



先月のリフォーム祭には、ご来場ありがとうございました。今月はパナソニックからのお知らせがあります！！

あひこっと通信



発行日 2016年6月

今月のピックアップ

- ◆親子コーデ
- ◆ペットのおうち
- ◆家事動線を考えよう
- ◆人生は成功も失敗も
- ◆「良い汗」をかくために
- ◆二色アスパラと卵のオープン焼き
- ◆日本の文化遺産
- ◆パナソニック 浴室換気紹介
- ◆髪の毛を切ると金運アップ？
- ◆希望とは
- ◆ペットを飼い始めるときのマナー
- ◆芝のエアレーション
- ◆ムッシュダで嬉しいごほうび♪

先日、東海地方まで一気に梅雨入り宣言が出されましたが、曇りはするけど雨は少ない感じがして「梅雨だなあ。」と感じるよりは、熱い日差しに、すでに夏の気配を感じる今日この頃ですが、みなさん体調など崩されていませんか？

さて、ついこの間、能登・金沢へ連れて行って頂く機会があり、1泊2日で観光に行ってきました。HALUにとっては、スキー以外での北陸地方は初旅行で、とっても楽しい旅行となりました。能登までは舞鶴道から北陸道を通って約4時間。敦賀まで開通してくれたおかげでかなり早くなりました。宿泊先までの道中、千里浜なぎさドライブウェイとコスモアイル羽咋という所に立ち寄ったのですが、千里浜なぎさドライブウェイは海岸ギリギリを車で走れるということで、実際に波打ち際ギリギリをバスで走ってきました。ガイドさん曰く、普通の海岸より砂の粒子が細かくて砂浜が閉まるらしく、車でも走行できるそうです。あとでネットで調べて見たら、世界的にも珍しいようで、砂浜の上を走れる道路は世界にも数カ所しかないそうです。但し、天候が悪かったり、風が強いと通れないそうなので、通れるかどうかは運次第となりそうです。

さてその後、コスモアイル羽咋という宇宙科学博物館へ。何故、石川に宇宙科学博物館かは謎なんですけど、なんとこの施設はアメリカのNASA 特別協力施設ということで、宇宙船、月面移動用の車や宇宙服などNASAの展示物が多数あり、また今回はガイドさんがついて説明しながら館内を案内してくれたので、非常に楽しく回らせてもらいました。プラネタリウムでは、月面調査の歴史や現在進行している「Google Lunar X Prize」という、民間による最初の月面無人探査を競うコンテストの概要を映像で見せてもらいました。宇宙の歴史や現在進行中の宇宙プロ

ジェクトに興味がある人にとっては非常に楽しい施設ではないでしょうか？またお土産として宇宙食(540円)も買えます！是非、石川に行かれるのであれば楽しんで頂きたい施設でした。

今回の旅のお楽しみは何といっても宿泊。国内では一流旅館と言われる和倉温泉の「加賀屋」に宿泊させて頂きました。旅館に到着後すぐにお部屋へ案内してもらい、1番に感じたのは、お部屋からの眺望。七尾西湾は内海であるため、波も穏やかで、その向こうに見える能登島がすごく綺麗に見えました。今回は露天風呂が改装中ということで、温泉につかりながらの眺望は見れませんでした。本当に素晴らしい風景でした。お風呂の後は、食事。色とりどりの海の幸・山の幸のお料理をまずは目で楽しませて頂き、次に味を楽しむ。味付けもバッチリでとても美味しく頂く事ができました。中でも、やっぱりお魚が美味しかったなあ～。煮付けもお造りも最高でした。今回、高級旅館に泊まってわかったこと。それは「ゆっくり過ごす時間がいかに贅沢か」という事でした。普段、バタバタと時間に追われて生活している自分にとって、本当に贅沢な時間を頂いた感じがしました。2日目は金沢と言えばという場所に行ったのですが、それはまた今度の機会に。

それではみなさん、今年の梅雨は暑い日が多そうなので、熱中症などに注意して、元気に過ごしましょうね。あっ、一つ忘れてました。先月開催したリフォーム祭には多数のご来場ありがとうございました。みなさん楽しんで頂けましたか？また何か楽しいイベントができれば良いなあと思っていますので、その時はまたみなさん遊びに来てくださいね。

それではまた来月号で。 HALU でした。

話題のミニ情報

様々な「ペアルック」 ～親子コーデ～



「ペアルック」といえば、恋人同士がおそろいのファッションをすることだと考えてしまいがちですが、数年前からは仲の良い友人同士でペアの服を着る「双子コーデ」が流行しています。また最近、親子や夫婦、兄妹などの家族でも、おそろいの服を着る「家族コーデ」への注目が高まっています。特に、芸能人やおしゃれな有名人などの影響もあり、パパやママが子どもとおそろいの服を着るという「親子コーデ」が人気。若いお母さんは、子育てに追われてなかなかおしゃれをする余裕がなくなってしまうのですが、子どもとお揃いのおしゃれ服を選ぶことで、子育てとおしゃれが両立できるというわけです。また多くの方が、ご主人と二人だけのペアルックはちょっと恥ずかしくて抵抗があっても、お子さんも含めた親子なら、全く抵抗ないようです。特に人気なのが、デニムやTシャツといったカジュアル服。思いっきり遊ぶことができたり、着回しがきいたりといった、シンプルなものが良いようです。



ビックリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<http://www.pet-home.jp/>

「ペットのおうち」

「ペットのおうち」は、全国のペットの里親募集情報を掲載し、ペットの購入や飼育を考えている人との橋渡しをするサイトです。

様々な事情によりペットを飼えなくなってしまった飼い主やペットを保護している保護活動者などと、ペットを飼いたい(里親になりたい)と考えている方が交流できる場所であり、無料の会員登録を行えば、すぐに里親募集情報の投稿や里親申し込みが可能です。犬や猫はもちろん、魚や爬虫類など様々なペットの里親が募集されています。実際にやりとりをする場合は、トラブル防止のために設けられた「譲渡ルール」をしっかり守ることが原則です。

貰い手がなく、保健所に連れ行かれたペットは、多くの場合、たった数日で殺処分となってしまいます。『ペットのおうち』では、「ペットを飼うことを検討されている方は、「里親になる」という選択肢を検討してほしい」と訴えています。2016年4月現在、月間利用者数150万人以上、参加メンバー数29万6,000人以上、累計募集情報件数8万7,000件以上、累計里親決定数5万5,000件以上となっています。





Q. おしゃれな間取りにしたら、使いにくかったという話を聞きましたが…

A. あこがれていた間取りにしたり、ちょっと現代風のおしゃれな雰囲気にしたりと、家づくりにおいては様々な夢を実現できるという楽しみがあります。

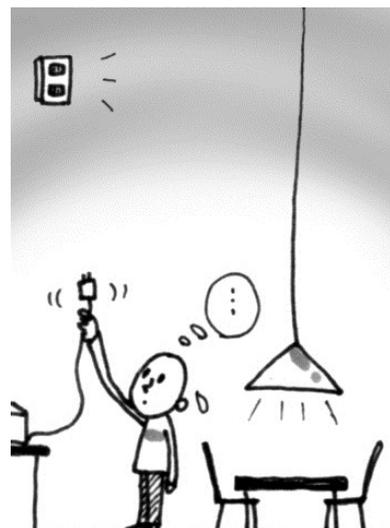
けれども、大切なのは実際に生活をはじめた時に使いやすく、住みやすさと両立できていることです。

特に、日常生活の多くを占める家事においては、動きやすく、スムーズに作業で

きる動線を確保することが大切です。

例えば、洗濯機のある場所からベランダ（物干し場）までの距離が長かったり、コンセントや収納の位置が使いづらい場所だったり……と、暮らし始めてから失敗したと実感するケースもあります。

予めしっかり打ち合わせをし、図面の上だけでなく、少しでも具体的なイメージをもちながら考えていきましょう。



ちょっといい言葉

**人生は成功も失敗も五分五分。
あきらめないことが肝心だ。**

三浦 知良

人は誰しも「成功したい」「失敗したくない」と考

えるものです。日常生活を送る上での些細なことから、人生の勝利という大きなものまで、様々な場面につきまとう感情かもしれません。

けれども、しっかりと計画を練ってのぞんでも、誰よりも努力したとしても、思うような結果が出ないことも、当然あるのです。成功し続ける人も、勝ち続ける人も

いません。大切なのは、たとえ挫折を味わったとしても、「あきらめない」ということ。失敗を次の成功につなげる糧にし、前向きに進むことが、次の「勝利」や「成功」をたぐりよせることもあるのです。



あなたの
元気を応援！

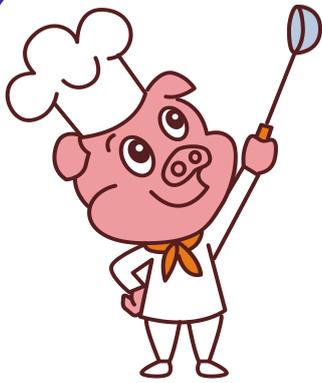
健康ナビ

「良い汗」をかくために

さらっとしていて、ベタつきや匂いがなく、乾きやすいのが「良い汗」と言われています。良い汗は、蒸発するとき体から熱を奪いすぐに乾くため、発熱した時や厳しい暑さに身を置いた時などに体温を下げてくれます。反対に、「悪い汗」は水分が少なくベタツとしており、皮膚の表面で匂いの元となる菌を増殖させてしまいます。また、大粒で蒸発しにくく、体温を下げる能力は低いといえます。

良い汗をかくためには、日頃の生活習慣が大切です。①冷房をなるべく使わず、扇風機やうちわなどを利用。冷房は外気との温度差を5度以下に②ウォーキングなど適度な運動を行う。③ショウガやくすなど体を温める食品を摂る④シャワーではなく、ぬるめのお湯にゆったりと浸かって体を温める。といったことがポイントになります。





今月のオススメ

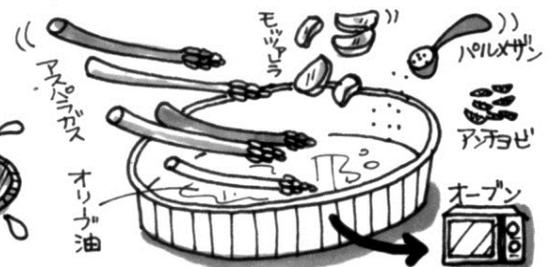
二色アスパラと卵のオーブン焼き

(4人分) グリーンアスパラガス 8本、ホワイトアスパラガス 4本、
モッツアレラチーズ 160g、パルメザンチーズ 大さじ4、アンチョビ 2切れ、
卵 4個、塩、オリーブ油、粗びきこしょう

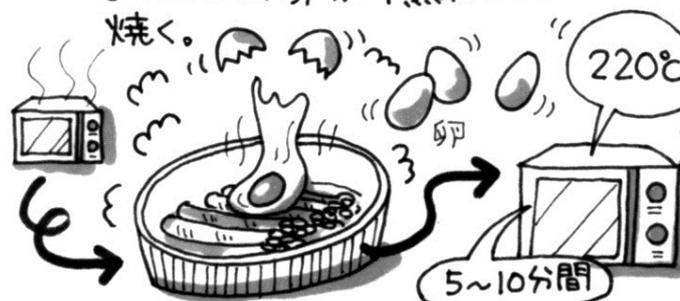
① アスパラガス2種は根元の堅い皮とはかまを取り、塩少々を加えた熱湯で堅めにゆでる。冷水にとり、水けをきる。



② 耐熱性の皿にオリーブ油少々をぬり、アスパラガスを並べる。2種類のチーズを散らし、小さく切ったアンチョビをのせる。220℃のオーブンで10分間焼く。



③ ②の皿を取り出し、卵を割り入れて再びオーブンに入れる。220℃で5~10分間卵が半熟になるまで焼く。



④ 卵に塩少々をふり、オリーブ油・粗びきこしょう各少々をかける。



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

ご存知の通り、アスパラガスには白色のものと緑色のものがあります。土をかけ日光を遮断して育てたのがホワイトアスパラガス、他の野菜と同じように日光を浴びて成長したものがグリーンアスパラガスです。栄養価はグリーンの方が高く、疲労回復に効果があります。あまり日持ちしない

ので、すぐ食べるのがポイント。太めで、穂先が開いていないものを選びましょう。

白と緑だけでなく、近年、アントシアニン色素の多い紫色のアスパラガスが登場しました。けれども、加熱すると紫色が失われ、グリーンアスパラガスと変わらない外見になってしまいます。

温故知新

日本の文化遺産

～瑞龍寺～ 【国宝】

富山県高岡市にある仏教寺院です。高岡の開祖である前田利長の菩提寺であり、曹洞宗の名刹として有名です。

加賀藩百二十万石の財力を知らしめた、江戸初期の典型的な建造物です。3代藩主・前田利常の建立で、仏殿・法堂・山門の

3棟が近世禅宗様建築の代表作として平成9年(1997年)に国宝に指定されました。

山門は総けやきの重層入母屋造りこけら葺き、上層に宝冠釈迦如来と十六羅漢、下層左右に金剛力士像が配されています。仏殿は、総けやきの入母屋造りで力強い堂宇。内部は吹き抜けで、47トンの鉛瓦の屋根を、海老虹梁

などで支える構造は非常に優雅で美しい佇まいです。法堂は総けやき造りで、前田利長の位牌が安置されています。トイレの神の烏菟沙摩明王(うすさまみょうおう)は必見です。富山県唯一の国宝として地元の人にとっても大切にされている寺院です。



瑞龍寺

浴室換気

カビでお掃除が大変!

浴室使用後の水滴や湿気を排気し、カビの発生を抑えます!



既設の浴室にも取付かんたん!

Panasonic
Homes & Living

いろんな機能の バス換気乾燥機



浴室だけじゃない!! 洗面 脱衣所にも取付OK!!

<p>予備暖房</p> <p>脱衣時のヒジヤリ感を緩和</p>	<p>衣類乾燥</p> <p>衣類の部屋干し乾燥!</p>	<p>換気</p> <p>湿気を追い出し爽やかに!</p>	<p>涼風</p> <p>夏の入浴後も涼しく爽快!</p>
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

衣類乾燥

雨で洗濯物が乾かない!

浴室に干すだけで洗濯物3キロが
約2時間40分で乾きます! ※1

※1:ワイシャツ2枚、パジャマ(上下)1組、半袖木綿メリヤスシャツ2枚、フリース4枚、くつ下2足、枕カバー1枚、トレーニングウェア(上下)1組、作業服(上下)1組=計30kg



暮らしの風水

髪の毛を切ると金運アップ？

以前は、「女性が髪の毛を切るのは、失恋してしまったから」という話をよく耳にしました。

その他にも、切った髪の毛を「棺に納める」「呪いに使用する」というように、古くからどこか縁起が悪く、暗いイメージがありました。

けれども「髪を切る」という行為は、実は運気アップにつながるものなのです。

髪の毛には様々な念がこもりやすいので、それを切ることが悪い念をばっさり切り落とし、厄払いになるとされています。

髪とともに古い自分を切り捨てることで新しい



自分に生まれ変わったような気持ちがみなぎり、運気が上昇するとも言われています。

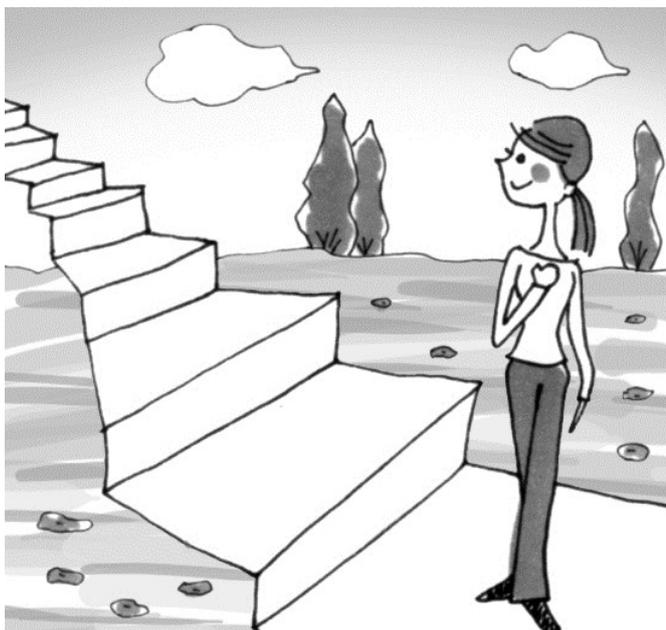
金運アップにもなり、髪の毛を切った後に宝くじを買って当たったという人もいます。

ただ切るというだけではなく、その後も美しく保つことが大前提です。毎日シャンプーをすることで日々の汚れや厄をきちんと洗い流しましょう。

また、前髪を短くしたり上げたりして額を出した方が金運は向上するとも言われます。ぜひそういった髪型を意識してみてくださいはいかがでしょうか？



心のセラピー



～希望とは～

希望とは、

自分の目標を達成する

意思と

方法がある…

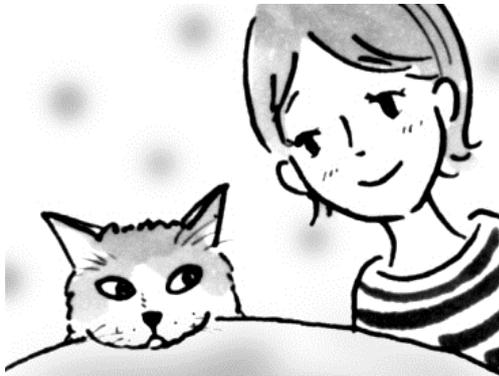
と、信じることです。



ペットを飼い始めるときのマナー

子どもからねだられたり、一軒家に引っ越ししたりと、何かのきっかけで「ペットを飼い始めることになった」という場合があります。

ペットを飼うということは、家族が一人増えるのと同じ。どんなに小さな動物でも「命」であることには変わりありませんから、面倒を見る大変さは子どもと同じです。「可愛いから」というだけで飼いはじめ、後になって「こんなはずじゃなかった」と頭を抱えることになったら、本当にかわいそうなのはペットたちかもしれません。



【これからペットを飼う方へ】 <https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/pickup/owner.html>

飼い主の心構えとして大切なのは「最後まで責任を持って面倒を見る」ということです。

時間も労力も費用もかかりますし、ときには飼い主の生活の一部を犠牲にしなければならない場面も訪れます。少し大袈裟かもしれませんが、そんな心構えも必要なのです。

けれども一方でペットは、そんなことを忘れさせてくれるほどの喜びをもたらしてくれます。

「最後まで責任を持って面倒を見る」という心得さえ忘れなければ、愛情や絆は確かに深まります。少しの苦勞など全く気にならなくなり、素敵な思い出も増えていくことでしょう。

環境省のホームページにも「飼い主の方やこれからペットを飼う方へ」というページがあり、「守ってほしい5か条」として、様々なアドバイスが掲載されています。(下記 URL です)

ぜひご一読ください。

いきいき ガーテニング

6月から3カ月(8月)までの時期は、芝が最も成長する時期。傷んだ芝生もすぐに回復するので、目土入れやエアレーションなど芝に負担がかかる手入れにも適している時期とされています。

エアレーションは、芝生に穴を空け風通しを良くし、バクテリアなどの微生物が過ごしやすい環境を作るための作業です。穴の部分には新しい土壌(砂が一般的)を充填します。

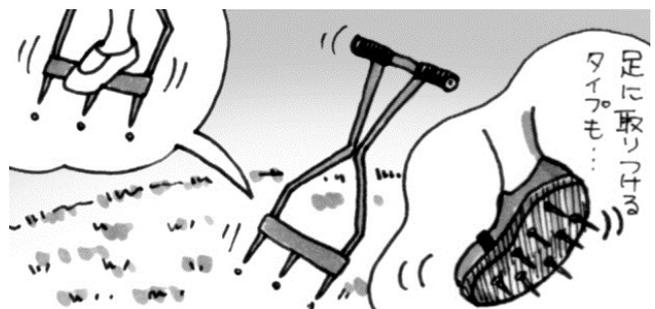
植物は根から水や養分を吸収していますが、自然な養分の多くはバクテリアなどが分解したものです、そのバクテリアが活動するには、最低限の酸素が必要なので、風を通して空気を運ぶことが大切なのです。

また、芝の生育には水分も必要不可欠ですが、常に

芝のエアレーション

ジメジメとした環境では害虫が発生するなどの害が出てしまいますから、同じく、エアレーションが効果的なのです。

エアレーションの際には、「足踏み式の簡易穴あけ器具」とも言えるローンスパイクやローンパンチなどの道具が必要になります。これらは、ホームセンターなどで気軽に入手できます。



懸賞 に応募して 得しちゃおう!

湿気が気になる季節!

大事な衣類を虫から守ってプレゼントをもらおう!

エステー化学「ムシューダで嬉しいごほうび♪プレゼント」

この季節は、ムシムシメジメ。大事な洋服が虫に食われてしまった!洋服ダンスの隅にカビが生えてる!そんな悲しい経験がある方も多いのではないのでしょうか?

大事な洋服を守ってくれる、心強い味方がエステー化学の「ムシューダ」。クローゼットにかけておけば、虫から服を守り、カビの発生も抑えてくれます。夏場はもちろん、1年中クローゼットにあると安心できる存在ですよ。

そんなムシューダが、「服を大切に作るあなたに贈る!」と、嬉しいごほうびが当たるキャンペーンを実施中です。バーコード 2 枚で JCB ギフトカード 5000 円分、バーコード 1 枚でグルメやインテリアのカタログギフトが当たるといふ、少ない枚数でとても

手軽に応募できるのが魅力。外れた場合も、W チャンスでムシューダの商品があたります。夏前にムシューダを買うことが恒例化している方も多いと思うので、このお得なキャンペーンをお見しなく!



エステー化学「ムシューダで嬉しいごほうび♪プレゼント」

【賞品】

2枚コース: JCBギフトカード5,000円分 合計100名(6/30締め切りは40名)

1枚コース: グルメカタログギフト「ANAフレッシュセレクション」またはインテリアカタログギフト「ILLUMSカタログギフト」 合計100名(6/30締め切りは各20名)

Wチャンス: ムシューダ防虫カバーまたはムシューダまとめて防虫カバー 合計400名

【応募方法】対象商品のバーコードを希望コース分集め、応募ハガキまたは郵便ハガキに貼り、必要事項を記入して応募。

【応募締切】2016年6月30日(木) ※当日消印有効

【応募サイト・詳細】http://www.st-c.co.jp/campaign/2016_spring01.html

または「ムシューダ 嬉しいごほうびプレゼント」で検索

