



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
 ホームページや前日の折込
 チラシも見て下さいね！

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4月



今月のピックアップ

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ Amazon Dash Button
- ◆ 『Rainy Cafe』
- ◆ 将来不要なものを取り入れないこと
- ◆ 自分のことを、この世の誰とも
- ◆ 若者に見直されている「お灸」
- ◆ バター鯛めし
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 施工紹介 外構工事
- ◆ 開運のために「思い出」を手放す？
- ◆ 頑張っている私
- ◆ 中華料理のマナー
- ◆ 良い土の条件
- ◆ サカタのタネ「春のわくわく」

まだまだ朝晩に寒い日もありますが、近所の学校の桜の花も咲き始め、徐々にではありますが春の訪れを感じるようになりました。花粉症の方にとってはツライ時期かもしれませんが、やっぱり暖かくなるのは良いですね。今までは家にこもる事も多かったのですが、少しずつお出かけの機会を増やしたいなあと思います。

さて野球好きの方は2月のキャンプから始まり、3月はWBC、そしてプロ野球開幕とこれから楽しいシーズンが始まるかと思いますが、1月にご紹介したプロバスケットボールリーグ「Bリーグ」は、今、まさに佳境を迎えています。なかなかテレビやメディアに露出しにくいので知っている人しかわからないという現状ですが、西宮市に本拠地を置く「西宮ストークス」は、上位リーグ昇格に向けての一番を迎えています。HALUはボランティアスタッフとして1月に続き、3月は加古川大会のお手伝いに行っただけですが、なんと2300の方が試合を観戦。体育館も超満員で試合も西宮ストークスが圧勝し大盛り上がりとなりました。野球とは違い、決められた時間内での勝負なので試合時間も2時間前後。時間も読みやすいのでその後の予定もバッチリ組めます。(笑)そして試合中、当たり前ですが選手は動きっぱなしですので見ていて飽きません！豪快なダンクシュートや、華麗な3ポイントシュート、試合の間にはチアリーダーによるパフォーマンスもあります。今シーズンのホームゲーム(西宮市立中央体育館)もあと4試合(4月22日、23日、5月5日、6日)、兵庫県民ならネットから事前申込み(<https://www.storks.jp/news/21623.html>)してもらえればチケットが割引になります！甲子園行くより近いし安いです。(笑)HALUも先日の日曜日は、ボランティアとしてではなく県民デーを利用して久々にゲームを観戦。前日は1点差負けだったの

で、応援も気合い入りまくり。(笑)選手も気合い入りまくりで、ゲーム開始直後からダンクシュート3連発あり～の、3ポイントシュート入りまくり～ので、大差でストークスの勝利！是非、多くの人にこの気分を味わって欲しいそんなゲームでした。その後は、気分良く初めて西宮ガーデンズへ。昨年、千葉幕張のイオンへ行った時も「広いなあ」と思いましたが、それに近い感じがしました。日曜日という事もあり、人も多くてどの飲食店も待ち時間が長い・・・。とりあえず併設されている映画館で映画をみて帰って来ました。(笑)実はこちらの映画館は最新式で「MX4D」というシステムが導入されています。

「MX4D」とは、映画のシーンに合わせて、客席のシートが前後、左右、上下に動くとともに、風、ミスト、香り、ストロボ、煙や振動など五感を刺激する11種の特殊効果が連動するシステム。全ての映画で見れるわけではないですが、体感型の映画鑑賞が可能となっています。次回はMX4Dで映画を見て、ゆっくりと食事と買い物に行きたいなあと思った、そんな1日でした。

そうそう、一つみなさんに告知です。今年も4月22日～23日に、多可町のベルディーホールでリフォーム祭を開催します！今年はなんと！なんと！ペッパー君がやって来ます！しかもペッパー君とじゃんけんをして、勝ったらプレゼントを進呈する予定です！是非是非、みなさんお誘い合わせの上、リフォーム祭にご来場ください。

それではみなさん、もうちょっと頑張ったらゴールデンウィークですよ。

とりあえず、それを目標に頑張っていきましょう！

それではまた来月号で。HALUでした。

話題のミニ情報

Amazon Dash Button



いつも使っている商品が少なくなってきたとき、専用のボタンを「ポチッ」とするだけで商品を注文できるという小さなデバイスが話題です。「Amazon Dash Button(アマゾンダッシュボタン)」と呼ばれるもので、PCを開いたりスマホのアプリを立ち上げる手間が要らず、注文したいその時に注文できるという買い物の新しいスタイルです。

2017年2月時点では「アタック」「ファブリーズ」「レノア」「ネスカフェ」「エビアン」など、40以上の商品がボタン一つで注文可能になりました。デバイス自体は500円ですが、初回注文時に商品の価格から500円値引きしてくれるため、実質無料です。

一つ一つがそれぞれの商品の専用ボタンで、ロゴなどのわかりやすいデザインです。商品が届くまでに何度か押ししまっても、一回分のみ受け付けてくれるので、意図しない重複注文を防ぐことができます。普段つかっている商品のボタンがあったら、一度試してみませんか？



Click!



<http://rainycafe.com/>

ピクッ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

カフェと雨の音が流れるサイト「Rainy Cafe」

Rainy Cafeは、パソコンなどを使ってデスクワークをする人にとって「作業がはかどる!」と注目を浴びているサイトです。

サイトのタイトルのまま、カフェの中の音と雨音がさりげなく流れていて、それぞれのオン/オフ、及び、ボリュームが調節できるようになっています。どちらかだけでもいいし、両方流すこともできる仕様です。画面には雨に濡れた窓が映し出されていて、雨の日にカフェにいるような気分させてくれます。

人間は低~中程度の周囲雑音がある環境にあると創造性が向上し、作業のクオリティが上がるということが分かっています。逆に、高いレベルのノイズ

は、脳の情報処理速度を落として生産性を損なうという研究結果も出ています。自然環境や日常生活の中でよく耳にし、かつ、心地よい雑音というのが最も集中力が増すと言われているのです。そのため、近年、作業の時にBGMとして使うことができる動画や専用サイトが次々に登場しています。

Rainy Cafeは非常にシンプルで美しく、より心が落ち着くというファンが少なくないようです。





Q. 小さな子どもがいますが、家を作る上で考えるべきことは？

A. お子さんがいる家庭では、家を考えるとき、どうしても子どもの存在を中心に考えてしまうと思いますが、子どもの成長は思いのほか早いもの。子どものために考えたことは、数年後にはまったく不要になるものも出てきてしまうため、あまり住み心地がいいとは言えなくなるかもしれません。例えば、小さなお子さんには階段や段差が心配という方もい

ますが、危険防止のための子育てグッズが多々市販されていますので、それらを活用すれば間取りを変えるまでもないでしょう。また、子どもが増えたときのために部屋を一つ多めに用意するより、収納用に使う部屋を確保しておき、流用するという方法もあります。もともと収納スペースはいくつあっても足りないくらいなので、その方が効率的です。

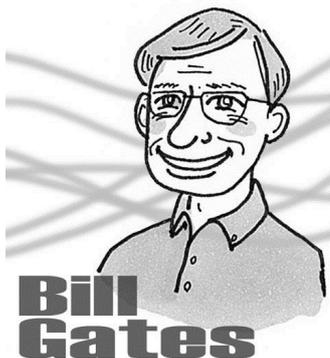


ちょっといい言葉

自分のことを、この世の誰とも比べてはいけない。それは自分自身を侮辱する行為だ。

ビル・ゲイツ

誰でも、自分以外の人が良く見えたり、うらやましく思ったりということがあります。「あんなふうになりたい」と目標にすることでプラスになることもありますが、「自分なんか」と落ち込んでしまうことはできるだけ避けたいものです。持って生まれた性格や生活している環境などは千差万別で、良いことも悪いことも人それぞれ違いがあって当然です。だからこそ、自分にしかない輝きというものが、誰にでもあるのです。それにすぐ気づくことはできなくても、誰よりも自分が自分のことを認めてあげるといふ姿勢が、その人の人生を何倍も輝かせる糧となるのです。



あなたの元気を応援！

健康ナビ

若者に見直されている「お灸」

日本の伝統的な健康法の一つとして知られる「お灸」。ツボを温め、皮膚の毛細血管・末梢血管の血行を良くすることで、全身の血行改善を促し、冷え症や肩こり、腰痛、目の疲れ、むくみ、ストレス、不眠などさまざまな症状の改善に効果が期待できるものです。以前は高齢者向けというイメージが強いものでしたが、最近では、1人でも簡単にでき、香りを楽しむアロマタイプ、点火しても煙の出ないタイプ、まったく火を使わないタイプなど、さまざまな種類のお灸が発売されていることから、若い人の間でも人気となっています。お灸の原料「もぐさ」は、ヨモギを精製したものです。ヨモギは食物繊維やミネラルが豊富で、浄血、増血作用、止血作用などさまざまな効果のある薬草です。現在はもぐさの下に台座があるものがほとんどで、やけどの心配などもなくなっています。





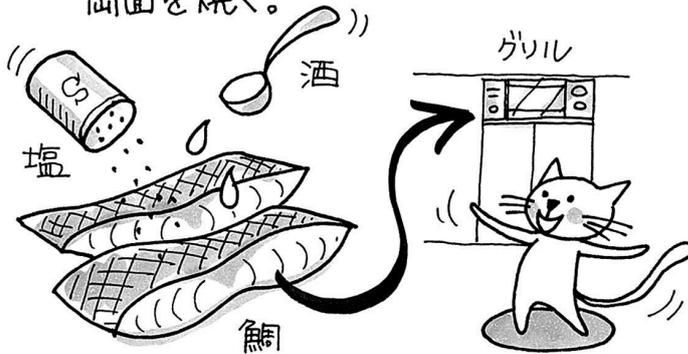
今月のオススメ

バター鯛めし

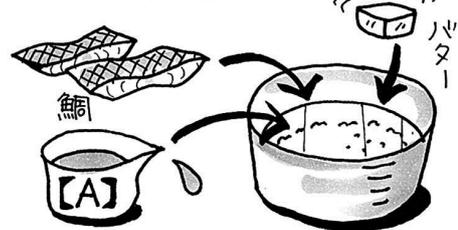
【2～3人分】 鯛（切り身）200g、米360ml（2合）、かつおだし 適量、みつば1ワ、イクラ70g、酒、塩、バター

【A】うす口しょうゆ 大さじ1、塩 小さじ1/2、酒 大さじ2

- ① 鯛は酒、塩各少々をふり、グリルで両面を焼く。



- ② 米は洗い、ざるに上げて5分間おき、炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで、だし汁を加える。【A】を加えて①の鯛とバター15gをのせ、スイッチを入れる。



- ③ 炊き上がったら、鯛を取り出して骨をはずし、身を戻し入れ、しゃもじでご飯に混ぜる。



- ④ 器によくい、食べやすい長さに切ったみつばとイクラを彩りよくあしらう。



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

一般的にイメージされる「鯛めし」は、鯛を一尾まるごと米飯に炊き込んで作ったものではないでしょうか？ 炊き上がった鯛の骨を外し、身をほぐし、取り分けて食べます。薬味を用いたり、湯茶をかけて鯛茶漬けとしても味わうこともあります。さらに、ご飯に味付けした鯛そぼろを乗せた

り、鯛の刺身を乗せたりするものを鯛めしと呼ぶ例もあります。愛媛県の郷土料理「宇和島鯛めし」は特に有名で、農林水産省の「郷土料理百選」に選ばれました。米と鯛は古来より日本人が慣れ親しんできた食材であり、全国各地で様々な鯛とご飯を組み合わせた料理があるようです。

日本の文化遺産

功山寺は山口県下関市長府にある寺で、嘉暦 2 年(1327 年)の開山とされていますが、仏殿は元応 2 年(1320 年)には建立されていたと言われています。

この仏殿は日本最古の禅寺様式を残し、鎌倉時代の唐様建築の典型的遺構とされ、昭和 28 年(1953 年)国宝に指定されました。

堂内には本尊千手観音坐像が安置されており、春は桜、秋は紅葉が美しい場所として有名です。

もとは臨済宗の寺で長福寺と呼ばれていましたが、長府藩祖・毛利秀元が曹洞宗の寺として再興し、秀元の没後、慶安 3 年(1650 年)に功山寺と呼ばれるようになりました。

～功山寺～ 【国宝】

歴史の流れの中で様々な出来事に翻弄されましたが、幕末に高杉晋作が討幕運動のきっかけとなった「功山寺拳兵(回天義拳)」を行った地としてよく知られています。境内には馬上姿の晋作の銅像があり、歴史ファンがたくさん訪れています。



功山寺 仏殿

完成

施工紹介 外構工事



玄関周りは初めに目に入る第一印象を決める重要な場所となります。施主様と相談しながらイメージに合うように工事をすすめていきました。

レンガで縁取りをして、ワンポイントに乱形石貼りをした玄関アプローチが好印象を与えます。

お天気の良い日は、ウッドデッキでお子様と遊ばれたり、布団干しも部屋からラクラクにできますね



施工前



完成

暮らしの7千風水

開運のために「思い出」を手放す？

良い気は、明るくて清潔でスッキリした場所を好み、ものがゴチャゴチャ混在している場所には近寄りません。つまり「断捨離」が必要なこともあるのです。持ち物を見直し、タイミングによっては思い出のある物でも手放す選択が大切になってきます。

基本的に、現在使用していて状態も良い物は当然手元に残しますが、それ以外の物は残すものと処分する物に分けていきます。洋服やアクセサリー、道具、小物などは、何年も使っていないものや古くなったものは処分しましょう。「存在を忘れていた」というものなどは真っ先に処分しましょう。本や



CD やゲームの類は、興味がなくなったものや目的を果たしたものは捨てたり、買取店に売ったりという方法もあります。袋や箱などは、よほど気に入っているもの以外は、できるだけ減らしましょう。破れたり黄ばんだりしているものは、最優先で処分しましょう。化粧品は、合わなかったものは当然処分し、残っていても購入時期のわからないものや古いものは捨てましょう。そして、一つ一つに、感謝とお別れの気持ちを込めて捨てることが、いっそうの開運に繋がります。



心のセラピー



～ 頑張っている私 ～

「頑張ってる私って、

結構いいな」と、

自分を好きになりましょう。

その方がずっと

生きやすくなります。



「中華料理のマナー」

中華料理は大皿に盛ってあり、それを各自で取り分けるので、まず最初は主賓から取ってもらいます。

円卓を回すときは時計回りにし、食器がぶつからないか、他の人が取っている最中ではないかなどを確認すること。また、立ちあがるとマナー違反なので、必ず座ったまま取ってください。

食べ物を残すのはマナー違反なので、自分が食べられる分だけを取り分けるようにしましょう。



取り皿は何枚使っても構いませんが、取り分ける時も食べる時も取り皿は一切手に持ちません。

最初の一口は全員一緒に食べ始めます。

餃子や春巻きなど食べにくいものは、一度食べやすい大きさに切り分けてから口に運び、麺類は一度れんげにとってから食べます。

ウーロン茶やジャスミン茶などの中国茶は食後ではなく食事中にいただきます。蓋付きの湯飲み茶碗の中に茶葉が入っているときは、左手で湯のみ茶碗を茶托ごと持ち、右手で蓋をずらして飲みます。急須を使う場合は、蓋を少し右にずらすとおかわりのサインになります。料理は他の人の分まで取り分けませんが、お茶は隣の人にも入れてあげましょう。

また、テーブルクロスで口を拭くこともあります。これは「食事がおいしかった」という意味で、中華だけでなく、イタリア料理でも認められています。

【私を磨くテーブルマナー】 <http://www.table-manners.org/chinese/>

いきいき ガーデニング

良い土の条件

ガーデニングをする上で、「良い土」というのはどういうものでしょうか？ 土を用意する際には、以下の6点を意識してみましょう。

- ①水はけ(排水性)・通気性がよい…水はけが悪いと根に新鮮な空気が行き渡らず、根腐れの原因に。一般に、用土の粒が大きいほど水はけがよい傾向にあります。
- ②水もち(保水性)がよい…根には常に適度な湿り気が必要です。余分な水は早く抜け、必要な湿り気はいつでも残っているのがベストな状態です。
- ③肥料もち(保肥力)がよい…肥料が、しばらく土の中にとどまっていることも大切な要素。一般に、有機質が多く含まれている用土は、肥料もちがよいといわれています。

- ④酸度が適性…ほとんどの植物が弱酸性から中性の土を好みます。酸性が強い土の場合は「消石灰」や「苦土石灰」で中和することが必要です。
- ⑤病害虫がない…古土を利用する場合は要注意。
- ⑥適度な重さがある…根には水や養分を吸収するほか、植物を支えるという大切な働きがあるため、適度な重さで根を支えられることも大切です。





タネ・苗の一流ブランドが展開するキャンペーンに応募して
グアム旅行やオリジナルTシャツ・商品券・メロンを当てよう!

サカタのタネ「春のわくわくキャンペーン」

(株)サカタのタネは、神奈川県横浜市に本社を置く、タネや苗を取り扱う会社です。メロンの人気品種「アンデスメロン」を開発したブランドとしても有名です。自らを「タネ屋」と称し、《タネ屋の仕事はタネを生産するだけでなく、花のある潤い、食卓の喜びや美味しさを届け、豊かな暮らしを実現し、すばらしい「実りある世界」に貢献すること》をモットーとしています。

同社がこの春に展開している「春のわくわくキャンペーン」は、“クイズで応募コース”では、グアム旅行をペア2組に、“買って応募コース”では、mont-bell

製オリジナルキッズTシャツや商品券、アンデスメロンが合計200名に当たるといふものです。

対象商品は、「タネまき資材 サカタのタネ ガーデンシリーズ」と「サカタのタネ 種子 全品種」です。

どちらのコースも、専用の応募ハガキはインターネットのキャンペーンページからダウンロードするか、または、タネや苗を扱っているホームセンターや園芸店などでもらうことも可能です。

ぜひチェックしてみてください。



サカタのタネ「春のわくわくキャンペーン」

【賞品】① クイズで応募コース 3泊4日 グアム旅行 ペア2組

② 買って応募コース オリジナルキッズTシャツ 100名、商品券 50名、アンデスメロン 50名 (合計200名)

【応募方法】

- ① 動画を見てWebから応募するか、専用応募はがきにクイズの答えを記入して応募
- ② 専用応募はがきに、対象商品のバーコード(どの組み合わせでも可)2枚を貼付して応募

(①②とも、専用応募はがきは、サイトからダウンロード、または、全国のホームセンター、園芸店などの園芸コーナーや店頭にも設置)

【対象商品】・タネまき資材 サカタのタネ ガーデンシリーズ
・サカタのタネ 種子 全品種

【応募締切】2017年05月31日(水) 当日消印有効

※ 詳細はキャンペーンサイトへ

<http://www.sakataseed.co.jp/special/ebukuroCP2017S/>

