



今月の施工紹介は寒い季節にピッタリのタカラのシステムバスです。浴室全体に保温材を使用!! 暖かさが逃げない「パーフェクト保温」です。

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 2017年2月

今月のピックアップ

- ◆HALUのコーナー
- ◆キャスター付スーツケースの選び方
- ◆ココナラ
- ◆いざという時のために積み立てを

- ◆欠点と言うのは
- ◆適切なトイレの回数って?
- ◆白菜と鶏肉のスピードグラタン
- ◆日本の文化遺産
- ◆浴室・洗面 施工紹介
- ◆風水キャンドル

- ◆何もかもが変わって行く
- ◆お会計をスマートに
- ◆用途に合わせた植木鉢を
- ◆やさしくて強いママ応援

今年の冬は「暖冬か?」と言われながら、先月から寒い日が続く、HALUが住む地域では、かなりの降雪に見舞われました。昨年は本当に暖かい冬だったので、今年は仕事で家を出るのもなんとなくツライ……。 (笑) 年を重ねるにつれて暖かい所が良いと思う気持ちがちょっとずつわかってきました。老後の資金に余裕があれば暖かい南の島で余生を送りたいと思う今日この頃です。

さて2017年が始まってもう1ヶ月以上が経ちました。特に何をしたわけでもないのに1日1日が本当にあっという間に終わっていく日常なのですが、世の中ではアメリカのトランプ大統領が就任すると同時に色々な事が一気に動き出した気がします。就任式で「自国第一主義」を強烈に打ち出し、その後、大統領令を連発し、「TPP離脱」・「中東7カ国からの渡航禁止」・「メキシコ国境での壁建設」「オバマケア(医療制度)の撤廃」などなど、強権的に動き出しました。日本でも連日のように有識者の方がニュースやワイドショーで、色々見解を述べられています。正直、まだ日本にどれくらい実害があるのかは、誰もわからない状態だと思います。本当の意味で、日本は外交交渉能力が問われる1年になるかもしれませんね。さて世界の動きはどうなることやら……。

一般国民にはすぐに影響のない話はさておき、先日、友達と久々に、滝野にある「炭焼地鶏 やんべ」さんに行ってきました。いつもは土日に予約なしはほぼ無理なお店なのですが、今回は久々にOKとの事。3時間位かけてゆっくり美味しく頂きました。やんべさんの特徴は

焼いて持ってくるのではなく、自分達で七輪の上でお好みの焼き加減で焼いて食べられる事。専門店なので鶏肉は新鮮で味も最高に美味しい。(笑) オススメは、色々な部位の刺しが頂ける「鳥刺しの盛り合わせ」、焼き物は好き嫌いはあると思いますが、焼くと甘みが増す「かわ」、弾力のある「もも」、「つくね」、サイドメニューの「だし巻き卵」やシメの「とり塩ラーメン」も絶品でした。車での移動もありお酒は飲めませんでしたが、鳥料理に合いそうな日本酒やワインなども数多く取り揃えてあり、是非、近隣の方には一度はご賞味頂きたいお店でした。座席数は結構あるのですが、基本的に満席の事が多いので、行きたい日が決まっているなら、必ず予約をして行く事をオススメします。行った事ない人は是非行ってみてくださいね。

それではみなさん、この寒さと乾燥が重なってか、日本全国でインフルエンザが猛威を振るっているそうです。今年は違ったタイプのウィルスに2度かかったという人を何人か聞いたので、うがいや手洗いはもちろんマスクの着用や加湿器などを活用してウィルスが生息しにくい環境を作って、暖かい春がやってくるまで乗り切っていきましょう!

それではまた来月号で。

HALUでした。

話題のミニ情報

キャスター付スーツケースの 選び方



重い荷物が楽に運べるキャスター付きのスーツケースが人気です。けれども、出先で突然キャスターが壊れてしまい大変なことになった……という経験をする方も少なくないようです。キャスターは、スーツケースの部品の中で最も消耗する箇所です。キャスターが壊れる原因の多くは、車輪の回転が軸の金属に伝わり、発熱してプラスチックを溶かしてしまうためです。車輪は、小さければ小回りがきくものの回転数が多くなります。回転数が少ない、つまり、より大きい車輪ほど壊れにくいのです。

また、キャスターが2輪のものと4輪のものがありますが、傾けて走行が可能なのは2輪のもので、4輪のものは4輪走行が基本です。傾けて走行する際は、傾けすぎないように注意が必要です。製品により「傾け許容角度」は異なりますので、可能であれば購入時に確認しておきましょう。

海外旅行に行く時に使うのであれば、本体も壊れにくく丈夫で、防犯のため鍵付きのものを選びましょう。



ピクッリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<https://coconala.com/>

「ココナラ」

ココナラは、いわば「オンラインのフリーマーケット」です。「あなたの得意でハッピーが広がるワンコインマーケット」というタイトルがついており、誰でも、自分が「できること」を500円で出品でき、「誰かの役に立ちたい」「好きなことを仕事にしたい」「自分の力を試したい」といったことを実現できるサイトとして人気が高まっています。

出品されるのは物や商品だけでなく、多くが経験や知識・スキルなどです。登録することで、安全かつ、自由に出品・購入ができます。

売り手と買い手のやりとりは、すべて1対1でなされ、非公開です。サイト内限定なので、実際に会う

こともありません。匿名でのやりとりも可能です。

人気のある商品が「あなたの●●を占います」「人生相談にのります」といった（プロ・アマを問わず）占い師さんやセラピストさんたちの出品であり、そのため、各々の身元の確認を徹底しつつ、どんなやり取りも外に漏れないよう、プライバシーの保護を徹底しているようです。出品側は、実績を重ねると500円以上の金額で出品することもできるようになります。





Q. 家を建てる際、住宅ローンの他に必要な支払いはありますか？

A. 家を持つことで発生する費用は、家の代金だけではありません。数年後の修繕やリフォーム、税金のことなどを考えると、新居購入とともに、いざという時のために専用の積み立てをスタートすることをお勧めします。家の作りにもよりますが、10年ごとの外壁塗装や屋根の手入れは念頭に置いておきましょう。とりあえずの目安は、100～200万円と考える

とよいでしょう。修繕やリフォームは義務ではありませんが、家を長持ちさせるための大事なポイントです。何かのきっかけで家を手放すことになった場合も、メンテナンスをしているかどうかで価格は大きく変わります。また、固定資産税、都市計画税などの税金もしっかり頭に入れておきましょう。



ちょっといい言葉

「欠点」というのはその人の駄目な点ではなく、その人に「欠かせない点」である。

作者不詳

人は誰でも、「欠点」と言われる部分があるのではないのでしょうか？欠点は、できれば隠したいものですし、直さなければ、と考えたりします。

けれど、もしも世の中のみんなが欠点を克服したら？各々の理想の姿にはなれるかもしれませんが、それぞれの個性はなくなり、同じような人間ばかりになってしまうような気がします。気の長い人、短い人。いつも笑顔の人、表情を変えない人。外が好きな人、

中が好きな人。いろんな人がいるから世の中は成り立っているのではないのでしょうか。自分の欠点と思う部分を個性と考え、その個性にあった生き方を探してみるのもよいのでは？



あなたの元気を応援！

健康ナビ

適切なトイレの回数って？

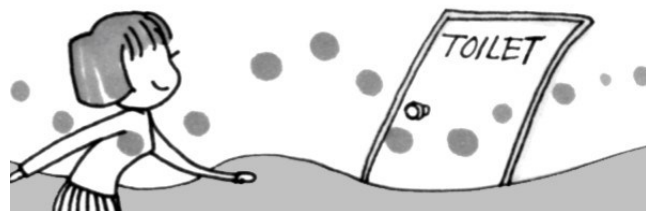
最近トイレが近くなった...と思う方は、1日に何回トイレに行くか、チェックしてみましょう。

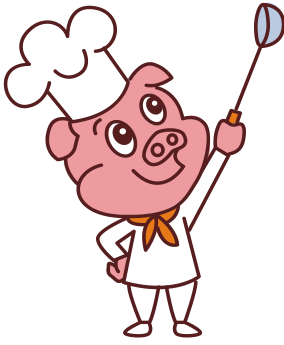
1日のトイレの回数は、基本的には昼5回、夜は0～1回が成人の平均的な回数です。もちろん個人差がありますが、たくさん水分をとったわけでもないのに昼8回、夜2回の合計10回を超える場合は、頻尿と言われます。

頻尿の原因はさまざまですが、最近よく耳にする「過活動膀胱」や、「前立腺肥大」、他には「尿路感染」や「腫瘍」が原因となる場合もあります。

そういった炎症や病気が原因ではなく、精神的ストレスや緊張が原因となる「神経性頻尿」と呼ばれるものもあります。

いずれの場合も、日常生活に支障をきたすようなら、一度受診することをおすすめします。





今月のオススメ

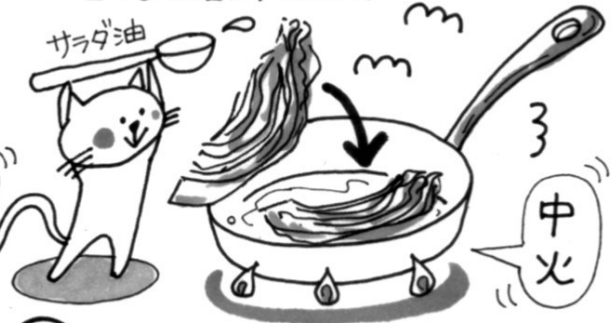
白菜と鶏肉のスピードグラタン

- 【材料】(2人分) 白菜 約 1/4 コ (500~600g)、鶏もも肉 1 枚 (250g)
ピザ用チーズ 80g、塩 こしょう 少々、サラダ油 大さじ 1、小麦粉 大さじ 2
- 【A】小麦粉 大さじ 3、カレー粉 小さじ 2、塩 小さじ 1、
にんにく (すりおろす) 1 かけ分、牛乳 カップ 1

- ① 白菜は縦半分に切る。
鶏肉は余分な脂を除いて 2cm 角に
切り、塩・こしょう各少々をふる。



- ② フライパンを中火にかけ、サラダ油を
入れて熱し、①の白菜の両面を
2~3分間おろ焼き。



- ③ 耐熱皿に白菜を広げて並べ、
塩少々をふる。
①の鶏肉に小麦粉大さじ 2 を
まぶし、全体に広げてのせる。



- ④ 【A】を ① に混ぜ合わせてすぐに
③ に回しかけ、ピザ用チーズを
青らして 200℃ のオーブンで 20 分間
焼く。



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

冬野菜の代表格といえば、甘みのある白菜。冬場の野菜不足の解消に活躍します。

白菜は、日本国内での生産量が多い野菜ベスト 10 に入っていますが、原産地は外国です。日本に伝わったのは幕末で、冬の野菜のため夏の暑さには弱く、栽培が難しかったといわれています。日本

各地で安定して栽培されるようになったのは、昭和に入ってからです。

白菜はビタミン C も多く含まれており、風邪の予防にとっても効果的。また、低カロリーで食物繊維も多く、美白効果もあるといわれています。女性に嬉しい野菜と言えますね。

温故知新

日本の文化遺産

～善光寺～ 【国宝】

長野県長野市元善町にある無宗派の寺院で、ご本尊「善光寺如来（一光三尊阿弥陀如来）」は三国伝来の「日本最古の御仏」といわれています。善光寺如来自身のお告げにより、「絶対秘仏」として誰も見たことがない仏としても有名です。7年に一度行われる御開帳（安置する仏堂や厨子の扉を開いて仏像を拝観できるようにすること）にさえ姿を見せず、善光寺本堂奥の厨子の中に安置されています。つまり、現在に至るまで、参拝者だけでなく、善光寺の僧侶でさえ見たことがないと言われているのです。ちなみに、御開帳の時にはご本尊を模鑄した「前立本尊」が公開されます。

善光寺はその本堂が、1953年（昭和28年）3月、国宝に指定されました。現在の本堂は宝永4年（1707年）に再建されたもので、高さ約27メートル、間口約24メートル、奥行約53メートルで、国宝に指定されている木造建築の中で3番目に大きいとされています。



善光寺 本堂

完成



浴室&洗面所リフォーム工事

リフォームに最適！タカラの「ピッタリサイズシステムバス」なら、ご自宅の浴室サイズに合わせて収めることができます。

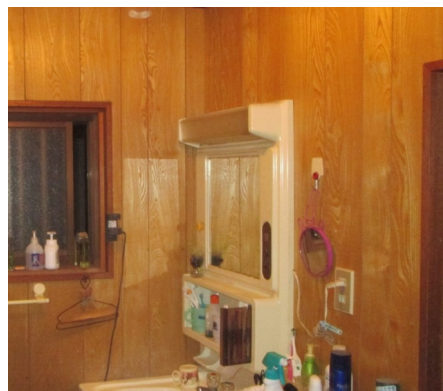
完成



施工前



施工前



暮らしのフキ風水

風水キャンドル

昨今、雑貨店やインテリアショップなどでもさまざまなキャンドルが売られていますが、風水から見ても幸運を運んでくれるアイテムと言われています。キャンドルのもつ「火」の気が、悪い気を除去してくれるのです。また、色や形によって、効果をアップさせることができます。

＜白＞白は火の色と相性が良く、色付きのキャンドルよりも効果大

＜赤・オレンジ＞赤やオレンジは「火」の気を象徴する色。キャンドルの勢いを強くしてくれる。悪縁を切ってくれる



＜緑＞緑は「木」の気を持ち、「火」の気と相性抜群
＜細長い形＞木を思わせる形と「火」の気が相性よし。部屋の隅に置くと悪気が停滞しない

ホルダーを使う時は、火の気を消してしまわないことが大切です。ゴージャスなものや白い陶器のホルダーはOKです。ガラス製のものを使いたいなら、東か東南に置きましょう。

＜置き場所＞玄関に置けば邪気をよけ、寝室に置けばリラックス効果があります。火をつける際は、目を離さないように気をつけましょう。



心のセラピー



～何もかもが変わって行く～

何もかもが
変わって行く瞬間があります。
今まで嘆いていたことが、
突然どうでもいいことに
思えてくることもあるのです



「お会計をスマートに」

誰かと2人で、または、3人以上のグループで食事に行ったとき、当然ですが、「誰が食事代を支払うのか」というのは、常につきまとうことです。

「割り勘」「自分がおごる」「誰かにおごってもらう」とパターンは様々あるでしょう。

今回は、少しでもスマートに会計を済ませ、その場の良い雰囲気が守られ、人間関係も円滑に運ぶような会計のポイントをご紹介します。



① 割り勘のときは、代表の人が会計を済ませ、店を出てから別の場所で清算するのがベストですが、さりげなく席でお金を出し合っておいてもOKです。その場合、レジの前に何人も固まっていたり周囲の迷惑になるので、代表者以外の人は店を出て待つ方が良いでしょう。

② おごるとき・ごちそうするときは、相手に支払う姿を見せないことがマナーです。相手が席を外している間や、自らトイレに行く振りなどをして、そっと支払いを済ませるとスマートです。

③ おごってもらうとき・ごちそうしてもらうときは、実は支払っているのを横で見ているのはマナー違反なのです。金額を確かめているように受け取られることもあります。店の外に出て待ち、店を出た直後とその日の別れ際、そして翌日の3回はお礼を述べるようにしましょう。

【スマートな会計の基本】 <https://allabout.co.jp/gm/gc/1360/>

いきいき

ガーデニング

用途に合わせた植木鉢を

植木鉢にはいろいろな材質のものがあります。使い方や、育てる植物の性質に応じた植木鉢を選びましょう。今回は、素材別の特徴を紹介します。

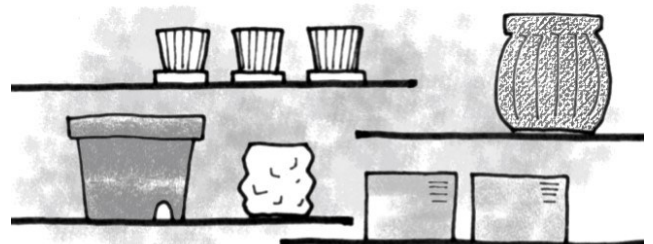
① 素焼き鉢……粘土を800度で焼いて作られた鉢。表面には小さな穴がたくさんあり、通気性・通水性に優れています。壊れやすいのが欠点です。

② 化粧鉢……素焼き鉢にうわ薬をかけて焼いた鉢。表面が滑らかで、素焼き鉢に比べて丈夫ですが、通気性・通水性に劣ります。ある程度成長した植物の植え替えに使しましょう。

③ テラコッタ鉢……約 1300 度の高温で焼いているので、素焼き鉢と似ていますが、割れにくく丈夫です。しかし、厚みがあるので、やや通気性に劣ります。

底も平らなので、水はけをよくするように工夫をしましょう。

④ プラスチック鉢……軽くて壊れにくくデザインも豊富ですが、ほとんど通気ができせん。水はけを良くするために、底がネット状になっているものが多いようです。直射日光が当たる場所に置くと、鉢の内側の温度が上がりやすいので、注意が必要です。





推奨数No. 1 食洗機用洗剤メーカーのキャンペーン

旅行券・ギフトカードが当たる！

フィニッシュ「パワー&ピュア やさしくて強いママ応援キャンペーン」

フィニッシュ「パワー&ピュア やさしくて強いママ応援キャンペーン」は、旅行券やギフトカードが当たるキャンペーン。昨年から今年にかけて3回の締め切りが設けられていましたが、今回がラストチャンス！

提供のレキットベンキナー・ジャパン(株)は世界的な企業であり、日本では薬用せっけん「ミューズ」やニキビ治療薬の「クリアラシル」などの販売元で、世界で最も売れている食洗機専用洗剤「フィニッシュ」を日本向けに開発し、驚きの洗浄力を実現しました。「お皿を安心して使いたい」というママの気持ちに答え、食器だけでなく、食洗機庫内も99.9パーセント

除菌できます。各メーカーの食器洗い乾燥機で使用できるのはもちろん、国内の食洗機メーカーからの推奨数No.1とされています(2014年、同社調べ)。食洗機の能力を最大限に発揮できるとメーカーから認められた洗剤。この機会に使ってみて、さらに運試しもしてみませんか？



フィニッシュ「パワー&ピュア やさしくて強いママ応援キャンペーン」

【賞品】 A賞:JTB旅行券 10万円分(1名)

B賞:JCBギフトカード

5,000円分:34名 3,000円分:67名 1,000円分:234名

【応募方法】

- 1) インターネットに接続できるパソコン又はスマートフォンから、キャンペーンサイトにアクセス。
- 2) キャンペーンサイトに表示される応募規約をよく読み、同意したら先へ進む。
- 3) 「今すぐ応募する!」ボタンを押し、応募フォームに必要事項を入力の上、応募。

【応募資格】

日本国内在住で、かつ商品の届け先が日本国内の方

【応募締切】 2017年3月31日(金)24時00分

※ 詳細はキャンペーンサイト <http://cp-finish.jp/cp/>

