社宅が確定して、そこからバタバタで引越作業。HALUも1.5日という超過密スケジュールではありましたが、引越準備に行ってきました。都内だと買い物も大変だなあと考えていたのですが、社宅は近郊の千葉県市川市。駅からも近く、徒歩圏内に、西友などのスーパー、銀行、様々な飲食店があり、また都内にも幕張にも30分と移動にも便利。息子よりもHALUが住みたい環境でした。(笑)引越当日は、買い物も考えてレンタカーで移動をしたのですが、ここで関東の道路事情にビックリ。さてみなさんに問題です。市川から幕張の目的地まで距離、約10Km。みなさんならこの距離の所要時間は何分と思いますか～？主要地区を繋ぐ道路は、2車線や3車線ばかりです。HALUは、まあナンボかかっても20分かなと思いきや、何と！何と！まさかの50分。ここまで混むのは、大阪でも新大阪から梅田に抜ける区間くらいですかねえ～。ホント、都市部は荷物さえ無ければ、電車移動が正解ですね。今度は荷物を減らして電車移動したいと思います。

ところで、そんな幕張をウロウロしていると、巨大なイオンモール発見。(^^)

こちらでは北神戸のイオンが結構大きいと思うのですが、もちろん、それ以上の大きさ。片道2車線の道路を挟んでスポーツとおもちゃ関係のモールがあり、さらにコストコ幕張店の巨大な建物を1つ隔てて、その奥に巨大なメインのモールがあるというすごい建物がありました。あとでネットで調べたら、首都圏で3番目に大きい商業施設なんだそうです。1番は埼玉のイオンモール、2番目は、近所にある、ららぽーとTOKYOBAYらしいのですが、それでもやっぱりデカイ！食料品の買い物物がてら立ち寄ったのですが、イオンモールだから、専門店はもちろん、映画館や飲食店も多数あり、ここにしかないお店もあるようです。次の関東遠征で、もう少し探索がてら遊びに行きたいなあと考える大きな施設でした。他にも色々立ち寄ったのですが、それでもやっぱり関東は行きたいところがたくさんありますねえ～。千葉だけでも行ってみたいところがたくさんあるのに、神奈川、東京、埼玉まで入れると限りないです。今回、帰り際にHALUから息子に一言、「4年後の東京オリンピックは、おまえんちを拠点に見に行くから会社辞めんなよ。そして異動にならずに関東圏にいろ。で、まあ、仕事がんばれよ」と(笑)。自分勝手なオヤジやなあと思いつつ、新天地での息子の活躍を祈るオヤジでありました。

それではみなさん。

4月のバタバタを乗り切れば、すぐにゴールデンウィーク突入ですよ～。(笑)

今年は上手に休めば、最大10連休。

HALUは、何とか仕事を片付けて千葉に遊びに行くぞ！と思っているのですが、体調不良にも負けず、頑張っって乗り切っていきたいと思います。

それではまた来月号で。

HALUでした。



話題のミニ情報

「/ルディックウォーキング」 のススメ



定義的には「2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ的一种」とされていますが、簡単にいえば杖をつきながら歩くというシンプルなもの。エクササイズの効率が非常に良く、全身の約90%の筋肉を使う有酸素運動を比較的長時間行うことが可能です。通常の歩行に比べて上半身の筋肉も多く使われるので、首や肩の血行促進や筋肉強化が期待でき、膝、腰などへの負担は通常のウォーキングより軽いというものです。道具はポールだけで、やろうと思えば「安全に歩ける場所」さえあればいいので、慣れれば日常的に1人で自由に楽しむこともできます。普及が進めば仲間と楽しく活動する可能性もあり、初めて取り組むにも抵抗が少ない運動といえます。ただし、ポールの長さや歩き方が正しくないと、かえって負荷が大きくなり腰を悪くするという心配もあります。初めての時は自己流ではなく専門家に指導してもらいましょう。



ビックリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<http://www.geocities.jp/asamayamanobore/index111.html>

「世界史トリビア」

トリビア (trivia) は、くだらないこと・ささいなこと・雑学的な事柄や知識・豆知識などを指す言葉(ラテン語)です。2002年から放送されたフジテレビ系列の『トリビアの泉』という番組が流行し、この言葉そのものも「雑学的な事柄や知識」という意味で浸透しました。

今回ご紹介するサイトは、世界史のトリビアをまとめたサイトで、「へえ」と思えるようなエピソードや、「くすっ」と笑えるような事柄が数多く紹介されています。

例えば、「日本で初めて鉛筆を使ったのは徳川家康」「コロンブスが到達したのは、カリブ海の島々で

あってアメリカ【大陸】ではない」「モーツァルトは子どもの時、マリー=アントワネットに告白したことがある」といったものが約1900個載っているのです。ちなみに、「作者も可能な限り正確さを追求しますが、内容が完璧に正確というわけではありませんので、あらかじめご了承ください。このサイトからの引用や、他人に知識を自慢する等は全て自己責任でお願いします」との一文が掲載されています。





Q. 建物の一部に賃貸住宅を計画する「収益型住宅」とは？

A. 建物の一部にアパートなどの賃貸住宅を計画することで建築費のローン負担を軽減させる「収益型住宅」は、せまい土地でも建築可能な点が自宅の建て替えニーズとマッチし、資産運用設計の一つとして、注目を集めているようです。

住宅を建てただけでは住宅ローンの支払いと固定資産税・都市計画税の納税が発生します。しかし、収益型住宅にすると

【1】不動産収入が入る（私設年金）【2】固定資産税・都市計画税が家賃から払える（家賃の一部で納税ができる）【3】納税した固定資産税・都市計画税を経費として使えるなどのメリットが生まれてきます。また、家族の変化に合わせて、賃貸部分にしたり、自宅部分にしたりと「家族の成長とともに進化していく建物」として有効に使うことができます。

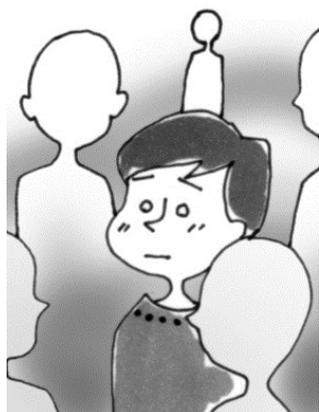


ちょっといい言葉

あなたの周りの人たちは、あなたを映し出す鏡です。

ジェームズ・アレン

人は、「自分のことは自分でわかっている」と思ってしまいがち。けれども、他人の言葉や身の回りに起きる出来事で、自分では気づかなかったことを知らされるということは少なくありません。また、自分が好きだと思ふ相手は少なからず相手も好意を持っていてくれたり、反対に、苦手な相手は、あちらも決して良い気持ちで接してくれないことも。つまり、感情や考えは、時間がかかっても、またどんなに隠そうとしても、他人に伝わり、環境に影響してしまおうものです。周囲の人たちが、自分を映す「鏡」と心得、良い方向へと軌道修正をする大切な存在だと受け止めましょう。



あなたの元気を応援！

健康ナビ

不眠症のこと

「ストレス社会のせいで不眠が増えている」と言われますが、「高齢化」「要因となる病気がある」「生活習慣の乱れ」なども大きな原因となっています。ちなみに、加齢にともなって睡眠時間は減り、45歳で6.5時間、65歳で6時間ぐらいが普通とされています。睡眠時間は、6時間から8時間が最適で、これより長くても短くても病気のリスクは高くなります。

「不眠症」と診断された場合は、「原因となっている疾病を治す」「生活習慣の改善」「認知行動療法」などの治療が行われます。「8時間眠らなければ」というこだわりを捨て、眠くなってから床に入る、眠れなければ床を出るなどの意識・行動の改革は効果があるようです。

いずれにしても、不眠の症状が1か月以上続いた場合は、医療機関を受診すると良いでしょう。





今月のオススメ フルーツサンド

【2～3人分】

食パン(8枚切り)6枚 イチゴ3～4個 キウイ1個 オレンジ1/2個 バター適量
【A】生クリームカップ1 砂糖大さじ1 バニラエッセンス少々

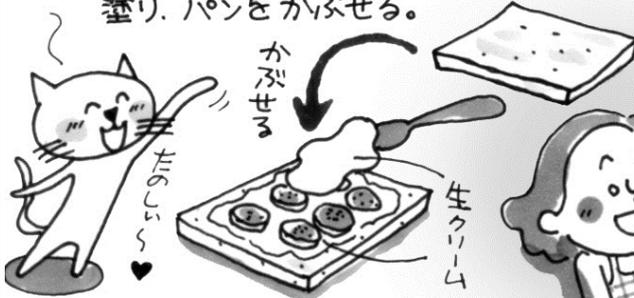
① イチゴはヘタを取り、大きければ半分に切る。キウイは1cm厚さの輪切りにする。オレンジは果肉を取り出す。紙タオルを敷いたバットに並べ、紙タオルをかぶせてしばらくおき、水けを取る。



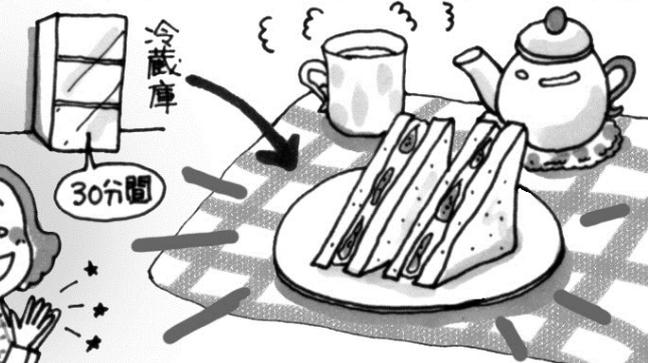
② 食パンはみみを落とし、バターを薄く塗る。ボウルに【A】を入れ、堅めに泡立てる。



③ パン3枚に生クリームを1/6量ずつ塗り、果物を1/3量ずつ並べる。果物を覆うように残りの生クリームを塗り、パンをかぶせる。



④ ラップを包んで冷蔵庫で30分間ほど休ませ、好みの厚さにカットする。



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

イチゴの旬は4～5月です。現在はハウス栽培が盛んなため、出荷量が多いのは12月後半から2月にかけてになります。特に、12月はクリスマスケーキ用の需要が高く、促成栽培(生長・収穫・出荷を早める栽培法)が行なわれています。

ちなみに、現在流通しているイチゴの属性はす

べて「オランダイチゴ」と言われるもの。日本では、平安時代には野生の野イチゴが食用として利用されていましたが、江戸時代の終わりにオランダイチゴが渡来し、明治以降本格的に広まりました。現在は各地に数多くのブランドがあり、紅い宝石のような輝きで私たちを楽しませてくれます。

温故知新

日本の文化遺産

奈良県奈良市の東大寺大仏殿の北北西に位置する、校倉造(あぜくらづくり)の大規模な高床式倉庫です。

そもそも、「正倉」とは、奈良・平安時代の官庁や大寺院において、重要物品を納めている倉庫のようなものを指していました。この正倉が幾棟も集まっている一廓が「正倉院」と呼ばれましたが、各地に置かれた正倉は歳月の経過とともにいつしか亡び、東大寺正倉院内の正倉一棟だけが残り、「正倉院」はこの正倉院宝庫を差す固有名詞となりました。

聖武天皇を亡くした光明皇后が、天皇の愛用の品を東大寺の大仏に奉獻したのが始まりであり、聖武天皇と光

～正倉院～ 【世界遺産】

明皇后のゆかりの品をはじめ、多数の美術工芸品を収蔵していました。1997年(平成9年)に国宝に指定され、翌98年(平成10年)に「古都奈良の文化財」の一部としてユネスコの世界遺産(文化遺産)に登録されました。



正倉院

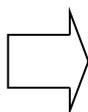
完成



施工前



完成



西脇市 施工紹介

高齢者になられた家族の為に、寝室の近くにトイレを造りました。和室の押入と廊下の物入を洋室トイレに改造しました。入口も片引戸で入りやすく、床もバリアフリーなので安心です。

暮らしのフキ風水

生活習慣を見直す

風水と言うと、様々な開運グッズをそろえたり、物の配置を変えたり色を考えたり……といったことが頭に浮かぶでしょうか。

けれども、一見、風水とは関係のなさそうな自分自身の「生活習慣」を意識することも大切です。

例えば、ついつい何もかもを後回しにしていますか？ 脱いだ服を「あとで片付けよう」、食後の食器を「あとで洗おう」など、全部後回しにする習慣は「悪い気」を溜め込んでしまう行動です。使ったものを出しっ放し、布団を敷きっぱなしももちろんNGです。また、ベッドや布団の上で生活している

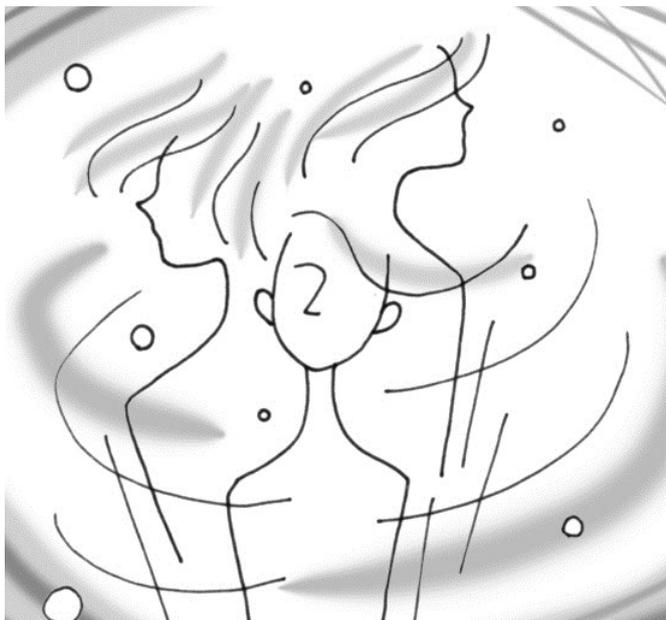


ような人もいますが、不運体質まっしぐらの行為です。近年「断捨離」が注目されていますが、身の回りから余計なものを排除することもあわせて実行してみましよう。

明るく綺麗ですっきりとした空間で、本を読んだりティータイムを楽しんだりして、質のよいリラックス効果を取り入れましょう。やるべきことはその時にきちんと片づけて、あとでゆったりとくつろぐ……「ダラダラ」と「リラックス」は別物だと心得ることが肝心です。



心のセラピー



～声をかけて～

自分の心に声をかけて

「大丈夫大丈夫」

「負けないで」

「きっと変わるから」

その声が何より

あなたを元気にするから



「挨拶とお辞儀」

春は「出会い」の増える季節です。公私にわたって「初対面の人と挨拶をかわす」というシーンに出くわすことも多々あるでしょう。

相手が目上の方や大切なお客様など、場合によってはしっかりとしたお辞儀が伴う挨拶をすることもあられるでしょう。

そんな時、挨拶の言葉と一緒にお辞儀をする人がいます。言葉だけでなく頭を下げることは非常に丁寧な印象を与えます。が、実は挨拶の言葉とお辞儀を同時に行うのは間違いなのです。



【マナーは心】 <http://manners-mind.com/301.html>

一流のホテルなどできちんと教育された接客係は、「いらっしやいませ」といった言葉を発してから頭を下げます。頭を下げながら挨拶すると、表情が隠れてしまって言葉しか相手に伝えることができないからです。挨拶の基本マナーは、①相手の目を見て、②笑顔で、③明るくハッキリした声で……というものです。そのようなきちんとした挨拶の言葉を言い終わってから、頭を下げるのです。

このようなことから、「お辞儀は無言でするもの」とも言われます。言葉を発した後に静かに頭を下げるという流れは、とても品性があり、せかせかとした印象も減りますよね。

また、美しい姿勢でお辞儀をする姿は、見ているほうも気持ちが良いものです。自分がされて気持ちが良いと感じた挨拶やお辞儀を記憶に留めておいて、同じようにできるよう参考にするのも良いかも。ぜひ心かけてみてください。

いきいき ガーデニング

4月のガーデニングで一番楽しみなのは、夏野菜の準備でしょうか。初心者にも育てやすいのは、枝豆・きゅうり・トマト・落花生・ピーマンなどです。

まずは苗床づくりから取り掛かりましょう。なぜ、最初から畑に種を撒かないのか……初心者にとっては不思議なことかもしれません。種から芽を出すのはとても重要な一歩であり、温度・湿度・光・柔らかい土などの環境が整っていないと、うまく芽を出すことができないかもしれません。そのような環境を人為的に整えてあげるために、苗床で過保護にして育ててあげるといわけです。

種まき用の土を準備して、ビニールの種まき用の鉢に2~3こずつ植えていきます。

苗床づくりの大切さ

カバーなどかけておくと発芽が早くなるでしょう。また、発芽直後の芽はとても弱いので、少し虫が触れただけでもダメになってしまいますから、虫から守るためにネットを架けたり、室内に取り込んだりと、いろいろと調整もできます。

少し大きくなったら間引きして、元気な苗を残して大きくし、いずれ、畑などに植え替えるのです。



懸賞 に応募して 得しちゃおう!

世界のお茶専門店 LUPICIA とコラボレーション!

ビスケットのための紅茶とマグカップが当たる!

森永製菓「ビスケットをもっと楽しくキャンペーン」

マリーやチョイス、ムーンライトなど、定番のビスケットを発売している森永製菓が、ティータイムが楽しくなるキャンペーンを実施中です。ビスケットに合うドリンクと言えば、紅茶。紅茶の専門店として名高いLUPICIA（ルピシア）が、森永のビスケットにピッタリのオリジナルブレンドを開発。このオリジナルティーとオリジナルマグカップが当たります!

マリー、チョイス、ムーンライト、チョコチップ、アーモンド、リーフィの6種類それぞれのビスケットに合わせてブレンドされた紅茶は、店頭では買えないオリジナルで、それぞれのビスケットの香りが楽しめる配合になっています。

ミニチョコビスケットは、共通でオリジナルフレーバーティーと茶こしマグのセットをプレゼント。欲しいと思う賞品に合わせてビスケットを購入し、箱の中

に「当たり」が出たら当選! すぐにわかるのもうれしいポイントです。

驚きの味コース 賞品の例



魅力たっぷりコース 賞品



森永製菓「ビスケットをもっと楽しくキャンペーン」

【賞品】

驚きの味コース: 香りが楽しめるオリジナルティー&カラーマグ 合計1,500名

魅力たっぷりコース: オリジナルフレーバーティー&茶こしマグ 500名

【応募方法】

当たりの箱の中面(底面)に印刷されている、賞品引換用応募ハガキを切り取り、必要事項を記入の上、52円切手を貼付して応募。応募ハガキ以外での応募は不可。

【応募締切】

2016年5月31日(火) ※当日消印有効

【応募サイト・詳細】 <http://www.morinaga.co.jp/biscuit/campaign/>

または「森永ビスケット キャンペーン」で検索

