



ライフスタイルの変化で、和室から洋室へリフォームするケースが増えています。工事も簡単にできます！

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

# あぶいこっと通信

発行日 2016年12月



## 今月のトピックス

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ コーヒー「第3の波」
- ◆ 世界あそび事典
- ◆ スケルトンフォームとは？

- ◆ 自分自身を信じてみるだけでいい
- ◆ 梅干しでインフルエンザ予防
- ◆ 豚の角煮
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 和室から洋室への施工紹介
- ◆ 風水上の意外なNG行為
- ◆ 辛くなったら呟いて
- ◆ コートのマナー
- ◆ サヤエンドウを育てる
- ◆ ピュレグミ瞬間ハワイキャンペーン

今年も残すところ1ヶ月を切り、テレビでは年末のテレビ特番の話題や、紅白出場歌手の発表、新語流行語大賞の発表があつたりと、世間は年末に向けての準備が少しずつ始まりました。HALUも年賀状やら準備をしないとイケないのですが、それ以上に日々の仕事や雑務に追われ、まだまだ年末に向けての準備は難しそうな日々ですが、みなさんは如何でしょうか？

12月という事で、今年1年を振り返ってみようと思うのですが、1月号で申年の格言として「戦後2度目の丙申（ひのえさる）は『革命』の年であり、さまざまな場面・局面で、時代にうねりが生じて揉め事・争い事があると言われていたそうです。（後略）」と書いたのですが、なんとなく格言的中って感じですかね～。（笑）国内では自衛隊の武器使用に関する法律が改正され、与野党だけでなく、国民も賛否半数ずつで国論を二分するもめ事となり、日本も紛争地域でも国際社会の荒波に踏み出さないといけない状況となりました。また世界各国で今までのグローバル化から少し離れた内向きの宰相が誕生したり、初めてEU離脱をする国が出たりと、うねりが生じました。来年はEU圏内各国で選挙があるようで、現状の政治体制に不満を持つ極右勢力が優勢という情報もあります。今年のうねりが来年の揉め事や争い事にならなければ良いなあちょっと思いました。やっぱり経済も政治も静穏の方が良いですからね～。来年こそは静かな年になって欲しいです。（笑）

さて先日、9月に第3のプロスポーツとして誕生した、「B-League」というプロバスケの試合を見に行ってきました。開幕戦こそフジテレビがゴールデンタイムに地上波で放送してくれたので、見た事があるという方もいるとは思いますが、その後は、あまりメディアにも取り上げられず、多くの方は、どこで試合がどこで行われているか知らない方も多いかもかもしれません。実は2部ではあるのですが、兵庫県にもリーグに所属しているチームがあります。チーム名は「西宮ストークス」西宮市を本拠地に、今季は2部で優勝し1部昇格を狙っている強豪チームです。そんな西宮ストークスのゲームを、先日、初めて観戦に行ってきた

した。初めて見た感想は・・・「やっぱり面白い！」です。たまたまかかもしれませんが、目の前でダンク連発。結構、魅せるプレーもあり、ホームチームが勝った事もあり楽しく観戦できました。できたてのリーグという事もあり、まだまだプロ野球のようなボールパークにはなっていませんが、バスケットボールは、ちょうど野球と入れ替わりで開幕を迎えるので、行くところないなあ～とか、冬場は暇だと言う人は、一度は体育館へ足を運んでもらいたいなあと思います。チケットもプロ野球よりリーズナブルですよ～。阪神タイガースの様にチケットが取りづらいという事はありませんよ～。屋内競技なんで冬場でも暖かく観戦出来ますよ～。本当にオススメなんで、ぜひぜひ行ってみてくださいくださいね。（笑）

今回、観戦して思ったんですが、もし日本の体育館の建て方が変われば、バスケに限らず、アリーナスポーツはもっと進化するのかなあと思いました。今、オリンピック関連施設の有明アリーナ建設で揉めていますが、もし、「するスポーツ」が中心の体育館ではなく、「見るスポーツ」が中心のアリーナ構造の施設なら、小池都知事の奮闘ぶりには敬意を払いますが、これから建設されるであろう施設のモデルとして建設して欲しいと思いました。20年ほど前になりますが、アメリカへ一人旅に行った時、ユタ州ソルトレイクという片田舎にある、デルタセンターというアリーナを見てきました。見る人にとって本当に素晴らしいアリーナで、こういったアリーナが日本にあれば良いなあと思った事を思い出しました。日本で言うなら有明コロシアムがちょっと近い感じはしますが、関西には近い施設がないので、是非、西宮市には頑張ってもらって五千人とは言わず1万人規模のアリーナを建設してもらって、アリーナスポーツとストークスを盛り上げて欲しいです。（笑）

それでは、みなさん今年1年ありがとうございました。来年もまたいい年になるように頑張りましょうね。

ではまた来月号で！ HALUでした。

## 話題のミニ情報

### 日本の喫茶店が影響？ 世界のコーヒー「第3の波」



コーヒー業界に「第3の波」が到来したと言われています。ちなみに、第1の波（19世紀後半～1960年代初頭）は、大量生産・大量消費のコーヒーの時代。コーヒーを、とてもポピュラーな飲み物にしました。第2の波（1960年代初頭～1990年代）は、シアトル系コーヒーチェーンが世界を席卷し、深煎り豆を使ったコーヒーが主流に。アレンジコーヒーも一般化しました。

そして、第3の波は、「一杯ずつ丁寧に淹れるスタイル」がトレンドとされています。豆選びから焙煎・提供まで徹底的にこだわり、お店によっては注文を受けてから豆を挽きはじめるといったスタイルも。

実はこれ、古くから日本の喫茶店で慣れ親しまれていた光景です。「第3の波」は、この日本の喫茶店文化の影響を強く受けている... という説があるのです。そうすると、世界に広がるコーヒー第3の波の源流は、日本が誇る「おもてなし」の心と言えるかもしれませんね。



# Click!



<http://jiten.recreation.jp/>

ビックリ!  
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

## 「世界あそび事典」

「世界あそび事典」は、各地に散らばっている遊びを集め、紹介しているサイトです。

同サイトでは、「遊び」の定義を「公俗良序の範囲内で、人間の幸福感、および笑顔を生み出し得るもの」とし、幸福感や笑顔の要因となるものを幅広く「遊び」とらえられています。

「何をして遊ぼうかな?」という時に、答えが見つかるようなたくさんの遊びが紹介されており、さらに、「世界中の人はどんなことをして遊んでいるの?」「海外にはどんな遊びがあるの?」といった疑問にも答えられるような様々な情報が載っています。

一つ一つについて、「あそびの概要・準備」が書か

れており、事例ごとに「進め方とコツ」「必要な用具について」「関連大会・団体」といった情報が詳しく掲載されています。わかりやすく、図解や実際に遊んでいる動画のリンクを貼っているものもあります。

五十音順での検索以外にも、「ニュースポーツ」「介護予防に役立つ」「子ども・親子向け」「運動会向け」「美容と健康」などのカテゴリから見つけることもできますので、TPOに応じてぜひ活用してみてください。





**Q.** スケルトンリフォームという言葉がありますが、どういうものですか？

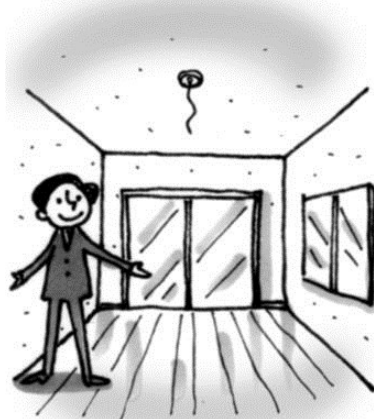
**A.** 「スケルトン」は、もともとは動物や人間の骨格、骸骨などを指す言葉であり、スケルトンリフォームとは、住居をいったん骨組みや構造体だけの状態にして、全面的にリフォームすることを言います。

家具や内装や設備をすべて取り払う、大規模なリフォームとなります。既存の間取りにとらわれず、ライフスタイルに

あわせて間取りを自由に変更することが可能で、水まわりの移動ができるなど、目に見えない部分もすべて一新する劇的なリフォームを実現します。

一方で、ほぼ新築に近い改築となるため、費用がかさみます。

家族構成やライフスタイルの変化、住まいの老朽化などが動機になり、検討する方が多いようです。



# SKELETON



## ちょっといい言葉

**自分自身を信じてみるだけでいい。きっと、生きる道が見えてくる。**

### ゲーテ

「自分を信じる」という言葉をよく耳にします。

映画や小説の主人公が使っていたり、ニュース番組の、スポーツ選手のコメントに出てきたり。「自分（自身）を信じる」というのは、簡単な表現に言い直すと「自信を持つ」ということのように思います。これまで積み上げて来た何かに対して、「必ずやり遂げる」「きちんとした結果を残す」という確信をもつてのぞむことだと言



えるでしょう。それは、物理的なことや行動など目に見えるものだけでなく、精神的なものも含まれています。ピンチであっても、「きっと乗り越えてみせる」という意思を持つことも大事です。



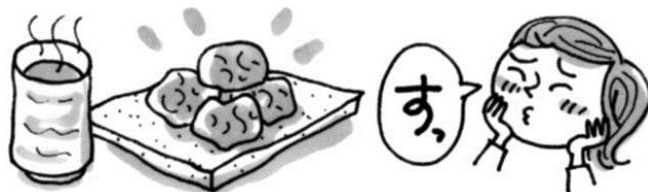
あなたの元気を応援！

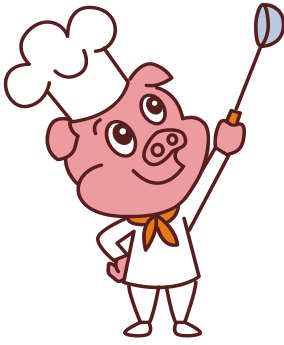
## 健康ナビ

### 梅干しでインフルエンザ予防

梅干しに、インフルエンザ予防効果があると注目されています。和歌山県のブランド梅「南高梅」の梅干しから抽出したエキスを用いた実験では、インフルエンザウイルスの増殖が約90%も抑制されたと報告されています。昔から「梅干し入りのお茶でうがいをする」と風邪をひかない」といった言い伝えがありますが、これは科学的にも正しいことだと言われるようになりました。ウイルスの抑制に効果を発揮した成分は、南高梅に含まれるポリフェノールの一種で「エポキシリオニレシノール」と名づけられました。研究者は「1日に5粒程度の梅干しを食べることでウイルスを抑えることができる」と語っているそうです。

梅干しには他にも、高血圧・動脈硬化の予防、糖尿病・胃潰瘍の予防、疲労回復、二日酔い改善など、様々な効果があると言われています。





# 今月のオススメ

## 豚の角煮

【4人分】豚バラ肉（塊：脂身が適度に入っているもの）600g、ねぎ 1/2本、しょうが 1かけ  
チンゲンサイ 2株、塩 少々、サラダ油 少々

〔煮汁〕水 カップ2/3、酒 カップ1/2、みりん 大さじ2、砂糖 大さじ2、  
しょうゆ 大さじ3 + 1/2

**①** ねぎは青い部分と白い部分に分ける。しょうがは皮をむいて薄切りにして皮はとっておく。豚バラ肉は4cm角に切る。

**②** フライパンを熱し、豚肉の表面を焼く。鍋に沸かした湯に焼いた肉、ねぎの青い部分、しょうがの皮を入れ、2~3分間ゆでて脂とアクを落とし、肉を引き上げる。

**③** 鍋をきれいにして①の豚肉、たたきつぶしたねぎ、薄切りのしょうが、〔煮汁〕を入れ、煮立ったら落としぶた、鍋のふたをし、弱火で約1時間、柔らかくなるまで煮る。最後は〔煮汁〕を煮詰めて照りを出す。

**④** チンゲンサイは4つから6つ割りにして塩・サラダ油各少々を入れた熱湯で色よくゆで、角煮とともに盛る。

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

「角煮」は、中国杭州の浙江料理の「東坡肉（トンポーロー）」が沖縄に伝わり「ラフテー」になり、長崎県では卓袱料理（しっぽくりょうり）の「東坡煮（とうばに）」になり、それが角煮に変化したという説があります。鹿児島県では、角煮は薩摩料理を代表する肉料理であり、「とんこつ」と呼ぶのが

一般的だそうです。

地域や調理する人によって、使われる香辛料や調味料に多少の違いはありますが、いずれも、豚肉の臭みを消すためにネギ・ショウガなどの香味野菜をふんだんに用い、みりん・醤油・酒類・糖類などで甘辛い味付けにすることがほとんどです。

## 日本の文化遺産

### ～二条城～ 【世界遺産】

京都市中京区にある二条城は、江戸時代、徳川家康が京都に滞在するときの居城として建設されました。以来、歴史の節目で重要な役割を果たしてきた名所です。

明治～昭和の時代は、京都府庁舎や皇室の離宮として使われていたこともあります。

歴史上最も有名なのは、幕末、15代将軍の徳川慶喜がこの二条城で大政奉還を行ったことです。この判断により日本は明治という新時代に舵を切ることになりました。江戸幕府はこの城で始まり、この城で終わりを迎えたと言っても過言ではないでしょう。

城全体が国の史跡に指定されているほか、二の丸御殿

(6棟)が国宝、22棟の建造物と二の丸御殿の障壁画1016面が重要文化財、二の丸御殿庭園が特別名勝に指定されています。

さらに、1994年(平成6年)に、「古都京都の文化財」として世界(文化)遺産に登録されました。



二条城・二の丸御殿

## 施工紹介 和室から洋室へ改修工事

完成



施工前



和室から洋室へ改修しました。畳をフローリングにして、押入は折戸のクローゼットに変更。壁はクロスに貼り替えました。窓も二重サッシに変更したので、断熱効果があり、防音や結露防止などメリットがあります。

# 暮らしのフキ風水

## 風水上の意外なNG行為

「風水で〇〇すると良い」と言われることを意識しているのに、実は同時にNG行為をやっているために運が良ならない…という場合があります。

ついやってしまいそうな意外なNG行為の例を、場所別にくつか挙げてみます。

[玄関]・玄関マットを敷いていない⇒悪い気が遮断されずに入ってくる

・ゴルフバッグやおもちゃを置いている⇒遊びの気を呼び込み、仕事運が低下

[キッチン]・冷蔵庫の扉に予定表や学校のお知らせなどを貼っている⇒人間関係や計画に悪影響



・買って来た惣菜を皿に盛らずにそのまま出している⇒家庭運が低下

[トイレ]・トイレマットやスリッパを置いていない⇒マットなどは実は陽の気を増やしてくれる

・本など様々なものを飾っている⇒紙類は悪い気を吸う上、ものが多いと気の流れが悪くなる

[リビング]・鏡に寝姿が写る⇒疲れがとれにくい

・ベッドの下が収納になっている⇒収納されている物の悪い気を、寝ている時に吸いやすくなるなどなどです。ぜひ、参考にしてください。



# 心のセラピー



～辛くなったら呟いて～  
辛くなったら呟いてほしい  
「なんとかなる」と。  
頑張ってる自分を、  
誰よりも、自分が  
励ましてあげて。



## 「コートのマナー」

寒い冬に手放せないコート。脱いだ時の状態がその人の品位を物語ってしまいます。人の迷惑にならないよう、その扱い方に気を配ることが大切です。

最近は自宅や自社オフィスでは、コートを着たまま入ることが日常化しています。しかし本来は、建物の中に入る前に脱いで、手に持って訪問するのがマナーです。オフィスなどでは脱いだらハンガーに掛けてロッカーやコート掛けにしまいましょう。掛け



る際は、襟や袖が裏返ったり曲がったりしないよう、形を整えることにも気を配ります。だらっとならないよう、一番上のボタンを含め、2ヶ所くらいのボタンを締めると良いでしょう。

さらにこの時、汚れや糸くず、ポケットの中のゴミなどを捨てるようにしましょう。

訪問先などでは、ハンガーなどは先方から「どうぞ」と言われてから使います。訪問先にハンガーや掛ける場所がない場合は、裏を出してたたみ、手元に置いておきます。袖はひっくり返さず、身ごろの裏地を出さずにたたみましょう。鞆や書類などの上に放置するような置き方はせず、机の下か座席の周囲に置き場を作ります。

もし、椅子の背に掛けておかなければならないような時は、コートの裾や袖口が床につかないよう注意しましょう。

【冬は注意！ 会社や訪問先でのコート・ブーツマナー】 <https://allabout.co.jp/gm/gc/297609/>

いきいき

## ガーデニング

### サヤエンドウを育てる

家庭菜園の冬は春に向けて土の準備をする「土づくり」の季節ですが、実は寒い季節でも育てられる野菜があります。サヤエンドウもその一つです。

未熟な莢(さや)と実を食べるのがサヤエンドウ(絹さや)で、成熟しかけの実だけを食べるのが「グリーンピース」、成熟した実を「エンドウ豆」と呼びます。

サヤエンドウの植え付けは10～12月で、収穫までは約5～6か月程度。翌年の春には収穫することができます。

ビタミンCやカロチン、ビタミンB1などのミネラル類、食物繊維などが多く含まれている緑黄色野菜ですが、春になると小さな可愛い花をつけるので、観賞用野菜としても人気があります。

サヤエンドウの人気品種は「白花絹さや」「絹小町」「ウスイ」「ホルン」など。どの品種でも、殺菌済みの種子を育てるようにしましょう。初心者でも種から簡単に育てられますが、不安な方は苗から育てると失敗がありません。

水はけが良い土壌を好むので、排水性の良い土壌で育てましょう。





日本にいなながらハワイ気分を GET !

限定フレーバー「ハワイアンピュレグミ」が抽選で当たる!

## カンロ「ピュレグミ瞬間ハワイキャンペーン」

飴やキャンディ、グミなどでおなじみのカンロから、「ピュレグミ」シリーズの限定パッケージ「ハワイアンピュレグミ」が発売されています。「ピュレグミ」はカンロの人気商品で、果肉食感の小さなゼリーに甘酸っぱいパウダーがまぶされているグミ。

これまでも様々な味やパッケージが登場してきましたが、10月下旬より1月末までの期間限定で発売されている「ハワイアンピュレグミ」のパッケージは、ハワイの観光名所がプリントされており、全36種。「日本にいなながらハワイ気分を味わえる」というキャッチフレーズで、リフレッシュさせてくれたりホッとなご

ませてくれたりする爽やかな装いです。

対象商品のバーコードを貼って応募した方の中から、抽選で1,000名にこのハワイアンピュレグミ6袋をプレゼントするキャンペーンを実施中。

同時に、Web限定で、週末ハワイ旅行が当たるキャンペーンも行われています。チェックしてみてください。



## カンロ「ピュレグミ瞬間ハワイキャンペーン」

【賞品】 『限定フレーバー ハワイアンピュレグミ』6袋セット 1,000名

【応募方法】

対象商品のバーコード1枚1口として、応募ハガキ、郵便ハガキまたは応募用台紙をダウンロードの上、テープで貼り、必要事項を明記のうえ応募。

※ 応募は一人何口でも可能ですが当選は一人につき1回。

※ 1枚のハガキで複数口の応募も可能。

【応募先】

〒104-8691 日本郵便(株)晴海支店私書箱43号  
カンロ「ハワイピュレグミプレゼントキャンペーン」係

【応募締切】

2017(平成29)年1月31日(火) [当日消印有効]

【応募サイト・詳細】

カンロ ピュレグミ瞬間ハワイキャンペーン

[https://www.kanro.co.jp/pure\\_hawaii/mustbuy/](https://www.kanro.co.jp/pure_hawaii/mustbuy/)

