



展示会には、たくさんの方にご来場して頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、少しでも皆様に喜んで頂けるようにがんばります！！

# リファインメント

多可郡多可町中区中安田480  
フリーダイヤル 0120-600-916

## あひこっと通信



発行日 2017年5月

### 今月のピックアップ

- ◆加熱式タバコ
- ◆家庭で味わう郷土料理百選
- ◆ホームインスペクション
- ◆正義って、普通の人が行うもの

- ◆ピロリ菌をチェック
- ◆みょうがとかつおの冷製パスタ
- ◆日本の文化遺産
- ◆水廻り施工紹介
- ◆きれいな指先から開運
- ◆あなたの影は…

- ◆「わかりました」の伝え方
- ◆5月に種をまくハーブ
- ◆ニチレイ春の新生活に Good!

4月の終わりから夏日の日もあり、暖かいを通り越えて暑いと感じる日が多くなりました。ゴールデンウィーク期間中もますます天候に恵まれ、最大9日間のお休みの中、ご家族で色々とお出かけになったのではないのでしょうか？さて HALU 自身はと言いますと、今年もゴールデンウィーク期間中、合間合間に自宅でお仕事となりました。お仕事が無いよりあった方が有り難いとは思っているのですが、たまには何も無い長期休暇が欲しいというのが本音ですかね～。お金がないので何処も行けませんけど。(笑) まあそうは言いつつ、空いた日に、先月号でも再三ご紹介させて頂いた、プロバスケットボールチーム「西宮ストークス」の応援に行ってきました。今回、知り合いの方からのご招待で名古屋までアウェー応援バスツアーへ行かせてもらったのですが、バス旅という事もあり、以前から会場で顔を見た事がある人たちも仲良くなり、また、今まで知り合いや友達になるような事が無いような方とも友達になることができました。その中でも、西宮ストークスのアリーナDJで、三宮でスポルテリアというスポーツカフェバーを経営されている Yさんと知り合いになれたのは大きな出来事でした。スポルテリアは代表戦やヨーロッパサッカー、この時期は阪神戦を中心にお酒を楽しみながらパブリックビューイングが出来るお店で、各競技の有名選手や監督の方が足しげく通われる、神戸では知る人ぞ知る有名店だそうです。田舎に住んでいるとスポーツバーみたいなお店とは

縁遠いのですが、Yさんと知り合った事をきっかけにお店にも行ってみたいなあと思いました。みなさんも、代表戦等々で大勢のファンの方と盛り上がりたいと思われる方は、是非、お店に行ってみてくださいね～。前回のサッカーのワールドカップ予選の時は盛り上がりすぎて、お店がエライ事になったらしいです。(笑)

さてさてスポーツ繋がりでもう1話。先日、夕方ラグビー好きの友達の事務所へ行くと、仕事もせずにインターネット中継に釘付けの模様……。そ〜っと、画面を覗くと日本で2019年に開催されるワールドカップの組合せ抽選会の中継を熱心に見ていました。「まだ2年も先なのになあ。」と思いながら一緒に見ていたのですが、日本(世界ランキング11位)は、同4位アイルランド、同5位スコットランドとグループAとなったようです。15年の南アフリカ戦の様な戦い方ができれば日本にも勝機はあるはず。次の年に行われるオリンピックに向けても、日本開催のラグビーワールドカップが大成功して、観るスポーツを育てて欲しいなあと思います。

それではみなさん、ゴールデンウィークボケもぼちぼち元に戻りつつあると思いますので、次の長期休暇を心待ちにして、一生懸命、がんばりましょうね。(笑)

あっ、暑い日も増えてきたので、体調管理だけはお忘れ無く。

では来月号で。

HALU でした。

## 話題のミニ情報

### 加熱式タバコ



嫌煙ムードが加速している近年、火を使わない「加熱式タバコ」がヒットしています。タバコの葉を燃やさずに、蒸気などで加熱してニコチンを発生させることで、タールなどの有害物質を9割ほど軽減できるのが特徴。本人はもとより、周囲の人たちへの有害副流煙の削減になるというのも大きなメリットです。タバコを吸わない人にとっても、副流煙の問題などが軽減されるのは歓迎でしょう。

「iQOS(アイコス)」「フィリップ モリス」、「Ploom TECH(ブルーム・テック)」「日本たばこ産業」、「glo(グロー)」「BAT」などが現在販売されている銘柄で、それぞれに使い方などに違いがあります。加熱タバコ製品は、今後も進化を遂げていくことは確実とされています。

ニコチンは摂取しているので厳密には禁煙しているわけではなく、苦しい禁断症状は起こらないそうですから、「タバコは吸いたいけれど人に迷惑をかけたくない」という人にはおすすめの商品です。



# Click!



<http://www.rdpc.or.jp/kyoudoryouri100/recipe/>

ビックリ!  
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

## 農林水産省選定「家庭で味わう郷土料理百選」

農林水産省は、全国各地の郷土料理のうち、特に農山漁村で脈々と受け継がれ、かつ国民的に支持される料理を「農山漁村の郷土料理百選」として選定しました。このサイトは、この百選に選ばれた郷土料理を、老舗料亭や郷土料理店、地産品の販売に携わる食のプロたちが作り、きちんとレシピ化したものが紹介されています。日本各地の郷土料理レシピを、家庭にいながらプロの味で再現できるというものなのです。自分の地元の料理はもちろん、行ったことのない地方のものまで作ることが可能です。

北海道・東北、関東、中部、近畿、中国・四国、九州・沖縄など地域ごとにチェックすることができ、百

選に選ばれたものをリストでみることもできます。

また、全国各地の協賛店が紹介されており、そこでは郷土料理の美味しい作り方や楽しみ方、歴史的背景についてなど、その魅力について教えてもらえるということです。

料理レシピを紹介しているサイトは多々ありますが、郷土料理にスポットをあてているのは興味深く、さらに様々な楽しみ方ができそうです。

家庭で味わう郷土料理百選

食べてみたい! 食べさせたい! ふるさとの味

食のプロたちが伝える 郷土料理レシピ集





### Q. ホームインスペクションとはどういうものですか？

**A.** ホームインスペクション（住宅診断）とは、住宅に精通したホームインスペクター（住宅診断士）が、第三者的な立場から、また専門家の見地から、住宅の劣化状況、欠陥の有無、改修すべき箇所やその時期、おおよその費用などを見きわめ、アドバイスを行う専門業務です。

住宅の「かかりつけのお医者さん」と考えると良いでしょう。

住宅の購入前や、自宅の売り出し前に診断することで、建物のコンディションを把握し、安心して取引を行うことができます。居住中の自宅について調べることも可能です。また、不動産仲介業者が物件の状況を消費者に明らかにするために利用するケースも増えています。

診断方法は多くが目視ですが、機材を使用する詳細診断もあります。



### ちょっといい言葉

**正義って、普通の人が行うものなんです。偉い人や強い人だけが行うものではない。**

### やなせたかし

このあとには、「普通の人が目の前で溺れる子どもを見て、思わず助けるために河に飛び込んでしまうような行為をいうのです」と続きます。

『アンパンマン』の作者・やなせたかしさんは、やさしいヒーロー・アンパンマンの姿を通して、正しさや優しさ、勇気などをわかりやすく伝えてきました。とてもシンプルな勧善懲悪のストーリーですが、そこからは、

大人でも学ぶことが多々あります。「正義」と言うとても高尚で難しいことのように感じてしまいましたが、ふとした優しさや目の前の人のためになりたいという想いの中にも込められているのです。



あなたの元気を応援！

### 健康ナビ

### 「ピロリ菌」のチェックをしよう

ピロリ菌は、胃の粘膜に生息しているらせん形をした細菌で、胃炎や胃潰瘍、胃がんなどに深く関わっていることが明らかにされてきました。子どもの頃などに一度感染すると、除菌しない限り胃の中に棲みつづけます。症状のない人がほとんどなので、検査をし、感染されていることを確認する必要があります。感染している人も内服薬で完全に除菌できるので、がん予防にも有効です。そのため、自ら医療機関で検査を受ける人が増加しています。

また、ピロリ菌の感染は乳幼児期の衛生環境と関係していると考えられており、上下水道が十分普及していなかった世代に生まれた人は高い感染率となっています。ですから、若い世代が直接感染することは少なくなっていますが、感染の可能性がある親から幼児への食べものの口移しには注意が必要です。





# 今月のオススメ

## みょうがとかつおの冷製パスタ

【2人分】 ・フェデリーニ 60g（普通のスパゲッティより細めの、太さ約1.4mmのパスタ）

- ・みょうが 3コ
- ・かつお（刺身用）100g
- ・オクラ 2本
- ・かつおの酒盗 少々（あれば）
- ・塩
- ・オリーブ油
- ・こしょう

① みょうがは二つ割りにし、薄切りにする。オクラはサッとゆでて水にとる。ヘタを落として二つ割りにし、斜めに切る。



② かつおは皮を除いて包丁で5mm角程度にたたき、ボウルに入れる。みょうがの半量とオクラ、酒盗も加え、塩、オリーブ油各少々をふいて和える。



③ たっぷりの湯に1%の塩を入れ、フェデリーニを袋の表示時間より2分間ほど長めにゆでる。氷水にとり、しっかりと冷えたら紙タオルで水気を拭く。



④ ②に③を加えて混ぜ合わせ、オリーブ油・塩・こしょう各少々も加えて全体を混ぜる。器に盛り、残りのみょうがをのせる。



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

みょうがは、日本料理には欠かせないもので、歯ざわりとさわやかな香りが料理を盛り立て食欲をそそります。

日本原産の野菜で、全国で自生しており、花も茎も食用になります。香りの成分はアルファピネンという精油成分で発汗、呼吸、血液の循環を良くす

る働きがあります。辛味成分には、口内炎やのどの痛みにも有効な成分が含まれています。熱を冷まし、解毒効果があるので、夏バテに効果大。独特の芳香と風味は、食欲も増進させます。

漢字で記すと「茗荷」で、知らないうちに受ける神仏の加護「冥加」に通じると言われています。

温故知新

## 日本の文化遺産

## ～石清水八幡宮本社～ 【国宝】

京都府八幡市の石清水八幡宮本社は、平成28年2月に国宝に指定されました。指定されたのは、本殿(内殿及び外殿)や摂社武内社本殿、瑞籬、廻廊、楼門などの10棟です。平安時代前期に八幡宮総本社の宇佐神宮から勧請(神道の用語で“神霊を分けたもの”を指す。分霊)された神社であり、宇佐神宮・宮崎宮(または鶴岡八幡宮)とともに日本三大八幡宮の一社とされています。京都盆地南西の男山の山上に鎮座し、皇室からは遠国の宇佐神宮に代わって崇敬されるとともに、京都の裏鬼門(南西)を守護する神社の代表格として重要視されてきた歴史があります。ちなみに、鬼門(北東)

を守護したのは延暦寺です。

秋は、紅葉で彩られた男山を眺めるのも楽しみの一つとされ、紅葉と常緑樹が織り成すコントラストが石清水八幡宮本社に映えて、とても美しいことで知られています。



石清水八幡宮



完成

## 施工紹介 水廻り改修工事



築年数がたてば、自然に水廻りの劣化も進んでいます。見た目は大丈夫だと思っても、知らずに床下に水漏れなんて事もありますので、注意が必要です！

この工事では、水廻り全般を新しくしました。メーカーはLIXILとパナソニックです。リフォームパートナーでは、各種メーカーから自由に選んで頂き、より良い商品をご提供できたらと思っています。実物を見たいとご要望があれば、ショールームへにもご案内致します。



# 暮らしの風水



## きれいな指先から開運

運気は「指先から入る」と言われます。荒れた指先だと、良い運気は入りにくく、悪いものを呼び寄せてしまうことも少なくないのです。仕事、情報、恋愛など、様々な縁を広げてくれるチャンスパーツですから、指先が粗末に扱われていると、可能性が狭まり、運を落としてしまうもあり得るのです。良い運気が入って来やすいように、常日頃からきちんと手入れするのが理想です。

ただ、それは「女性が綺麗なネイルをしなくてはいけない」ということではありません。男女を問わず、爪はきちんと切りそろえられていること、伸ば

すなら美しく整えられていること、さかむけ（ささくれ）がないことなどがポイントです。あま皮が手入れされていたり、爪のラインが滑らかということも大切です。反対に、爪を噛んだり、むしったりというのは絶対にNGです。ネイルやマニキュアをするなら、ラッキーカラーを取り入れてみましょう。

また爪だけではなく、指先の皮膚もお手入れしましょう。可能な限りハンドクリームなどで乾燥や荒れを防ぎ、いつも潤いのあるなめらかな手先、指先を目指しましょう。



# 心のセラピー



～あなたの影は…～

あなたに影があるなら

それは

光が当たっている証拠。

光の方を向いて

光の力を信じて



## 「わかりました」の伝え方

「わかりました」という意味あいで行われる言葉には「了解しました」「承知しました」「了解しました」「かしこまりました」などがあります。

まず、よく使われる「了解しました」ですが、これは、同僚もしくは目下に対して使う言葉です。尊敬語ではないため、お客様や目上に対して使うのは失礼にあたります。多用することが多い人は、十分注意しましょう。



これに対し、「承知しました」は尊敬語になりますので、お客様や目上の人に対して使うのに適切です。

「かしこまりました」も同じです。この二つは、ビジネスシーンでも使う頻度が高いため、うまく使いこなせるよう意識しておきましょう。

「了解しました」は、何かを承諾したときに使いますが、「それでいいですよ」という意味ですから、目下が目下に使うのが正解です。お客様や目上の人に使ってはいけません。お客様へは「承(うけたまわ)りました」、目上の人へは、「承知しました」が正しい選択です。

敬語は、特にビジネスマナーを学び始める新社会人にとって、最初に覚えるべき心得と言えます。けれども敬語はとても難しいものですから、多くの人が普段から意識することが大切です。上手に使い分けましょう。

【「了解」はNG? 「わかりました」を正しい敬語で伝える方法】 <https://careerpark.jp/9213>

## いきいき ガーデニング

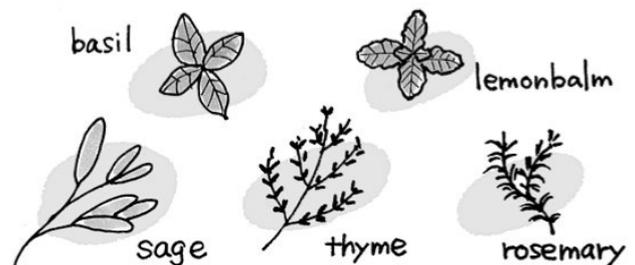
### 5月に種をまくハーブ

5月が種まきのタイミングという植物はたくさんありますが、ハーブもこの時期にまく種類が豊富です。これまでハーブには詳しくなかったという人も、ぜひトライしてみましょう。5月に種まきをするのは、次のようなものがあります。

- ①セージ…消化を促進し、血液をきれいにしてくれます。葉を肉料理に使うと、肉の臭みや脂っぽさを消してくれます。胃もたれも解消。
- ②バジル…疲労回復効果や殺菌、消化促進効果があります。パスタやサラダのアクセントに。トマト料理と相性のよいハーブです。
- ③タイム…食欲を増進させ、殺菌効果もあります。煮込み料理のブーケガルニに必ず使われるハーブです。

肉や魚の臭み消しにも重宝します。

- ④レモンバーム…精神を安定させる効果がある。ハーブティーやサラダなどに使われます。お風呂に入れてもリフレッシュできます。
- ⑤ローズマリー…疲労や口臭に効果があります。酒や料理の香りづけ、肉の臭み消しなどに用いられますが、香りが強いので、使い過ぎないようにしましょう。





# 懸賞 に応募して 得しちゃおう!

2つのコースの賞品は、人気のポットや電動アシスト自転車、ドライヤーなど、  
新生活スタートにぴったりなものばかり!

## ニチレイ「大人満足 春の新生活にGood! キャンペーン」

ニチレイは、日本で初めて冷凍食品を扱った会社です。現在は加工食品、水産・畜産、低温物流、医薬品など、さまざまな事業部門での実績を誇ります。ニチレイフーズが展開する冷凍食品も、国内シェアNo.1。そんなニチレイでは季節毎に様々なキャンペーンを展開しており、今回は「大人満足 春の新生活に Good! キャンペーン」を開催。進学や就職、転勤などでこの春から新しい生活をスタートさせた方に嬉しい賞品

をプレゼントしています。バーコードを集めて応募するコースでは、バルミューダのザ・ポットやQUOカード。クイズに答えて応募するコースでは、電動アシスト自転車やドライヤー、トースターなど、新しい環境、中でも、一人暮らしを始める方にとってうれしいラインナップです。とはいえ、新生活が始まった人以外の人でも応募できますので、興味のある方はぜひトライしてみてください。

対象商品のバーコードを集めて応募



クイズに答えて応募



## ニチレイ「大人満足 春の新生活にGood! キャンペーン」

【賞品】バーコードを集めて応募コース

バルミューダ ザ・ポット:40名

オリジナルQUOカード:500名

Wチャンス賞 オリジナル保冷バッグ:150名

【応募方法】

専用応募はがきまたは郵便はがきに、対象商品についているバーコード必要枚数分を貼り付けて応募

【賞品】クイズに答えて応募コース

ヤマハ PAS:3名

ダイソン ヘアードライヤー:2名

シャープ トースター:5名

【応募方法】

ニチレイ「大人満足 春の新生活にGood! キャンペーン」応募サイト内にて、画面に従い必要事項に答えて応募

【応募締切】 2017年6月30日(金)23:59まで

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

