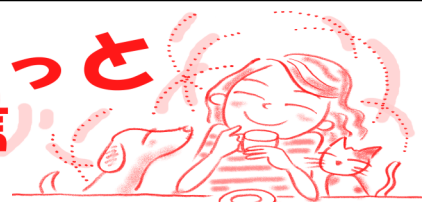




手軽にできる防犯対策があります！
テレビドアホンで家じゅうの防犯をしつかりと！！

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8月

今月のピックアップ

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ 新しく生まれる言葉
- ◆ Akinator (アキネーター)
- ◆ 玄関ポーチの作り方
- ◆ 人生で大切なのは
- ◆ 「首こり」って？
- ◆ トマトと夏野菜の冷製炊き合わせ
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 施工紹介
- ◆ 廊下・階段・壁・窓も開運スポット
- ◆ 雲の向こうは
- ◆ お盆の服装について
- ◆ シクラメンの休眠
- ◆ 井村屋 BOX あずきバー

いやあ〜アツい！今年の夏は、本当にアツいですね。

(T_T)

連日の猛暑&酷暑で、体も心もそろそろ限界。ついでに局所的なゲリラ豪雨後のカンカン照りでのおかげで外の空気は蒸し風呂状態。ホンマに日本の気候が変わってきたなあと感じる毎日ですが、みなさんは、この暑い毎日をどう乗り越えてらっしゃいますか？

さて「今年の夏はアツい！」と言えば、日本の真反対のブラジルでオリンピックが開催されます。ブラジル国内は、経済状態の悪化による会場や周辺設備の遅延、治安の悪化や医療体制の不備、8年間という短い間での急速な経済発展による自然環境の悪化等々、オリンピックを開催しても良い状態かどうか怪しい現状ではありますが、そんな状況にも負けず、各競技の日本代表チームが活躍して、次回大会の東京五輪へ弾みをつけるためにも、たくさんのメダルを持ち帰って欲しいなあと思えます。個人的な注目、前回大会金メダル0個に終わった「柔道」が、いくつメダルを取ってくれるのか、「陸上」100m 代表の3選手は、世界の強豪との競り合いで9秒台を出すのか、過去最強と言われている女子バスケットがどこまで世界相手に戦えるのか、またマイナー競技と言われる競技の選手が頑張って次回大会にいかに繋げるか等々興味はつきません。今大会は如何に遠征慣れしている代表選手と言えども、今回の環境は良いとは言えないと思いますが、こういう時こそ日本人特有の「耐える精神力(ちょっと考え方が古いですかね・・・。

まっ、昭和の男なんで許してください。(笑)」で、好成绩を出して欲しいです。パラリンピックを含めると、

約1ヶ月、世界最高のプレーを堪能することができますので、みんなで日本選手団を応援していきましょう！

ところで7月は色々ありましたねえ〜。しかし！HALUにとって一番はやっぱり「ポケモンGO」でしょ！（笑）海外での情報が先に報道で伝わり、期待感満載での配信開始でした。とりあえずインストールしてゲームスタートしたのですが、なかなかモンスターボールが敵に当たらない・・・。(T_T) ついでに、スマホのポケットとバッテリーの消耗が半端なく早く、普段はWi-Fiエリアにいる為にデータ容量は最低の契約しかしていないHALUにとって環境的に厳しいゲームでありました。ただこのゲームは使い方によっては、素晴らしいものになるのではないかという思いもしました。レアキャラクターを田舎に配置し、その地域へ来てもらう為のツールとして活用。その集まってくれた人にお金を落としてもらえるかは、自治体や地域の人の工夫ではありますが、地方活性化のツールとしての活用方法として使えるのではないかと思います。ただの一過性のブームで終わらせるのではなく、国民的キャラクターを活用した地域活性化ビジネスを何か考えられたら面白いのになあ〜。皆さんの中で何か思いついた人いませんか？是非、みんなで地域を盛り上げていきましょう！

それではみなさん、8月は猛暑&酷暑が続く予報です。

とにかく熱中症など体調変化には気をつけて、とにかくこの1ヶ月を乗り切りましょうね。

ではまた来月号で。 HALUでした。

話題のミニ情報

新しく生まれる「言葉」



辞書のトップメーカーである三省堂は、毎年秋にその年を代表する「今年の新語」を募集します。新語とは「新しく作られたり外国語から取り入れられたりして、最近使われるようになった語」で、年末に注目を集める「今年の漢字」などと同様に、その年を反映する興味深い言葉が選出されます。単語によっては、それがその後も広く一般的に使われ、定着していく場合も少なくありません。そんな単語は、やがて正式に辞書に掲載されるようになります。例えば、一時的ではなく、これからもずっと使われ続けるだろうと考えられ、近年、正式に広辞苑に掲載された新語には、「ニート」「イケメン（いけ面）」「メタボリック症候群」「うざい」「ラブラブ」「逆切れ」などがあります。

2015年は、たくさんの応募の中から「じわる」が第1位に選ばれました。「初めはそれほど印象を受けなかった面白さなどが、じわじわ感じられる」といった意味です。

2016年はどんな言葉が選ばれるか、楽しみです。



ピクッリ! ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<http://jp.akinator.com/>

「Akinator(アキネイター)」

Akinator(アキネイター)は、一種のゲームサイトです。頭の中で人物を一人思い浮かべ、サイトの主役として登場する魔人とやりとりをしていきます。

「男性?」「日本人?」「〇〇に関係している?」というような様々な質問が出されますが、答えていくと最終的に、その人物やキャラクターを、サイトの膨大なデータベースから推測し、「思い浮かべているのは、〇〇〇〇」と答えてくれるというものです。

正直に質問に答えていけば、ほぼ確実と言ってよいほど当てられてしまいます。当然、自分の家族や友人知人などはデータにないため出てきませんが、古今東西、歴史上の人物から現在人気のアイドル、創作

の中の架空の人物まで、どんなところからピックアップしても対応。「なんで知ってるの?」というレベルのキャラクターまでもが取りそろえられているのです。正解率の高さと、そこから推測される蓄積・網羅しているデータ量の多さなどが、若い人を中心に大きな注目を集めてきました。

日本語版以外にも、英語・フランス語・ドイツ語・ヘブライ語・ポルトガル語など多数の言語に対応しています。





Q. 玄関ポーチの作り方のポイントを教えてください。

A. 毎日使う玄関ポーチは、暮らしやすさや家の外観を左右します。

まず、一般的には幅1メートル80センチ・奥行90センチという1帖サイズが一般的ですが、奥行きを1メートル20センチぐらいにすると、手すりも問題なく付けられますし、ドアを開けてもゆとりがあり、広さによって家的高级感が増すという効果も期待できます。素材は

タイルを使う場合が多いようですが、天然石だと落ち着いた雰囲気。合わせて、滑りにくいものや耐久性が高い物を選ぶのがオススメです。庇(ひさし)は、家全体とのバランスが大切。モダンな家の場合庇が大きすぎると分厚く野暮ったい感じになりますし、洋風の重厚感がある家なら大きな庇が似合います。アーチ式などを取り入れても良さそうです。



ちょっといい言葉

人生で大切なのは「したいこと」をするのではなく、「やるべきこと」をすること

アウンサンスーチー

この名言で使われている「やるべきこと」という

言葉は、仕事や家事といった具体的なことだけでなく、人として持って生まれた「使命」のようなものを指すのかもしれない。「したいこと」と比較して、「やるべきこと」は決して楽しいことばかりではないでしょうし、時には放棄したくなるような苦しいこともあるでしょう。けれども、その一つ一つの取り組みの中に充実があり、達成の中に真の人生の喜びがあるのかもしれない。人の幸せのために命がけの激闘をつづけた、いわゆる自らの「やるべきこと」に真剣に挑み続けたスーチー女史ならではの、とても深い言葉ですね。



あなたの
元気を応援!

健康ナビ

「首こり」って?

めまいや立ちくらみ、倦怠感、頭痛などを起こす「首こり」という症状があります。首の姿勢が悪いことが原因で、長時間のデスクワークやパソコン作業、ストレスなどによって引き起こされます。日々の生活の中でちょっと意識するだけでほとんどが改善できますから、ぜひ下記の①～③を実践してみましょう。

- ①「首を起こす」…足を肩幅くらいに開き、顔を正面に向け、軽くあごを引いて視線を15度下げる。
- ②「胸を起こして開く」…胸を前に張り出す。張りすぎないために右手の親指と中指で鎖骨の下を押さえ、胸の皮膚と筋肉を軽く真下へ押し下げる。
- ③「お腹を引っ込める」…おへその上を締めるイメージで、お腹を引っ込め、ぐっとお尻の穴を締める。

体の中心に、1本の軸が通ったような感覚をイメージしてみましょう。





今月のオススメ

トマトと夏野菜の冷製炊き合わせ

【2人分】 トマト水 《トマト 4コ (500g) 塩 5g (トマトの重さの1%)》
かぼちゃ 1/6コ、きゅうり 1本、ミニトマト 6コ、粉ゼラチン 3g、
しょうが汁 適量、みょうが (小口切り) 適量、うす口しょうゆ、みりん 各小さじ1

① トマト水を作る。
トマトはヘタを除き、ザク切りにする。塩と一緒にフードプロセッサーでかくはんし、ペースト状にする。ボウルに布織布タイプの紙タオルを敷いたざるをのせ、トマトをあけ、半日以上おいて透明な水分をこし取る。

② かぼちゃ、きゅうりはくりぬき器で丸くりぬく。(くりぬき器がなければ一口大に切る。)

③ 鍋にかぼちゃ、きゅうり、ミニトマト、①のトマト水、カップ1/2、うす口しょうゆ、みりんを入れ、火にかける。沸騰したらきゅうりとミニトマトを取り出し、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

④ かぼちゃを取り出して冷まし、残った鍋のトマト水、カップ1 (足りなければ水を加える) を沸騰させる。ゼラチンをふり入れて溶かし、冷やし固める。裏ごししてジュレ状にし、しょうが汁を加える。

⑤ 取り出したかぼちゃ、きゅうり、ミニトマトを器に盛る。④のジュレをかけ、みょうがをあしらう。

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

トマトの旬は6～8月です。江戸時代に日本に伝わり、当時は「唐柿」「赤茄子」と呼ばれていました。もともと、高温多湿の日本では栽培が難しい野菜だと言われていましたが、現代は品種改良や栽培方法の技術が進み、広く普及するようになりました。今ではハウス栽培もさかんで、一年中

店頭に並んでいますよね。美味しくいただくためには、完熟したトマトはポリ袋に入れて冷蔵庫へ入れておくといいでしょう。青みの残っている未熟なものは常温で保存し、熟すのを待ちましょう。

丸みがあって多少重さのあるものが、糖度が高くて美味です。

温故知新

日本の文化遺産

～知恩院～ 【国宝】

知恩院(ちおんいん)は、京都府京都市東山区にあり、浄土宗総本山の寺院として非常に有名な寺院です。

本堂へ向かう急勾配の石段の途中に建つ三門と、急な石段を上った先の台地に建つ本堂が国宝に指定されています。

法然が浄土宗を広めたのは鎌倉時代ですが、総本山として知恩院の地位が確立したのは、室町時代の後期とされています。さらに、知恩院の建物が現在のように大規模なものに拡充したのは、江戸時代になってからです。徳川将軍家が古くから浄土宗に帰依しており、徳川家康が、生母伝通院が亡くなった際に知恩院で弔い、母のために寺

域をほぼ現在の境内地にまで広げたとされています。

その後も火災に見舞われるなど盛衰の歴史がありましたが、様々な人たちの支援によって乗り越えてきました。今も京都の人々からは親しみを込めて「ちよいんさん」「ちおんいんさん」と呼ばれています。



知恩院 本堂

完成



施工前



西脇市 外構工事

駐車場と庭の仕切りが無いので、野生動物の侵入防止と防犯対策として、YKKのエクスラインフェンスを設置しました。高さを1.2mにすることでスッキリとした仕上がりになりました。



暮らしのフキ風水

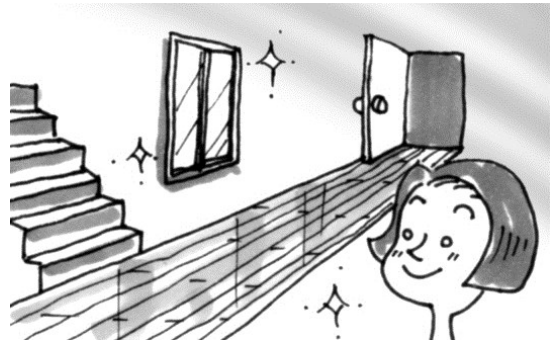
廊下・階段・壁・窓も開運スポット

風水では、日常生活で何気なく利用している場所も大切な開運スポットになります。

まず「廊下」。物を置くと、良い気の通りが妨げられるので、なるべくスッキリさせましょう。

同様に、「階段」も大事です。隅に埃が溜まりやすいえ、2階をあまり使わないからと踊り場などに物を置いているお宅もあるでしょう。これは、廊下と同様に、気の流れが悪くなるのでNGです。

次に、「壁」。見落としてしまいがちですが、知らず知らずのうちに汚れているものです。意識して拭くなど、綺麗にすることがポイント。また、はげた

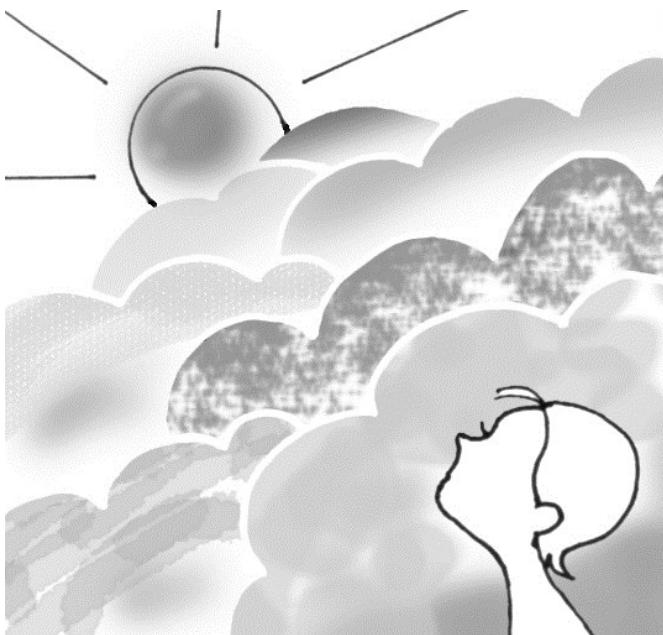


り傷がついていたりしたら、早めに修理を。汚れや壁の傷みも、長期間放置していると運気を下げることにつながってしまうのです。一方で、良いエネルギーが他の部屋まで入っていきけるように、浄化作用のある観葉植物を置いたり、運気アップ効果のある絵や写真などを飾りましょう。花や果物が良いとされていますが、富士山の写真も効果大とされています。

「窓」も、綺麗にすることで、外から良い運気を取り込みやすくなるとされています。



心のセラピー



～雲の向こうは～

哀しい時は

空を見上げて。

雲の向こうは、

いつも青空だって

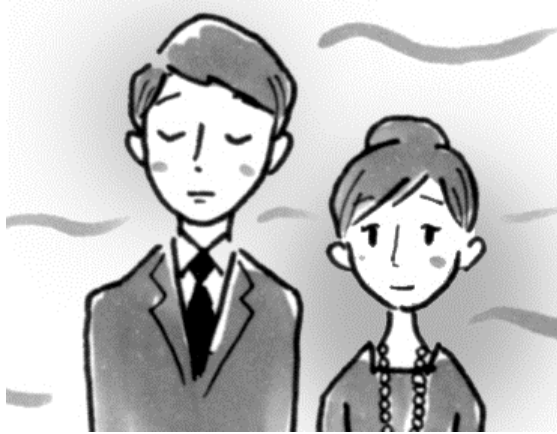
忘れないで。



「お盆の服装について」

お盆の時期は地方によって異なりますが、7月または8月の13日から3～4日間に行われます。

初盆の場合は、施主および親族は、喪服を着用する人が多いようです。男性はブラックスーツに黒のネクタイ、靴下も靴も黒。女性は黒無地のワンピースやアンサンブルにパールのネックレスなど。ストッキング、靴も黒です。当然のことですが、アロハシャツや短パン、派手な柄のワンピースなどはやめてお



【初盆、服装やマナーの基本が知りたい!】 <http://crawl3r.com/602.html>

きましょう。

ただし、親族のみで初盆を行う場合や2年目以降は、地味な服装であれば、フォーマルな喪服にこだわる必要はないでしょう。

一方、初盆に招かれた場合には、略式喪服を着用するのが正式なマナーです。

けれども、最近では暑い季節ということから(地味な)平服で参列する人も多くなってきました。

例えば、白いボタンダウンシャツにグレーのズボンなどでも良いのではないのでしょうか。

学生の場合は制服が基本ですが、制服がない場合や小さい子どもの服装は、できるだけカラフルなものは避け、白いブラウスカジュアルに、黒、紺、グレーのズボンまたはスカートなどでいいでしょう。

また、女性がお手伝いをする場合には、白、黒などの地味な色調の無地のエプロンや、葬式用として販売されているものを持参しましょう。

いきいき ガーデニング

夏に枯らしてしまう鉢花のNo.1は「シクラメン」と言われています。

もともと蒸し暑いのが苦手なので、害虫に対する抵抗力もなくなり、一気に枯れてしまうようです。

葉が黄色くなるなど調子が悪くなったシクラメンに水やりを続けると球根が腐って、回復不可能になってしまいます。調子が悪そうだったり、専門的なお手入れに自信がない方には「休眠法」がおすすめ。5月の下旬以降は水やりをせず、完全に休ませます。

そして、夏の間は雨のかからない風通しの良い日陰や、1日中冷房のきいた涼しい室内に置きましょう。冷房の切れた締め切った室内だけは置かないよう気をつけてください。

シクラメンの休眠

休眠させたシクラメンは9月中旬に古土を完全に取り除いて植え替えます。古い根も傷んでいるところは大胆に切ってかまいません。

最近は暑さに強い品種も出回っていますので、休眠させないで夏を越えることもできますが、水やりはいつもよりも控えめにしましょう。特に球根周辺が湿りすぎないように注意してください。





夏のアイスといえばあずきバー！
たくさん食べてプレゼントを当てよう！

井村屋BOXあずきバーシリーズ「Many Thanksキャンペーン」

毎日毎日暑い日が続きます！暑い日にうれしいのは、やっぱりアイス。アイスの中でも、井村屋のあずきバーは、昔からの製法で無香料、無着色を守り、あずきの風味とさっぱりした甘さで、老若男女問わず人気のアイスです。2015年度には、なんと年間約2億5000万本の売上を達成したほど！夏の冷凍庫にはストックが欠かせない、という方も多いのではないのでしょうか。

この「あずきバー」の家庭用BOXタイプを対象として、箱についている「アズキキングマーク」を集めると賞品が当たるキャンペーンを実施中です。10枚集めると当たる旅行券から、3枚の井村屋商品詰め合わせ、気軽に1枚で応募できるオリジナルQUOカードの賞品もあります。今年のあずきバーのCMキャラ

クターを務めるのは歌舞伎俳優の尾上松也さんで、オリジナルQUOカードは松也さんの涼し気な浴衣姿がデザインされています。

第1回の締め切りは7月末でしたが、第2回の締め切りは9月末。これからまだまだあずきバーが食べなくなる季節なので、「アズキキングマーク」を集めて応募しましょう！



アズキキング



井村屋BOXあずきバーシリーズ「Many Thanksキャンペーン」

【賞品】 Aコース(10枚):近畿日本ツーリスト旅行券5万円分 20名

Bコース(3枚):井村屋商品詰め合わせ 200名

Cコース(1枚):あずきバーオリジナルQUOカード(1000円分) 2000名

※当選者は第1回応募締切・第2回応募締切の合計人数です。

【応募方法】 対象商品についている「アズキキングマーク」を希望のコースの枚数を1口としてテープでハガキに貼り、必要事項を記入して郵送で応募。

【応募先】 〒464-8691 日本郵便株式会社 千種支店 私書箱第36号 井村屋あずきバーキャンペーン事務局

【応募締切】2016年9月30日(金) ※当日消印有効

【応募サイト・詳細】 http://imuraya-cp.jp/2016_box_azuki/

または「あずきバー キャンペーン」で検索

