



明けましておめでとうございます！
旧年中に賜りました
ご厚情に深く感謝申し
上げます。
本年もお引き立ての程
よろしくお願い申し上
げます

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

あぶりこっと通信



発行日 2017年1月

今月のピックアップ

- ◆ HALU のコーナー
- ◆ ダイソーの詰め替えボトル
- ◆ サーフ&スノー
- ◆ アイランドキッチン
- ◆ 笑わなくなるから年をとる
- ◆ のど飴の種類
- ◆ 冬野菜とセージのフリッター
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 施工紹介 クリナップ キッチン
- ◆ 2017年のラッキーカラー
- ◆ 水のように
- ◆ ブーツのマナー
- ◆ 緩効性肥料とは？
- ◆ ビスケットまつりキャンペーン

みなさん、明けましておめでとうございます。

本年もリフォームパートナーならびにあぶりこっと通信をよろしくお願い致します。

1月も半分が終わり、ようやく元のリズムに戻りかけた頃だと思いますが、みなさん年末年始はどのように過ごされましたか？今年元日は日曜日という事もあり、お休みが短かった方も多かったのではないのでしょうか？

さて、HALUとは言いますと、就職で関東へ行った息子が今年帰ってこないと言う事だったので、少し早めにお休みをいただき、息子の所へ行くという理由をつけて2泊3日東京へ行き、戻ってきて高校の時の同級生と忘年会をし、年始はプロバスケットチーム「西宮ストークス」のボランティアスタッフとしてお手伝いに行くなど、今年アクティブに動いて年末年始を迎えました。昨年は色々沈む事も多く、閉塞感があったのですが、友人から「行動を変えてみては？」という話があったので、色々な所に出て行く事にしました。普段と違う行動をするのは、やっぱり楽しいですね。東京では、今まで行った事のない街をぶらぶらして、お店を覗いたり、観光名所へ一人旅をしたりと電車と徒歩でかなり広範囲を動きました。とりあえずスカイツリーの近辺も見学してきました。一つわかったのは、自分、完全に田舎者でした。

(笑) やっぱり、こちらに帰って来て同級生と会うとなんとなく落ち着く……。やっぱりこういう環境があって、たまに東京へ行くのが自分に合っているのかなあとちょっと思いました。息子には申し訳ないですが、往復の交通費だけで遊びに行けるので、年に何回か行きたいなぁと思った年末でした。さて年が明けると、以前にも

ご紹介した兵庫県唯一のプロバスケットチーム「兵庫ストークス」のボランティアスタッフとして会場設営やら運営のお手伝いに行ってきました。毎年2日は高校のOB会に参加するというのが、卒業してから恒例行事となっていたのですが、今年は年始のご挨拶とOB会費の支払いだけを済ませて、ストークスの試合会場へ。年始でボランティアスタッフの数も少なかったため、会場設営から試合開始前の会場演出のお手伝いやスポンサーさん提供の御神酒の配布、最後はコートモップ係と様々な仕事を体験させていただきました。もともとの予測では、来場者が少ないと言われていたのですが、蓋を開けてみると約1000人のお客様が会場に足を運んで応援してくれました。裏方で得をしたのは、作業しながらではありますが、選手の練習風景やダンスチームの練習風景も見れた事。普段、接する事がない新しい知り合いも出来た事。本当に年始から楽しい思い出ができました。またスタッフが足らんかったら遊びに行こうかな……。 (笑) 試合はと言いますと、残念ながら負けでしたが、次の日のゲームでは見事リベンジ達成。まだまだ優勝できる位置にいますので、絶対、面白いと思いますよ。ちなみに3月18日、19日は加古川での開催が決定！是非、みなさん応援に行ってみてくださいね。

2017年第一弾はHALUの年末年始のお話でしたが、今年もっと色々な情報をお届けできるように頑張っていきますので、みなさんよろしくお願い致します。それではまた来月号で。

HALUでした。

話題のミニ情報

ダイソーの詰め替えボトル



省エネや節約のため、多くの人がいろいろな「詰め替え」を利用していると思います。専用のボトル以外のおしゃれな容器に詰め替えてインテリアの一部のように使っている人も少なくないようです。

そんな人たちに人気なのが、100均の製品。100円均一ショップの有名店「ダイソー」には、ポンプタイプ、スプレータイプ、密封タイプ（調味料などの保存に適したもの）などいろいろあります。透明のボトルを使い、中身の色でカラフルさを演出できたり、かっこいい模様や可愛らしい形などで部屋の雰囲気に合わせてたり、その人の好みに応じて選べます。また、安っぽい雰囲気の物だったとしても自分でラベルを作って貼り、高級感が漂うオリジナルのボトルに変身させるという人もいます。統一感をはかるためにたくさん買いたい場合も、100均だったらお財布への負担が小さくて済みますね。ショップごとにいろんなタイプのボトルがあるようです。お気に入りを見つけてみては？



ビックリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<https://snow.gnavi.co.jp/>

「SURF&SNOW(サーフ&スノー)」

SURF&SNOWは、国内最大級のスキー場・積雪情報サイトです。冬になるとスキーやスノーボードに出かけたい!という人にお勧めのサイトです。

トップページから全国のスキー場の検索が可能で、「都道府県」「高速道路」「フリーワード」などから探すことができます。さらに、行きたいスキー場の積雪状態や天候などを確かめることもでき、1日滑走券やリフト券の購入も可能です。スキー場に関連する最新ニュースや、スキー・スノボのお得なグッズ情報も満載。温泉とコラボしているツアーの紹介や宿泊情報、海外のスキー場の紹介・レポートなどを知ることができます。

熟練のスキーヤーやスノーボーダーだけでなく、はじめてゲレンデに出る人のための記事もあり、初心者が知っておくべき必需品やマナーも紹介されています。ウィンタースポーツが大好きという人にとっては、要チェックのサイトです。ぜひご利用ください。





Q. アイランドキッチンに憧れていますが、メリット・デメリットは？

A. アイランドキッチンは対面キッチンの1種ともいえますが、アイランドという名前がつく通り、部屋の中に島のよう存在するのが特徴です。カウンターの両端とも壁についていないという状態なので、これまでのキッチンとはずいぶん異なり、両側を人が行き来できるというものになります。家族や仲間など複数の人たちと一緒に料理を楽しんだり、

ホームパーティで活用したりするのに向いています。一番のメリットはなんといっても開放感があることです。圧倒的な存在感・インパクトがあり、とてもおしゃれな空間作りができます。

デメリットは、高価なこと、十分な広さがないと実現できないこと、実際に使う時は生活感が出ないように日々綺麗に保つ必要があること…などが挙げられます。



ちょっといい言葉

**年をとるから笑わなくなるわけではない。
笑わなくなるから年をとるのだ。**

ユダヤのことわざ

年を重ねて様々な経験を積むと、些細なことでは動じなくなります。それが「笑わなくなる」「笑顔が減る」といった状態につながることもあるかもしれません。「笑うこと」は、人をポジティブにし、健康にも好影響を与えと言われています。体が老化していくのはどんな人にも避けられませんが、心の在り方で、毎日を清々しく若々しく、充実した気持ちで過ごすことはできるかもしれませんね。無理に声を出して大笑いする必要はありません。身近なちょっとした出来事でも「笑顔で受け入れられる」といった生き方。それを少し意識するだけでも変わりそうです。



あなたの
元気を応援！

健康ナビ

のど飴の種類

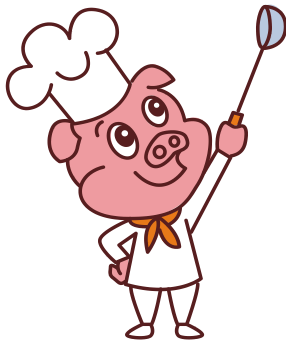
風邪や乾燥が気になる冬は、鞆の中のにど飴が常に入っているという人が多いでしょう。のど飴と言われるものはさまざまありますが、大きく分けて、3種類あります。「医薬品」「医薬部外品」「食品」です。「医薬品」は、つらい喉の痛みにも効果効能があり、薬局やドラッグストアでしか購入することができません。

「医薬部外品」は、医薬品よりも効き目と副作用が弱く、治すというより予防などに勧められます。販売には許可がいらなため、コンビニやスーパーマーケットなど、どこでも売られています。

「食品」は、鎮痛や予防というより、喉を潤わせるためのお菓子……と考えましょう。こちらも、どこでも買える手軽さがあります。

「痛みが辛い時は医薬品」「ちょっと乾燥しているから食品」など、状況毎に使い分けすると良さそうです。





今月のオススメ

冬野菜とセージのフリッター

【2人分】 さつまいも 4cm ブロccoli (小) 1/4コ セージ 2枝 オリーブ油
〔衣〕小麦粉 約カップ 1/2 塩 少々 ビール (冷やしておく) 60~70ml

① さつまいもは 1cm厚さの輪切りにする。ブロッコリは小房に分ける。セージは茎の堅い部分を除き、葉を適当にちぎる。



② ★衣をつくる★

ボウルに小麦粉と塩を入れ、冷えたビールを高い位置から泡立てるように注ぎ、はしでかき混ぜる。小麦粉とビールの量を加減しながら堅さを調節する。



③ 小なべにオリーブ油を底から約5cm入れて熱する。さつまいも、ブロッコリ、セージの順で②の衣をつけ、170℃で揚げる。



④ ③を紙タオルを敷いたバットにとって油をきり、皿に盛り付ける。



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

セージは食材としてはもちろんですが、ハーブティーやアロマオイルとしても多くの人に好まれています。強い抗菌・抗ウイルス作用を持っており、のどの痛みや腫れがあるときにも効果的。セージのハーブティーでうがいをすると風邪や感染症の予防になり、歯肉炎や口内炎などの症状を和ら

げる効果もあると言われています。その抗菌力を活かして水虫などのケアにも利用できます。また、セージには五感を活性化させる効能があり、ハーブティーを飲むと血液循環が促され、強壮効果があるともいわれています。過労で疲れ気味の人によいでしょう。

温故知新

日本の文化遺産

～投入堂～ 【国宝】

投入堂(なげいれどう)は、鳥取県三朝町にある天台宗・三仏寺の奥院です。三仏寺は標高 900 メートルの三徳山に境内を持つ山岳寺院で、849 年に「本尊釈迦如来」「阿弥陀如来」「大日如来」の三仏が安置されたものです。その奥院である投入堂は、平安時代に懸造り(かけづくり)といわれる方法で建造された木製の御堂。懸造りは、崖や池などの上に長い柱と貫で建物を固定し床下を支えるという建築方法で、投入堂も垂直に切り立った絶壁の窪みに建っていることで有名です。柱の構成などが美しく、他に類を見ない優れた建物として国宝に指定されました。

しかし、全国の国宝の中で最もアクセスが難しく、間近で見るのは困難です。もともと、三徳山は修行の場所であり、木の根や岩をよじ登りながらの参拝が行われていたところだったのです。現在は、麓の車道から遠望できる「投入堂遙拝所」から見ることもできます。



三仏寺・投入堂

システムキッチン施工紹介

西脇市



完成



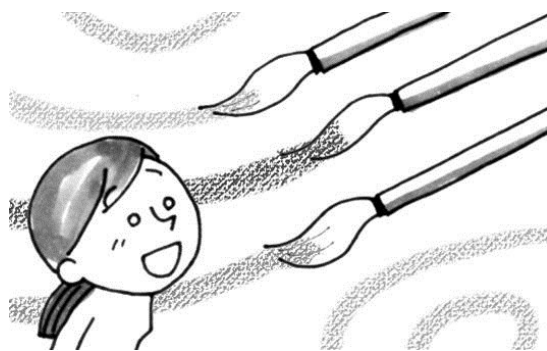
クリナップのクリンレディのシステムキッチンは、全てのタイプにステンレスエコキャビネットを標準装備。扉だけでなく、底面、側面、骨組までステンレスで見えない部分にも使われています。錆をよせつけず、水、油、熱にも強い。カビやニオイもつきにくく、美しさと清潔へのこだわりがあります。また、流レールシンクやクリン排水口などこだわりがいっぱいあるキッチンです。

暮らしのフキ風水

2017年のラッキーカラー

著名な風水師の一人である Dr.コパ氏は、風水における 2017 年のラッキーカラーは、「ブルー」「シルバー」「ゴールド」と語っています。一方、人気風水師の李家幽竹氏は「サクラピンク」「ミルキーホワイト」「エメラルドブルー」としており、特に女性に取り入れやすい色を選んでいきます。

中でも、実績のある風水師である二人がそろって挙げている「ブルー」ですが、もともと風水においては「お清め」の作用や、疲れた心をリフレッシュしてくれる効果があります。コパ氏のブルーは「水の星、地球の色。海を思わせるブルー」と表現され



ており「明るいブルー」。一方幽竹氏のブルーも「地中海やエーゲ海を思わせる涼やかなエメラルドブルー」ということで、いずれかの形で取り入れてみたい色です。その他の色は次の通り。

シルバー：心の鎮静作用、不動産・財運、健康運

ゴールド：金運、タイミングをよくする

サクラピンク：水の気を浄化し、より豊かに

ミルキーホワイト：陰に傾きやすい水の気を陽に変えてくれる

皆様が、幸運な一年を過ごされますように！



心のセラピー



～ 水のように ～

水のように

すんなり さらさら

行きましょう

背筋をのばして

肩ひじ張らず



「フーツのマナー」

ブーツのスマートな脱ぎ方をご紹介します。

訪問先の家の中にお邪魔することがわかっているときは、できれば脱ぎ履きに手間取るブーツは避けたいものですが、行き帰りの寒さを考えると、どうしても……ということもあるでしょう。

パンプスなどは玄関で正面を向いて脱ぐことができますが、ブーツは背を向ける形になり、少し時間が



かかりますから、訪問先の方に背中やお尻を向けることのないように気をつけて、体を少し斜めにして脱ぎましょう。これは帰りに履くときも同じです。

また、上半身を曲げてかがみこむような体勢より、膝を曲げるようにして上体は倒さない方がスマートに見えます。足を高く上げすぎるのは好ましくないため、ブーツの底が床から離れすぎないようにすることも大切です。

ファスナー付きのブーツは、脱いだ後ファスナーをきちんと閉めましょう。また、ロングブーツの場合、立てておけるものと折れ曲がってしまうものがありますが、折れてしまう材質のものは、最初からきちんとそろえ、折りたたんでおきましょう。そして、玄関の隅に置くようにします。

さらに、消臭スプレーなどを携帯しておき、置くときにかけておくのも良いでしょう。

【コートの脱ぎ着とブーツの脱ぎ履きマナー】 <https://allabout.co.jp/gm/gc/22198/>

いきいき

ガーデニング

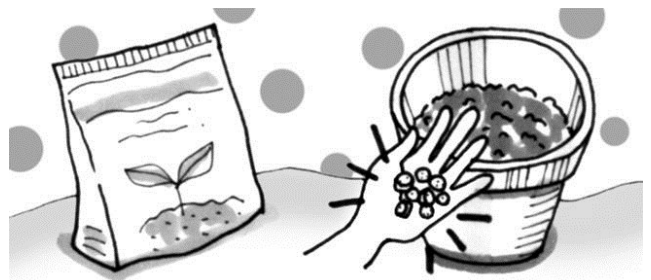
緩効性肥料とは？

肥料には様々な種類ありますが、特によく利用されるのが「緩効性肥料」です。

緩効性肥料とは、肥料の効き方が緩やかで、一定期間効果が長続きする肥料のことをいいます。ゆっくり溶けていくため、肥料焼けを起こしにくく、また、肥料の継続期間も1～2ヶ月と長くなり、初心者でも扱いやすい点がメリットです。また、植え付け時の土に混ぜたり、追加で施したりと色々なタイミングで活用できますから、最近では、緩効性肥料をメインとして施し、生長時期や開花期にあわせて、肥料の不足分を液肥などで補うのが一般的になっています。

花木や観葉植物、ラン、野菜、果樹など、家庭で楽しむ植物のほとんどに使えます。与えるタイミング

は、植え付け時と生育期の主に2回。植え付け時に使うときは、土に混ぜ込んでおきますが、苦土石灰と一緒に混ぜてしまうと、肥料の窒素が反応して、アンモニアガスを発生させる恐れがありますので、植え付け2週間前に苦土石灰、1週間前に緩効性肥料を施すようにしましょう。その後、生育期の2～3ヶ月に1回緩効性肥料を施すと生育がよくなります。





世界遺産を巡る旅

「オーストリア&南ドイツ6日間の旅」が当たる！

全国ビスケット協会「2017年ビスケットまつりキャンペーン」

一般社団法人 全国ビスケット協会が展開している「2017年ビスケットまつり」は、クイズに正解すると「オーストリア&南ドイツ6日間の旅」が14組28名に当たるというとても豪華なキャンペーンです。Wチャンスとして、抽選で2,280名にビスケットセット(2,000円相当)が当たります。

全国ビスケット協会は、昭和2年(1927年)5月にビスケット業界の調和と発展を図ることを目的として設立されました。現在は、国内の大手菓子メーカー27社で構成されています。

ビスケットの語源はラテン語で「2度焼かれたもの」の意味で、日本には江戸時代に入ってきたと言われており、全国ビスケット協会によって毎年2月28日が「ビスケットの日」と定められています。

ちなみに、2016年のビスケットまつりの当選者にはニュージーランド6日間の旅が贈られました。協会のホームページで楽しい旅行記が公開されています。



全国ビスケット協会「2017年ビスケットまつりキャンペーン」

【賞品】「オーストリア&南ドイツ6日間の旅」14組28名

Wチャンス「ビスケットセット」(2,000円相当)2,280名

【応募方法】「2月28日は〇〇〇〇〇の日」の〇〇〇〇〇の中にカタカナを入れてください。

① ホームページからの応募(※一人一回限り)

HPの応募フォームから応募。携帯でも応募可能

② ハガキでの応募(※一人何通でも応募可。消印のない応募は無効)

店頭備え付けの応募ハガキまたは郵便ハガキに(1)クイズの答え(2)氏名(3)年齢(4)職業(5)郵便番号(6)住所(7)電話番号を明記の上、応募。

【応募先】〒135-8799 日本郵便(株) 深川郵便局 私書箱105号

一般社団法人全国ビスケット協会「ビスケットの日」キャンペーン事務局係

【応募締切】① ホームページからの応募:平成29年3月5日(日)24時

② ハガキでの応募:平成29年3月5日(日)当日消印有効

【応募サイト・詳細】「ビスケットで健康家族」キャンペーンのページ

<http://www.biscuit.or.jp/campaign/index.html>

