



10年間ファンのお掃除 が不要!

パナソニックのレンジフードで、ファンの油汚れを全自動で吹き飛ばして、お掃除の回数を大幅削減してくれます。

リファインメント 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7月

今月のピックアップ

- ◆ HALU のコーナー
- ◆ フラワーダイエット
- ◆ 公募ガイドオンライン
- ◆ 「耐力壁」って?

- ◆ 蜜蜂が他の生物より尊敬されるのは
- ◆ 「座る時間」を減らすと
- ◆ 夏のスタミナチゲ
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 施工紹介
- ◆ 「北枕」で開運
- ◆ 涙を恥じないで
- ◆ 夏の汗のにおいをケアしよう
- ◆ カイガラムシ対策
- ◆ エバラ「焼肉×ごはんプレゼント」

7月に入って、ますます真夏の様な日差しの日が増え、日本特有の蒸し蒸しした暑さのせい、心も体も少しバテ気味の HALU ですが、みなさんの体は大丈夫ですか? しかし毎年書いてますが、やっぱりこの暑さ尋常ではありませんよね。先日、道路に打水された家の前を通ったのですが、アスファルトが灼けすぎて水蒸気がすごいなんのって……。打水した瞬間は涼しいのですが、乾く過程は地獄でして……。(笑) このままで暑さでやられてしまいそうなので、何か涼しさを感じられる良い方法はないのか考えたいものです。みなさんの中で「これはエコで涼しいよ～」というものがあれば、是非、教えて頂きたいですね。

さて先月号を発行してから今月号を発行するまでの間に、多くの事件や事柄がありました。イチロー選手が日米通算4256 安打を達成、イギリスの国民投票で EU 離脱が決定、バングラデシュで外国人をターゲットにテロ事件が発生、小林麻央さんが乳がん闘病中、芸能界では結婚ラッシュ、参院選で初めての18歳選挙権付与などなど。色々な衝撃的な出来事が多かった1ヶ月でありました。

色々驚いたニュースや悲しいニュースは多々ありましたが、そんな中、あまりにもすごいニュースが多くてあまり取り上げられなかったニュースを1つ。先日、日本の民間航空会社出身の大西卓哉宇宙飛行士が、宇宙へ出発したニュースがありましたが、それに先んじて、NASA が木星探査機「ジュノー」を木星の軌道周回に載せたこと発表しました。今まで、木星の周りには衛星については少しずつ調査が進んでいるようですが、今回のジュノーの目的は、木星そのものの調査で、木星の北極上空から南極上空

を通る極軌道を周回しながら、木星の固体核の存在確認、磁場のマッピング、大気の奥に存在する水やアンモニアの量の測定、オーロラ観測などから木星の起源や内部構造、大気や磁気圏を調べ、木星の形成と進化に関する理解を深めることが目標だそうです。探査期間は2018年2月までの約20か月で、木星を37周する予定だそうです。木星は太陽と同様に水素やヘリウムといった軽い気体を大量に含んでいるため、太陽系がまだ若く軽い元素が豊富に残されていた時代に形成された惑星ではないかと考えられており、木星を調べることで太陽系初期に関する情報が得られることも期待されています。先月号でも、NASA と google がコラボした「Google Lunar X Prize」をご紹介したのですが、やはり宇宙へのあこがれは、みんな共通なのかなと思います。宇宙には何があるのか、宇宙人はいるのかなど、興味はたくさんありますよね。近い将来解明されたら面白いなあと思うのですが、みなさんどう思われますか? 宇宙計画については、日本でも有数の建設会社が2050年目標に宇宙エレベーター建設構想を発表していますし、JAXA でも2025年を目標に有人打ち上げ用ロケットの研究を開始したようです。まだまだクリアすべき技術問題はありますが、ガンダムの世界感のように、気軽に宇宙と地球を行き来し、生活できるように頑張りたいですね。

それではみなさん、暑い夏はこれからです。夏バテ解消に、土用の丑の日(今年は7/30だそうです!)は、ウナギを食べて頑張りましょう!(笑)

それではまた来月号で。HALUでした。

話題のミニ情報

フラフープダイエット



「フラフープ」は子どものおもちゃというイメージが強いですが、もともとはアメリカから輸入されたエクササイズグッズです。簡単な動きで10分間に100kcalも消費する有酸素運動ができ、脂肪を効率よく燃焼します。

他にも、骨盤矯正・インナーマッスルが鍛えられる・くびれを作る・便秘解消……などの様々な効果が期待できます。

もちろん、食事の際のカロリーコントロールと組み合わせるとより効果的です。無防備に暴飲暴食をしては、フラフープダイエットの効果は半減しますので、要注意です。

まずは、回すコツをつかむことからスタートです。そして、

- ① 1日10分からはじめ、慣れないうちは長時間行わない
- ② フラフープダイエットの前後で必ずストレッチをする
- ③ 腰を痛めているときはやらない
- ④ 腰が痛くなったらすぐに中断する

などの注意事項をきちんと守り、楽しく安全に取り組みましょう。



ビックリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<http://www.koubo.co.jp/>

「公募ガイド ONLINE」

「公募ガイド」は、創刊30年の歴史を持つ公募情報専門誌。このサイトはそのオンライン版として、より幅広いサポートを展開しています。

気軽に応募できるネーミングや標語、川柳、俳句、エッセイ、小説といった文章系の公募、キャラクターデザイン、イラストなどのアート系など、あらゆるジャンルの公募やコンテストの情報が数多く掲載されていますが、オンライン版は、ジャンルの指定や地域といったより細かな条件での検索も可能です。

さらに、様々な分野のプロと、企業・自治体などをつなぐマッチングサイトとしても活用できるようになっています。こちらは、小規模ながらもできるだけ

優秀な人に頼みたいという場合、自分のスキルを活用してしっかり仕事をしたいという場合など、“誰でも気軽に、”というより、プロフェッショナルな案件に向いているようです。

その他、公募したい企業などに対するノウハウ・企画の提供や、プロデュースを行ったり、スキルアップのために学びたいという人をサポートしたりといった、新しいカテゴリも取り入れられています。





Q. 「耐力壁」とはどのようなものですか？

A. 現在、家づくりの際には各階ごとに所定の量の「耐力壁」を設置することが義務付けられます。水平方向の揺れ（横揺れ）に強い耐力壁が多い建築物は、優れた耐震性・耐風性を発揮するのです。

地震の時に大きな影響を受けるのが家のバランスですが、バランスが良い家とは、家に満遍なく壁があり、きちんと「耐力壁」を設けている家のことです。反対

に、バランスが悪い家というのは、簡単に言うと壁に偏りがある造りです。

かつては、日光を取り入れるために南側に窓をたくさん作り、北側は壁になっているという家が多く建てられました。こういった家は、地震に見舞われると北側だけが揺れに強いという状態になり、バランスを崩してねじれ、倒壊につながることもあるのです。



ちょっといい言葉

蜜蜂が他の生物より尊敬されるのは、他者のために働いているから。

アガサ・クリスティ

よく働く人のことを英語で「Busy bee」（忙しい蜂）と言うことがあります。蜜蜂の集団は多くの働き蜂によって構成されますが、働き蜂は育児・エサの運搬や管理・女王蜂の世話・巣作りと、産卵以外の仕事全部をこなします。すべてが「他者のため」と言える本能的な姿です。人が仕事をするのは生きていくためであり、「自分のため」「家族のため」「社会のため」と様々な動機が考えられます。無償で何かに必死で取り組んだり、困っている人に手を差し伸べたりといった行動は、時に大きな社会貢献をし、多くの人の感動・共感を呼び、自分の心さえも豊かにします。



あなたの元気を応援!

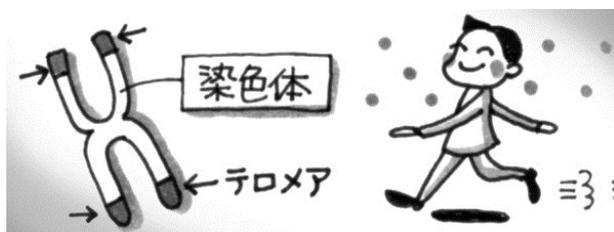
健康ナビ

座る時間を減らすと…

2014年、イギリスで「座って過ごす時間を減らすことによってDNAの老化を抑制し、寿命を延ばせる可能性がある」という説が発表されました。

もともと、「運動をする」ということに、ダイエット効果や健康効果があることは明らかでしたが、老化防止という点において考えるなら、運動量をいわずらに増やすよりも、まずは「座って過ごす時間を減らす」という生活習慣を意識する方が良いということがわかったのです。

染色体の先端にある「テロメア」と呼ばれる物質は、老化が進むと短くなっていきますが、急激な運動量増加にもテロメアを短くしてしまう傾向が見られたと言います。反対に、座る時間を減らすことを少し意識するだけで、その長さの維持・回復が認められたのです。ぜひ、日々の生活で意識してみましょう。





今月のオススメ

夏のスタミナ千ゲ

【2～3人分】豚肩ロース肉（薄切り）300g、たまねぎ 1/2コ、キャベツ 1/6コ、にら 1/2ワ、豆もやし 1袋、にんにく（薄切り）2かけ分、赤とうがらし 2本、塩、黒こしょう（粗びき）

【A】煮干しだし カップ4…（鍋に水カップ5、腹ワタを取った煮干し25gを入れて30分ほどおき、強火にかける。煮立ったら弱火にし、15分間ほど煮て、ざるでこしたもの。）

酒 カップ1/4、しょうゆ 大さじ2、みりん 大さじ2、塩 小さじ1

- ① 豚肉は長さを半分に切り、塩・黒こしょう各少々をふる。たまねぎは5～6mm幅のくし开けに切る。キャベツは食べやすい大きさに切る。にらは5～6cm長さに切る。



- ② 鍋に【A】を合わせて強火にかける。煮立ったら中火にし、たまねぎを入れ、豚肉の半量を広げてのせる。



- ③ 豆もやし、キャベツを順にのせ、残りの豚肉を広げてのせる。



- ④ さらに、にら、にんにく、赤とうがらしを順にのせる。野菜がしんなりしてきたら、塩・黒こしょう各少々で味を調える。



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

とうがらしには、食欲を増進する働きがあります。とうがらしに含まれるカプサイシンという成分が、胃液の分泌を促し、冷えた内臓を温め、働きを活発にしてくれるためです。また、カプサイシンの辛味は中枢神経を刺激し、アドレナリンなどのホルモンの分泌を促す働きをします。このアドレ

ナリンの分泌を促すことによって血流量が増える、体の表面温度が上がり、発汗作用を活発にしてくれます。冷房によって発汗しにくくなった体には、疲労物質も溜まりがち。これらを汗とともに排出し、疲れをとってくれるという効果にもつながるのです。

日本の文化遺産

～慈照寺(銀閣寺)～ 【世界文化遺産】

「金閣寺(鹿苑寺)」と並んで京都を代表する歴史建造物の「銀閣寺」は、正式名称「慈照寺」。室町時代の京都においては北山文化と東山文化の二つが隆盛を誇りましたが、前者の代表が金閣(北山山荘)、後者の代表が銀閣(東山山荘)とされています。金閣を建てたのが室町幕府三代将軍の足利義満、銀閣を建てたのはその孫にあたる八代将軍の足利義政です。

一般的に銀閣として広く知られるのは、慈照寺の観音殿です。木造2階建ての楼閣建築で、初層は「心空殿」といわれる住宅風様式、上層は「潮音閣」といわれる禅宗様(唐様)の仏堂になっています。

金閣寺に金箔が貼られていることから、銀閣寺にも銀箔が貼られていたのでは?という説もありましたが、現代の調査においても、その痕跡は確認されていません。当初は銀箔を貼る計画があったが中止になった、という説もあるようですが、本当のところは定かではありません。



銀閣

デザイン性も機能性も追求した、自信をもっておススメできるキッチンです!

多可郡 システムキッチン施工紹介 パナソニック リフォーム



油汚れを
毎回自動でおそうじ。
面倒なファンのおそうじが
10年間不要。
※1
ファンの油汚れを全自動で
吹き飛ばす「油トルネード機能」で、
レンジフードのおそうじ回数を大幅削減。
徹底したお掃除配慮を実現しました。



広くかしく使える工夫がいっぱい。



(汚れても水でさっと洗い流せる)



(調理スペースが広がる)



(大きなフライパンもホットプレートもらくらく)

暮らしの風水

「北枕」で開運

北枕と言えば、亡くなった方を北枕で寝かせることから多くの方が「縁起が悪い」という印象を持っているでしょう。これは、お釈迦様が亡くなったときの枕の向きが北だったため、同じように枕を北にして横たえるようになったのがはじまり。「死者の枕の向き＝縁起が悪い」と言うのは後の人々の思い込みや噂から発してきて、誤った解釈と言えます。

風水の上では、北枕だけでなく東枕・西枕・南枕があり、それぞれ運が異なります。

北枕は、健康運や金運、円滑な人間関係に効果があるとされています。北枕にすると熟睡でき、健



康で穏やかな性格になり、結果的に人づきあいもうまくいくということです。

東枕は仕事運、成長や若さに効果あり。太陽の昇る方向に頭を向けて眠ることにより、発展・成長の運氣を取り込めます。美容運も高めることができるそうですよ。西枕は落ち着いた気を体内に蓄える効果があるので、ゆっくり休みたい方におすすめ。

南は火を表す方角なので、怒りっぽくなったりイライラしたりしがち。残念ながら、南枕はあまりお勧めできない方角です。



心のセラピー



～涙を恥じないで～

涙を恥じることは

ありません。

その涙は

苦しむ勇気を

持っていることの

証なのだから。



「夏の汗のにおいをケアしよう」

夏場はどこへ出かけても、建物の中は快適な温度になるように冷房が効いていますが、ほんのわずかな間でも外を歩けば、どうしても汗びしょりになるのは避けられません。汗をかくと気になるのが汗のにおい。とはいえ、汗そのものにはにおいはありません。

皮膚の表面を外敵から守っている「皮膚常在菌」と呼ばれる菌は、通常は数が少ないためにおいはありませんが、汗をかくことで増殖し、においが強くなります。これが、「汗のにおい」の正体なのです。



【簡単にできる夏の汗のにおい対策】 http://www.selfdoctor.net/q_and_a/2012_07/09.html

ですから、汗をかいたら菌が増殖する前にしっかりとふき取ることが大切。乾いた状態のタオル・ハンカチなどより、濡れたもの（おしぼりなど）が効果的です。市販の制汗剤や消臭剤以外にも、最近、汗の臭気成分を90%以上カットする下着も販売されています。それらを併せて活用してみるといいでしょう。

また、入浴の際には、シャワーだけで済ませるのではなく、夏でも湯船につかるよう意識しましょう。発汗が促され、汗を分泌する汗腺の機能が高まるため、においのもととなる菌が溜まるのを防ぐことができます。同じ理由で、運動も効果的。エアコンの部屋にずっといることは逆効果とも言えます。

さらに、体の内からのケアも大切です。菌の栄養分は動物性たんぱく質や脂肪などですから、肉より野菜中心の食事をした方がベター。酵素飲料を使ったデトックスなども効果が期待できます。

いきいき ガーデニング

カイガラムシは庭木や果樹、観葉植物にくっついて植物を弱らせる害虫です。

体長2～10mmほどの大きさで、葉や茎に口ばしを挿し、樹液を吸って成長します。植物に寄生した後はほとんど動くことがないのが特徴です。生育を妨げるだけでなく、排泄物の甘いにおいで別の虫や菌を引き寄せてしまうこともあります。

幼虫の間は、農薬や殺虫剤が効果的です。

ですが、成虫は殻に覆われるため薬剤が効かなくなります。見つけた成虫はブラシやへらでこすり落とすなど手作業での駆除になります。

成虫には通常の殺虫スプレーではあまり効果は期待できませんが、薬剤の中には、浸透性があるものも

カイガラムシ対策!

販売されていますので、組み合わせて用いると良いでしょう。

また、予防方法としては、葉が落ちた秋冬に「マシン油乳剤」をまいたり塗っておいたりすると、カイガラムシが発生しにくいと言われています。

一度発生した箇所は翌年もつきやすいので、特に入念に塗布しましょう。





焼肉には、やっぱりアツアツごはん！

特製ブレンド米「焼肉米」と「焼肉男子」Tシャツが当たる！

エバラ食品「焼肉×ごはんプレゼントキャンペーン」

焼肉にはやっぱり白いご飯が最高ですよ！焼肉のたれでおなじみのエバラ食品が、焼肉がもっとおいしく、もっと楽しくなるキャンペーンを実施中です。

「エバラ黄金の味」シリーズを購入すると、新潟産こしひかりとミルクQueenを絶妙にブレンドした、その名も「焼肉米」か、オリジナルの「焼肉男子」Tシャツが当たります。

黄金の味購入レシート1枚で1回の応募ができるのですが、レシートを写真に撮って、その写真をアップロードする形でWebから応募できるので、とっても手軽。Webが苦手な方には、はがきにレシートを貼って郵送する応募方法もあります。

オリジナルの「焼肉男子」Tシャツは、男性用

6種類、女性用6種類の計12種類。どれも工夫されたちょっと笑ってしまうデザインで、当たったらどれが届くかとても楽しみ。暑い夏を焼肉とご飯パワーで乗り切り、おいしく&楽しいプレゼントを当てましよう！

<対象商品>
エバラ黄金の味 210g
エバラ黄金の味 400g
エバラ黄金の味パーティーサイズ590g



エバラ食品「焼肉×ごはんプレゼントキャンペーン」

【賞品】A賞:焼肉がもっとおいしくなる焼肉米3kg 1,000名

B賞:焼肉男子オリジナルTシャツ男性用or女性用 4,000名

※男性用・女性用(各6種類/フリーサイズ)のいずれかを選択。

(デザインの指定はできません)

【応募方法】

Web応募:対象商品の購入レシートの写真を撮り、応募フォームからアップロード、必要事項を入力して応募。

ハガキ応募:対象商品の購入レシートをテープで貼り、必要事項を記入して応募。

【応募締切】2016年9月29日(木) ※当日消印有効

【応募サイト・詳細】<http://www.ebarafoods.com/cp2016/>

または「黄金の味 キャンペーン」で検索

