



H29年4月22日～23日
**新築&リフォーム祭を
 開催します！**
 多可町中区
 ベルディーホールにて
 多数の水廻り商品キッチン・お風呂など展示！
 ご来場をお待ちしております！！

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

あふいこっと 通信



発行日 2017年3月

今月のピックアップ

- ◆HALUのコーナー
- ◆ハワイ発「ポキ丼」
- ◆写真で一言『ボケテ (bokete)』
- ◆害虫駆除もあわせて検討を

- ◆日にち薬
- ◆鼻水の色で危険度がわかる？
- ◆クレソンハニービーフ
- ◆日本の文化遺産
- ◆玄関引戸施工紹介
- ◆風水とぬいぐるみ

- ◆格好よく生きるよりも
- ◆ら抜き言葉
- ◆種の好光性・嫌光性
- ◆Q・B・B&MOTTAINAI

3月に入り実感として少し暖かい日も増え、春を少しだけ感じられる季節になりました。年齢を重ねる度に思うのですが、やっぱり寒いより暖かい方が生活しやすい・・・。(笑) 早く4月になって、もっと暖かくなれないかあと思う HALU です。

さてみなさんは、最近、ちょくちょく耳にする「ウェアラブル端末」ってご存じですか？

「知らないよっ！」という方の為に、少しだけ予備知識を。ウェアラブル端末とは、「身につけて使う情報機器の総称を言い、明確な定義ではありませんが、スマートフォンやノートパソコンのように携帯するのではなく、体に装着して利用する形態の情報端末をさします。具体的には、腕時計、ヘッドセットやイヤホンなどのような形状で、単体で完結した性能をもつものと、パソコンやスマートフォンなどと連携するものがある。」というものです。技術が進歩して小型軽量化が可能になった今だからこそ登場した機器なのですが、あまり多くの人に浸透してないのも実情。そんな中、たぶん使えば便利なんだろうというのと、新しいものに手を出したい衝動に駆られた HALU は、11月から始めたダイエットで現時点で約9Kgの減量に成功したご褒美を兼ねて、アップル社が発売している Apple Watch を購入してみました。

購入前に色々調べた上で購入したのですが、購入した後に重大な問題が発覚・・・。何かの記事で iPad とも連携も可能と記載があったのですが、実際に届いて iPad と連携させようとする??、連携できない・・・。別の記事を最後まで読んでみると、今現在は iPhone のみが可能で、iPad や ipod touch とは連携できないとの文字が・・・。(泣) 携帯は今のが気に入っているので替える気がないので、仕方なくオークションで対応する iPhone を買う羽目となりました。

(笑) iPhone は電話会社などとは契約をしないので、

AppleWatch の通話機能は使えませんが、無線 LAN の使える所では、LINE や Facebook のメッセージが読めたり、メールが使えたりするので、打合せ中で携帯を取り出しにくい環境下では状況確認だけ是可以ので超便利。あと最近テレビで Apple が CM している「ApplePay」という電子マネー機能がセットされているので、ApplePay 対応のお店だと、カードや財布を取り出さずに支払いも可能ですし、鉄道系電子マネーの「Suica」にも対応しているので都市部で電車に乗るときにも財布を出さずに済むので便利かもしれません。

AppleWatch を落としたときのセキュリティーもあり、時計を腕から外すと、パスワードロックがかかり、解除するまで時計以外の機能はオンにならないようになっているのも安心して使える機能の一つだと思います。色々な機能を少しご紹介しましたが、HALU が購入を決断した一番の理由は、健康に関するデータが結構細かく取れる事。今までも歩数や心拍数が取れる安物の端末は使っていたのですが、みなさんも、さらなる減量や体型維持には、目に見える数値での成果は欲しいですね～。(笑) まっ、本体価格が4万円は決して安くはない買い物ですが、健康にはかえれません！目指すは社会人1年目の体重67Kg。あと4Kg楽しみながら頑張りたいと思います。

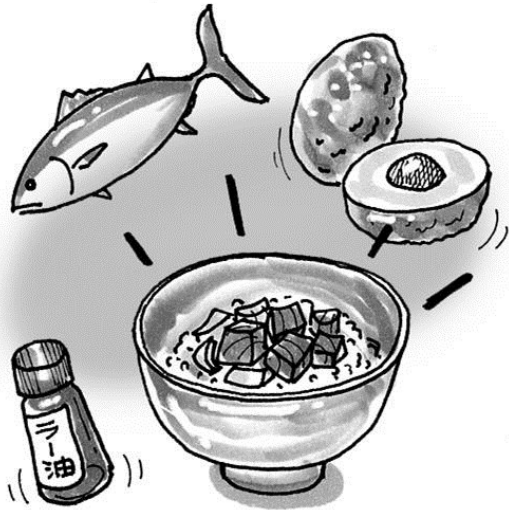
それではみなさん、そろそろ外を歩くには良い季節になりますよ～！景色を楽しみながら健康作りしてみても如何でしょうか？目に見える数値が励みになる方は、ウェアラブル端末を一度検討してみてくださいね～。私、来月までに2Kg減頑張ります！

それではまた来月号で結果をお楽しみに～。

HALU でした。

話題のミニ情報

ハワイ発「ポキ丼」



「ポキ」は、ハワイ語で「魚の切り身」、「魚を細かく切る」という意味です。魚介類をぶつ切りにして、醤油、ごま油、香味野菜などで和えた料理、特に「アヒ(マグロ)」を使った「アヒポキ」は、とてもポピュラーな伝統料理です。

これをアレンジした「ポキ丼」は以前からハワイを訪れる日本人に好評でしたが、近年は自分で作る人も増え、ネット上の投稿料理サイトにもレシピが数多く掲載されるようになりました。火を使わず、材料を切って和えるだけの簡単な作り方で、低カロリーであることにも注目が集まっているようです。和風の「マグロ丼」「鉄火丼」に近い感覚ですが、マグロと相性の良いアボカドを入れたり、ラー油を使ったりすることで、また違った味の魅力が広がるのです。

ポキはたくさんの魚介でアレンジができますから、マグロだけでなく、タコやエビ、サーモンなどを使ったものも人気です。アメリカでは自分で材料をトッピングできるスタイルのお店もあるようです。



Click!



<http://bokete.jp/>

写真で一言「ボケて(bokete)」

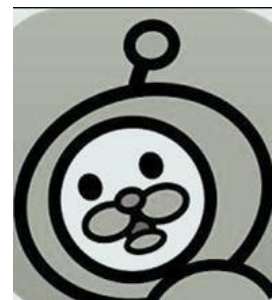
「3秒で笑える」と話題になった「ボケて(bokete)」は、開設以来高い人気を誇っている面白サイトです。

お題となっている写真やイラストなどの画像に対し、誰でも思いついた短いボケをテキストで自由に投稿できるというものです。また、それを閲覧する人は、面白さの度合いを3段階で評価することができます。ユーザーは投稿者としても閲覧者としても参加できるというわけです。

お題は次々に出され、「注目」「人気」「殿堂入り」「新着」などのカテゴリがあり、投稿や評価をしない人でも自由に見ることができます。

2008年にネットサービスが誕生。2012年頃から人気が急上昇し、スマホからのアクセスも多かったことからアプリも登場しました。

例えば、ベランダから黒猫が顔を出して何かを見ている写真に「あれが佐川急便か……」というテキストでボケるなど……写真と一言の絶妙なミスマッチの数々に、思わず笑ってしまいます。お題の画像も様々あり、お笑い芸人も顔負けのセンスの良いボケを楽しむことができます。暇つぶしにいかがでしょうか？





Q. 新築の家で害虫被害にあわないよう工夫する方法はありますか？

A. 家を建てた環境にもよりますが、郊外や開発されたばかりの住宅地などは周囲に自然がたくさんあり、虫が飛来することも少なくないようです。網戸や薬剤などで対処する必要がありますが、ゴキブリのように家の中に入ってしまうものに対しては、引越し前からできるだけ抑えられるよう対策を考えたいものです。前に住んでいたところで家具などに卵

が付着し、それをそのまま新居に持ってきてしまうケースもあるようです。これは、市販薬などを活用して、引っ越し前にしっかり駆除をすることで避けることができます。また、シロアリは、新築に携わってくれたメーカーさんなどが技術を持っていたり、専門家と提携していたりということもあります。一度相談してみることをおすすめします。



ちょっといい言葉

どんな悲しみや苦しみも、必ず歳月が癒してくれます。そのことを京都では「日にち薬」と呼びます。

瀬戸内寂聴

この言葉の後には「時間こそが心の傷の妙薬なのです」と続きます。人は生きていく上で、様々な悲哀を体験します。かけがえのない人との別れを余儀なくされたり、大切なものや貴重な時間を奪われたりして、悲しみや苦しみが永遠に続くように感じてしまうこともあるでしょう。けれども、場合によっては、時の流れとともにそれが薄らいだり、別のことに向かう力に変わったりすることもあります。その悲哀の重さは人それぞれであり、すべてがそうだと言い切れるものではありませんが、「日にち薬」というものがあることを、心の片隅に置いておきましょう。



あなたの元気を応援！

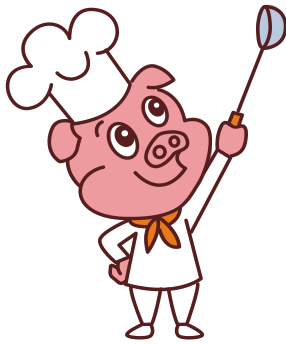
健康ナビ

鼻水の色で危険度がわかる？

鼻水には病原菌や細菌を外に出したり、殺菌したりといった作用があり、その色によって、危険度がわかります。

①透明の鼻水は常に作られており、透明の鼻水がもっとも安全。②黄色の鼻水は風邪とたたかっている状態で、風邪が体に侵入したことを表す。③緑色の鼻水が出る場合は、細菌などに感染している可能性がある。黄色の鼻水に比べて、副鼻腔炎などになっている可能性が高い。④赤色や茶色になる場合は、鼻水に血液が混入していることを表し、鼻の中で炎症がおこっている危険性がある。⑤黒の鼻水は、タバコの煙や汚れた空気によってできると言われるが、血液が原因で起きることもあり、鼻の奥で血がたまっていることも考えられる。鼻に隠れ出血がある場合もあるので、病院に行くことをおすすめします。





今月のオススメ クレソンハニービーフ

【4人分】 牛もも肉（塊/常温に戻す）250g、じゃがいも 3コ（200g）、
クレソン（茎の堅い部分は取り除く）1ワ分、レモン（くし形）適宜、塩、黒こしょう
（粗びき）、サラダ油 大さじ1/2、米酢 小さじ1～2

※ [ハニーマスタードソース] 粒マスタード 大さじ1、はちみつ 小さじ2、塩 少々、米酢 小さじ1
オリーブ油 大さじ1

① 牛肉の表面全体に塩・こしょう各少々を
すり込む。フライパンにサラダ油を
強火で熱し、牛肉をしっかりと焼く。
フライパンから取り出し、アルミホイルで
包み、8分間おく。



② ジャがいもは半分に切る。耐熱容器に
切り口を下にして並べ入れ、水大さじを
全体にふり、軽くラップをして電子レンジ
（600W）に8分間かける。粗熱が
取れたら布巾などをかけ、上から手で軽く
つぶし、じゃがいもの皮をむく。塩・黒こしょう
各少々、酢小さじを加え、へらなどで
つぶしながら混ぜる。



③ [ハニーマスタードソース]の材料を
ボウルに入れ、混ぜる。米酢



④ 牛肉を薄切りにする。器に牛肉、クレソン、
じゃがいもを盛り、牛肉に[ハニーマスタード
ソース]をかける。好みでレモンを添え
る。



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

2014年、アメリカのウィリアム・パターソン大学の研究者が「栄養価の高い野菜の第1位はクレソン」と発表しました。同大学では、健康上重要と考えられているカリウム、食物繊維、タンパク質、カルシウム、鉄、チアミン、リボフラビン、ナイアシン、葉酸、亜鉛、ビタミンA・B6・B12・C・

D・E・Kの17の栄養素の含有量をもとに食品をスコア化しました。その結果、スコア100点を獲得したのがクレソンだったのです。日本では比較的近い印象ですが、スーパーの野菜売り場で見かけたら、ぜひ手に取ってみてください。ちなみに2位は白菜、チンゲン菜だそうです。

温故知新

日本の文化遺産

～宇治上神社～ 【世界文化遺産】

宇治上神社は、京都府宇治市宇治山田に鎮座しています。すぐそばには宇治神社があり、かつては宇治上神社と合わせて「宇治離宮明神」「八幡社」と呼ばれていました。近くに平等院が出来てからは、その鎮守社として人々の崇敬を集めました。

神社建築では日本最古の本殿があります。平安時代後期に造営されたもので、その時代に伐採された木材が使われおり、一間社流造り(左殿、中殿、右殿の3社からなり、左右が大きく中央が小さい)という珍しい形です。また、拝殿は鎌倉時代前期の造営で、やはりその当時に伐採された桧(ひのき)が使用されており、鎌倉時代の優れた建物

遺構とされています。

この本殿と拝殿が、1952年(昭和27年)に国宝に指定され、さらに1994年(平成6年)には神社そのものが、世界遺産「古都京都の文化財」の構成資産の1つとして登録されました。



宇治上神社 本殿

完成



施工前



施工紹介 西脇市

玄関引戸改修工事

YKK

壁を壊さない簡単施工だから、工事が早いです!!

豊富なデザインとカラーがあるので、お住まいの外観やお好みに合わせて、ぴったりの玄関引戸が選べます。

さらに、機能性と防犯性もアップします。



暮らしのフク風水

風水とぬいぐるみ

風水では、「玄関に人形やぬいぐるみを飾らない方が良い」という説があります。ただし、すべてのものがNGというわけではなく、「誰かの想いや負の感情が強く込められているものは何らかの影響がある」という考え方なので、ただ可愛いものや好きなキャラクターのものを気軽に飾っているからと言って、すぐに運氣低下につながるというものではないようです。

ただし、そのぬいぐるみやフィギュアなどに安全ピンや画びょうのような針状の物が刺さっていると、運氣が乱れてしまうと言われています。クマや



ウサギなどの動物であっても、その形は頭と胴、手足があるという人間の形と同じです。そこに、ピンなどが刺さっているという状態は、いわゆる「呪いの藁人形」の形式と似た状態になってしまうようです。

また、もともと整理整頓が運氣をアップさせることは知られていますが、ぬいぐるみなども、玄関であれ寝室であれ、雑然と放り投げたような置き方をするよりよりも、きちんと飾ることで氣の流れが整います。少し氣を付けてみると良いでしょう。

心のセラピー



～格好よく生きるよりも～

「格好よく生きること」は
とても素敵なことだけれど

私はただ

「一生懸命に生きる」

そんな毎日を過ごしたい。



「ら抜き言葉」

「ら抜き言葉」という話し方をご存知ですか？

例えば、「食べることができる」を短く言う時、「食べれる」と言ってしまう方が多いでしょうが、実は間違い。「食べられる」が正解です。

この誤用「食べれる」が「ら抜き言葉」です。他にも、×「出れる」→○「出られる」、×「来れる」→「○来られる」、×「起きれる」→○「起きられる」などが挙げられます。



けれども、「ら抜き」は今では広く一般に用いられていますから、誰でも一度くらいは使ったことがあるのではないのでしょうか。

文化庁が発表した「平成 27 年度『国語に関する世論調査』」では、若い年代ほど「ら抜き」言葉を使っている人が多い傾向にあるとわかりました。今では、気にし過ぎると日常会話に支障が出てしまうと言っても過言ではないかも。学者や専門家の間からも「友達や家族との会話ぐらいいは『ら抜き』でも良いのでは？」という声も聞こえてきています。

ただし、冠婚葬祭やビジネスシーンで連発すると、話し手の品格が疑われてしまう、という場合もあるようです。その見分け方・使い方を解説したインターネットサイトや本などが多くありますから、しっかり確認し、敬語と同じように使い分けを心得ておいた方が無難でしょう。

【恥ずかしい！「ら」抜き言葉のビジネスメール】 <https://allabout.co.jp/gm/gc/464988/>

いきいき ガーデニング

日に日に春めいてくる3月は、家庭菜園やガーデニングなども本格始動の時期。草花の種まきや苗の植えつけをはじめ、戸外での作業が多くなりますね。と言っても、気候はまだ不安定ですから、種まきの際はそれぞれの植物に適した温度を意識するなどの工夫が必要になります。

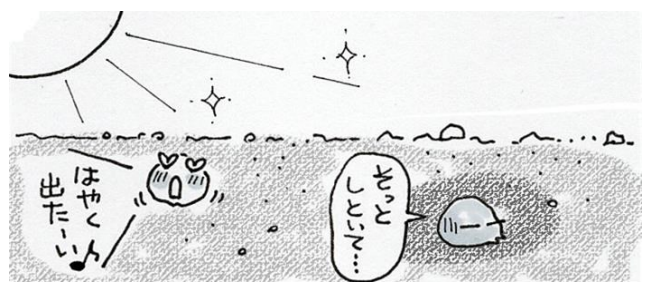
種には「好光性」と「嫌光性」のものがあるので、そこも一つのポイントです。好光性の種は、光を感じることによって発芽が促されるので、好光性の種まきの時は、覆土は薄めにします。逆に、嫌光性の種は、光が当たると発芽できないため、厚めに覆土します。

実際には、この中間の性質、つまり光の影響を気にしなくてもよい種が一番多いようです。

種的好光性・嫌光性

ちなみに、3月がまき時の好光性の種子は、キンギョソウ、トルコギキョウ、ペチュニア、リビングストンデージーなど。おなじく、3月がまき時の嫌光性の種子は、ハナビシソウ、ルピナスなどです。

いずれも、種の袋に書いてある情報をよく読んで管理すれば大丈夫。種から育てた花が咲いた時の喜びはひとしおでしょう。





食品会社と MOTTAINAI(もったいない)運動のコラボキャンペーン

懸賞応募で地球環境を守る活動に参加してみませんか？

「Q・B・B&MOTTAINAI キャンペーン」

「Q・B・B」は、チーズや乳製品などを手がける六甲バター株式会社(神戸市)のオリジナルブランドです。チーズ業界において、国内では常にベスト 3 に入るシェアを維持しています。Q・B・Bは、世界中で展開される環境保全運動「MOTTAINAI」に賛同し、様々な活動を行っています。

MOTTAINAIは、環境分野で初のノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさんが、2005年に来日した時に日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、地球環境を守るために提唱した運動です。

今回のキャンペーンでは、懸賞に対する応募1通につき苗木1本分の費用が、植林活動「グリーンベルト

運動」(環境保全、貧困からの脱却、女性の地位向上、ケニア社会の民主化に寄与)に寄付されます。

懸賞に応募した人の中から抽選で100名に、クマの形をしたかわいらしい「オリジナルベアー湯たんぽ」が当たります。

かわいいだけでなく、冬は湯たんぽ、夏は水まくらとして使用できる環境へのやさしさもつまっています。



「Q・B・B&MOTTAINAI キャンペーン」

【賞品】ドイツ・ファシー社製 オリジナルベアー湯たんぽ 100名

【応募方法】

対象商品 「Q・B・B お徳用キャンディチーズ 130g」に付いているバーコード1枚を1口として、郵便はがきまたは専用応募はがき(サイトよりダウンロード)に貼り、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、お買い上げ店舗名を記入の上、応募

【応募宛先】〒530-8090 日本郵便株式会社 大阪北郵便局留

「Q・B・B&MOTTAINAI オリジナルベアー湯たんぽ プレゼント」係

【応募締切】2017年4月30日(金) 当日消印有効

※ 詳細はキャンペーンサイトへ

<http://www.qbb.co.jp/present/campaign/mottainai2017/>

