



テラス囲いはサン
ルームに比べて、施
工期間が非常に短
く、設置条件が良
ければ一日で完了す
る場合もあります。

あひこっと 通信



発行日 2016年11月

今月のピックアップ

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ ニバアの青缶
- ◆ SPAM MUSEUM
- ◆ トイレリフォームの注意点

- ◆ 勝ち負けなんか、ちっほけなこと
- ◆ 秋に摂りたい食材
- ◆ 栗とぎんなんの炊き込みご飯
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ テラス囲い施工紹介
- ◆ オフィスの風水
- ◆ 後ろを振り向く必要
- ◆ 帽子のマナー
- ◆ 樹木の剪定時期
- ◆ ヒガシマルご愛顧感謝キャンペーン

今年も残すところ2ヶ月を切り、季節もようやく秋から冬への準備が必要な感じになってきました。朝晩はぐっと寒くなり、暖房機器を使う頻度も増えました。一日の寒暖差が大きい今日この頃ですが、みなさん、体調などは大丈夫ですか？

さて先日、普段の生活リズムを変えようと思い、半日、映画館へ入り浸り、「インフェルノ」、「デスノート Light up the NEW world」、最後に話題作「君の名は。」の3本の映画を鑑賞してきました。今回はこの3本をちょっとだけご紹介。

まず「インフェルノ」は、その前日、前々日に関連作品がテレビで放送されたので、その流れで見たのですが、何も考えずにミステリー映画として見れば、謎解きとどんでん返しは非常に楽しめると思います。トム・ハンクス演じる、ラングドン教授がダンテの叙事詩「神曲」の「地獄篇」に隠した謎の解明に挑みます。誰が敵で、犯人は誰なのか、最後の最後までハラハラドキドキの作品でした。イタリア・フィレンツェの街並みが舞台になっているので、綺麗な町並みも必見ですよ。HALUもお金と時間が出来たら行きたいなあと思いました。

次に「デスノート Light up the NEW world」。これは皆さんもご存じの作品「デスノート」の最新作。前作から10年後、6冊のデスノートが新たに人間界にもたらされた事から物語が始まります。東出昌大が演じるデスノート対策室「三島」と、池松壮亮演じるLの正当後継者「竜崎」が、菅田将暉演じるキラ崇拜者でサイバーテロリストの「紫苑」とそれぞれの正義をかけて壮絶な頭脳戦を展開します。最後の勝者は誰なのか？、この作品も最後の最後までハラハラします。前作を知っている人はもちろん、前作を知らない人も、とても楽しめる映画だと思います。VFX技術のクオリティーも高く、本当に死に神たちがいるようでした。エンディングの感じだと、多分、次回作もありそうなので、デスノートファンとしては期待したいと思います。

さて最後はCMでもお馴染みの「君の名は。」やっばり「興行収入150億円を超える話題作。一度は見とかないと。」と思いレイトショーでの鑑賞でした。最初はストーリーの繋がりがわからず、ハズレかなあと、思いながら見ていたのですが、少しずつストーリーの流れがわかりだした中盤からは、映像の綺麗さと音楽

にどんどん引き込まれました。正直、1回ではこの物語の良さはわからんかもですねえ。知り合いで、何回か見たという人がいたのですがちょっと納得です。この作品は、ストーリー展開は当然ですが、描かれている街並みのクオリティーの高さ、楽曲の素晴らしさも必見です。街並みは実際にある風景がたくさん使われており、聖地巡礼として、描かれた場所を回るのが流行っているそうです。また音楽は「RADWIMPS」が映画製作の初期段階から携わっていたようで、映像とのコラボレーションが最高でした。多分、映像の素晴らしさは、映画館の暗さの方が際立つと思うので、一度は映画館でご覧頂きたい作品でした。

3作品を少しだけご紹介したのですが、映画鑑賞って結構高くなりますよねえ。そこでHALUがオススメする方法は、「〇〇デー」という映画館がやっているサービスデーや各映画館ごとのサービスを上手く活用する方法をオススメします。

HALUがよく行く、イオンシネマは、
Happyファースト → 毎月1日、1,100円均一。

Happyマンデー → 毎週月曜日、全作品1,100円均一。

Happyモーニング → 平日朝10時台までに上映を開始する全作品が1,300円均一。

Happyナイト → 毎日20時以降、上映の全作品1,300円均一。

と、というようなサービスの他、イオンマークのクレジットカードを持っている人は、いつでも300円割引、お客様感謝デーは1,100円均一というサービスもあります。

今回はお客様感謝デーの日という事もあり、何もなければ3作品で4,900円かかる所、3,300円で見ることができました。

是非、みなさんにも「これは！」という作品を見つけて頂き、割引サービスを上手に使いながら大迫力の画面と音響機器の中、映画を見て頂きたいと思いません。

それでは、みなさん、これからはもっと寒暖差が大きくなります。体調には気をつけて年末に向けて頑張ってくださいね。

また来月号で。

HALUでした。

話題のミニ情報

ニベアの青缶



スキンケア製品として馴染み深いニベアクリーム。もともとはドイツ「NIVEA 社」のもので、現在は世界 187 ヶ国に広まっています。特にスタンダードな「ニベアの青缶」が、近年、注目されています。そのきっかけとなったのが、「世界中のセレブが愛用する高級クリーム『ドゥ・ラ・メール』と、大衆クリームの代表『ニベア』がほとんど同じ成分」という話題でした。となると、【クレーム ドゥ・ラ・メール】が 60ml で 35,000 円ほどなのに対し、【ニベア】は 56g・200 円程度と、ニベアのコスパは驚異的と言えます。

しかし、ベースのクリーム基材は酷似しているものの、添加成分や保存料は異なっており、肌のタイプや体質、体調、環境など様々な要素が影響するため、一口に「同じ」と言ってしまうのは乱暴なようです。

とはいえ、ずっと以前から世界中のユーザーに愛されてきたニベア。ネットでも様々な活用術が紹介されていますから、各々気軽に、最適の形で使いたいものです。



ビックリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<http://meiwaku.me/>

「SPAM MUSEUM(スパムミュージアム)」

携帯電話・スマートフォン、パソコンなどに日常的に送られてくる迷惑メール（スパム）。

「SPAM MUSEUM」は、「鬱陶しい迷惑メールの中にも、人々を感動させたり、笑わせたりするステキな迷惑メールというものが存在します」とし、「世の中で『悪』とされるモノを、少しでも楽しめるモノに」との考えで、人の心を動かすような楽しい迷惑メールのフレーズを紹介しています。もちろん、メールの内容に反応して悪質なサイトに誘導されることのないよう注意が必要ですが、嫌な気分になってしまう迷惑メールを共有し、「楽しんでしまおう」という感覚はちょっと素敵ですね。

サイトには「殿堂入り」「人気順」「新着順」などのカテゴリがあり、それぞれユーザーから送られた迷惑メールの内容をランキング形式等で掲載しています。例えば、「信じられないかもしれませんが、私はチンパンジーです」「助けてください！伝説の男、会釈山本が来日します！」

「明宏よ。【金髪・オーラ】これで分かるわね？貴方をずっと探してたわ」など、思わずくすくす笑ってしまうようなものが多数寄せられています。





Q. トイレをリフォームする時に特に注意するポイントはありますか？

A. トイレリフォームのポイントは「安全」「快適」「掃除のしやすさ」です。

安全については、段差をなくす工夫や十分な明るさを確保する工夫に加え、ドアはぶつからないよう、引き戸か外開きが良いでしょう。

快適性のためには、狭い空間でも自由に動けるように便器やアクセサリーのサイズに気をつけ、棚などの収納スペース

も吊タイプが推奨されます。そういう意味でも、ドアが内開きだと、さらに窮屈になってしまいます。

湿気が多い場所であり、湿度が高いと臭いが強く感じられますので、少しでも調湿・消臭機能がある壁材を。床は、掃除がしやすいのはもちろん、いつまでも美しく保つために、耐水性だけでなく耐ア



ちょっといい言葉

勝ち負けなんか、ちっぽけなこと。大事なことは、本気だったかどうかだ。

松岡 修造

勝負ごとというのは、勝者の数だけ敗者がいるのは当然です。そのためか、勝負については様々な名言や格言が残されています。元テニスプレーヤーであり、その熱い人柄で現役時代を知らない若い人たちからも支持を集める松岡氏の言葉は、勝負の結果よりも、それに向けて取り組む姿勢が重要ということを教えてください。ピンチの時、人はそういったことを意識するもの

です。けれども、大きな悩みもなく安穏とした状態の時は、「本気」や「真剣」というスタンスで物事と向き合う機会は少ないかもしれません。胸の片隅に置き、いざと言う時に引き出したいものです。



あなたの元気を応援！

健康ナビ

秋に摂りたい食材

秋は、様々な旬の食材を美味しくいただくことができます。夏に弱った内臓機能を積極的に回復させるためにも、この季節ならではの栄養を摂りましょう。

まず、ビタミン類は、細胞を修復する成分を含みます。ビタミンを最も吸収する時間帯は朝とされているので、時間が無い場合もスムージーや野菜ジュースなどで摂る工夫をしてみましょう。美容促進にも効果的です。また、秋に摂りたい代表的な食べ物として、サンマなどの旬の魚もお勧めです。魚に含まれるエイコサペンタエン酸が血流に作用し、脳梗塞や心筋梗塞の予防によいとされています。ミネラルを豊富に含むイモ類もおすすめ。食物繊維や糖質も多く、胃腸の働きを助けます。キノコ類にも、脂肪を分解してくれる酵素やペプチド、繊維質やミネラルがたくさん含まれているため、糖尿病や肥満の予防になります。





今月のオススメ

栗とぎんなんの炊き込みご飯

【4人分】

米 3合、栗 400g、ぎんなん（生） 20個、にんじん 1/2本、塩 少々
だし汁（かつおだし） 3カップ、うすくちしょうゆ 大さじ2、みりん 大さじ1

① 米はといで、ざるに上げる。

② 栗を熱湯に20分漬け、鬼皮、渋皮をむき、塩水にさらす。

③ ぎんなんを殻から出し、沸騰した湯に入れ、穴あきおたまの背でこすりながら皮をむき、ゆでる。

④ にんじんは2~3mm厚さに切る。

⑤ 炊飯器に米を入れ、だし汁、うすくちしょうゆ、みりんを加え、混ぜ合わせる。さらに栗、ぎんなん、にんじんを加え、普通に炊き上げる。

【参考】キッコーマンホームクッキング <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

ぎんなんの旬は10~11月ごろです。私たちが食べている部分は、果実の中の種の、その中身ですから、栄養がとても豊富です。滋養強壮・強精効果など様々な効果はよく知られていますが、感染症を予防する成分も多く含まれているので、風邪をひきやすい秋から冬にかけては最適の食材です。

けれども、「食べすぎは良くない」ともよく言われます。それは、「メチルピリドキシン」という物質が下痢やけいれんを引き起こす傾向があるため。解毒能力の弱い小さなお子さんには食べさせないようにしましょう。大人でも一度に食べる量は、10粒程度にとどめましょう。

温故知新

日本の文化遺産

～室生寺～ 【国宝】

奈良時代末期の創設とされる室生寺は、奈良県宇陀市にある真言宗室生寺派大本山の寺院です。

女人禁制の高野山に対し、古くから女性の参拝が許されていたことから「女人高野」という別名で親しまれてきました。境内はシャクナゲの名所として有名です。

僧兵を持たなかったことや京から離れていたことから、戦乱や焼き討ちなどに遭うことが無かったために、平安時代から変わることのない自然豊かな境内と、平安前期を中心とした貴重な仏教美術が継承されています。

金堂・本堂・五重塔、及び、収蔵されている木造釈迦如

来立像・木造十一面観音立像・木造釈迦如来坐像・板絵着色伝帝釈天曼荼羅が国宝の指定を受けています。中でも、日本最小であり法隆寺に次ぐ古さの五重塔は、この寺の象徴となっています。



室生寺・五重塔

YKK サンフィールⅢ取付施工紹介

完成



西脇市

施工前



洗濯物を干す場所が欲しくて、テラス囲いを取付ました。雨・雪・黄砂でも安心して干せます。室内との段差が少なく、出入りのしやすい設計になっています。

暮らしのフキ風水

オフィスの風水

風水術は、家だけではなく、いつも働いているオフィスでも効果を発揮します。仕事や人間関係が上手くいかないときは、ぜひ試してみましょう。

まず、いろいろ「溜めこまないこと」。デスク上のパソコンや電話、書類を並べている棚、引き出し、そして、傍らのゴミ箱……そのいずれにも、古いものを溜めておかないのが鉄則です。物の整理整頓はもちろん、パソコンの中にも必要のないメールやデータなどは残さないことです。また、デスク周辺にメモ書きや付箋をべたべた貼るのもダメです。

電話は人と繋がるものなので、汚れていると相手



に悪い気が伝わり、仕事運が低迷します。毎朝仕事を始める前に綺麗に拭いてあげましょう。

仕事用のカバンのゴミやデスクの飲み残しの放置もやめましょう。退社時にデスクに飲みかけのカップなどを放置するのはご法度です。残した飲み物は悪い気を溜め込み、発します。そうでなくてもだらしない人に見え、信頼も落ちてしまうでしょう。

職場でも「すっきり」「明るい」「清潔」を心掛けることで、良い運氣が流れ、自分に返ってきます。



心のセラピー



～後ろを振り向く必要～

後ろを振り向く必要はないのです。

あなたの前には、
いくらでも いくつもの
道があるのだから。



「帽子のマナー」

寒い冬は防寒のため、暑い夏は陽射しを避けるため、帽子を用いる人は少なくありませんね。

季節に関係なく、普段からオシャレで必ず被っているという人もたくさんいますし、実用と併せてコレクションが趣味と言う方もいるでしょう。

このように個人の趣向に合わせて日常的に使う帽子ですが、実は様々なシーンで守らなければならない最低限のマナーがあります。



例えば、映画館や劇場、コンサート会場と言った場所では、大きなツバの帽子は避けるべき。周囲の人、特に後方の観覧者の視界をさえぎってしまう場合が少なくないのです。

どんなにオシャレであったり、本人にとって機能的と感じたりするものでも、後ろの人に迷惑かけないように配慮をすることは前提です。

さらに、教会や神社・寺院といった場所は大変厳粛な空間ですから、各場所の形式にのっとって、要所要所ではとるようにしましょう。(キリスト教会やマホメット教会では宗派によって「女性はとらなくてよい」という場合もあります)

判断に困った時は、「靴を脱いで上がる場所は、基本的にどこでもとった方がよい」と考えると無難です。その場合は、靴を脱いだ後に帽子をとり、帰りは、靴を履く前に帽子をかぶるという順番です。

【帽子のマナー・エチケット】 <http://www.takahama428.com/archive/repo-40-2.html>

いきいき ガーデニング

剪定時期は樹木(植物)によって異なりますが、花の咲く(実のなる)常緑樹などは春から初夏にかけて(3~5月頃)、落葉樹なら葉の落ちた後である冬期(11~3月頃)の剪定が良いとされています。

ただし、一口に「常緑樹」「落葉樹」と言っても、樹木や草花の種類によって、いつ花を咲かせたいか、通風状態はどうなのか、など細かな違いが出てきます。

例えば、梅の木は7、8月頃に花芽が確定するので、11~12月に剪定しておくこと、春になってからの花の咲き方が違うと言われています。

梅雨時期に咲くアジサイも、11~12月の剪定がベストです。古くなった枝や不要な枝は根元から取り除きましょう。アジサイは株が大きくなる木なので、

樹木の剪定時期

このときにしっかり作業しておくとういよいです。

藤の花も、この時期に伸びた枝や棚からはみ出した枝を切って、全体的に整えておきましょう。

いずれにしても、11月はほとんどの木の成長が止まりますので、さまざまな植物の形を作るにはよいタイミングとされています。





寒い季節にぴったりの賞品！

うどんスープなどの詰め合わせが抽選で当たる！

ヒガシマル「ご愛顧感謝キャンペーン」

醤油メーカーの老舗「ヒガシマル」が、この秋大々的に「ご愛顧感謝キャンペーン」を展開しています。

ヒガシマルはもともと西日本を基盤とするメーカーでしたが、近年のうどんブームで、主力製品の「うどんスープ」が美味しいと注目を浴び、一気に全国区になりました。豊富な醤油のラインナップに加え、「うどんスープ」の他にも「ちょっとそうすい」「ちょっとどんぶり」など粉末の調味料が人気。特に、忙しい主婦や一人暮らしの人たちに重宝されています。受験生のお夜食などにもピッタリですね。

今回のキャンペーンは、これら人気商品の詰め合わせが当たるという嬉しい企画。応募方法は対象商品のバーコード1枚をはがきに貼って送るというもので、はずれた人にも、Wチャンスがあります。

温かいうどんやそうすい・どんぶりなどが嬉しい冬がすぐそこまで来ている。ヒガシマルの詰め合わせをゲットして、心もお腹もホットになりたいものですね！



ヒガシマル「ご愛顧感謝キャンペーン」

【賞品】

ヒガシマル商品詰め合わせが抽選で(11月・12月の)各月2,000名
はずれてもWチャンスで各月1,000名にうどんスープ料理本が当たります。

【応募方法】

対象商品のパッケージのバーコード1枚を切り取り、「ヒガシマル」サイトからのダウンロードはがきに貼り、必要事項を明記して送付
市販はがきで応募の場合は、対象商品のパッケージのバーコード1枚を貼り、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別を明記して送付

【応募先】

〒679-4193 龍野郵便局 私書箱7号「ヒガシマル商品プレゼント」係

【応募締切】

2016(平成28)年11月・12月の各末日(当日消印有効)

【応募サイト・詳細】

<http://www.higashimaru.co.jp/enjoy/campaign/campaign160817.html>

または「ヒガシマル キャンペーン」で検索

