



毎日家族が使うトイレだから、お掃除が簡単で、ゆとりのあるスペースで、立ち座りがラクになる手摺などを付けて、安心感と使い勝手を備えた空間にしたいですね！

# あひこっと通信



発行日 2017年6月

## 今月のピックアップ

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ トマみそ(トマト味噌)
- ◆ 迷惑電話・ワン切り撃退
- ◆ 風通しの良い家

- ◆ 弱い時にしか見えないものがある
- ◆ カレーに増殖しやすい菌？
- ◆ はちみつヨーグルトらっきょう
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ **最近のトイレはキレイが進化！**
- ◆ スマホ内にあると運気が下がる？
- ◆ できることが
- ◆ 傘のマナー
- ◆ 灰色カビ病(ボトリチス病)対策
- ◆ ルヴァンプレートキャンペーン

気象庁が梅雨入り宣言した数日間は梅雨らしい天気でしたが、それ以外は初夏を通り越して真夏のような天候が続きます、そろそろ夏バテのような症状が出てくる頃ではないでしょうか？年々、気候の変化がおかしくなっていると感じる今日この頃ですが、とある研究結果では50年後には平均気温が2度前後も上昇するという予測もあるそうです。地球温暖化は待たなしの課題。個人的にできる事は、無理のない範囲の中で色々やっていきたいなあと思います。

さて、こここのところ暑くなってきたのでコンビニで買うコーヒーもホットからアイスに変わってきたHALUですが、近年は夏のコンビニスイーツも充実しているので、100円で飲めるコーヒー以外にも色々ハマり中。去年はローソンのウチカフェフラッペのソーダにハマったのですが、今年はファミリーマートのリッチフラッペ・ストロベリーにどハマり中。(笑) 価格帯は去年のローソンのフラッペと比べるとかなり割高ではあるのですが、とにかくイチゴ感が凄い！イチゴの果肉量を増やしているのかもしれませんが、イチゴを丸まま感じられるので、甘ったるくもなく後味はスッキリ。最近、北播磨地域でもファミマが少しずつ増えて来たので、是非、みなさんにもご賞味頂きたい一品です。ちなみに他の味としては、抹茶・ミルクティー・チョコミント・コーヒーベースのカフェがあり、価格帯は税込270円～330円となっています。是非、ストロベリーに限らず、お気に入りの味を見つけて、暑い夏の休憩時間に一時の清涼感を味わって欲しいですし、他にも美味しい夏限定のスイーツがたくさんあるので、HALUも色々食べていこうかなあなんて思っています。

ところで、ここ最近、何かと10代の子どもの活躍が

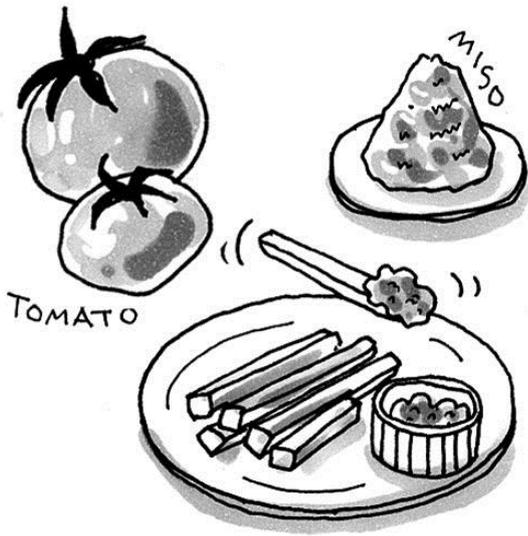
めざましいと思いませんか？スポーツでは、世界ランク1位の選手を倒して優勝した卓球の平野美宇選手をはじめ、競泳では池江璃花子選手、またスポーツ以外では、将棋の藤井聡太4段など中高生の活躍が素晴らしい。東京オリンピックに向けて各競技が若年世代から強化してきた結果であるので明るい話題ですし、3年後、彼らが多くのメダルを日本にもたらしてくれると確信しています。今回活躍した卓球の子達は、JOC エリートアカデミーという形で、ジュニアのトップ選手をナショナルトレーニングセンター(以下、NTC)という所に集めて、トップアスリート育成を行っているそうです。HALUは集めて育成している事は知っていたのですが、テレビで1日のスケジュールを特集されていたのを見てとても驚きました。学校以外は全て練習。携帯も夜は没収、恋愛も原則禁止で、年間100日～150日は海外遠征。世界ランクが一定以上ないと退所になるという厳しい条件の中で練習しているという事を聞いてびっくりしました。HALUは毎年のようにトップ選手を輩出する愛知の指導者の方の話聞いた事があるのですが、やはり小学生の低学年の頃から基本的な練習を毎日、週末は朝から晩まで指導されるそうです。小学生の指導をしていると「普及と育成」という言葉が良く出てきます。多くの子ども達にスポーツに触れさせて、スポーツを楽しむ土壌を作る事を推奨されるのですが、能力の高い子でやる気や向上心の高い子にはちょっと違った景色を魅せてあげる環境も必要なんだなあと改めて考えさせられました。

それではみなさん、今年の夏も昨年以上に暑いらしいので、夏バテなどしないように今から体調整えていきましょう！ それではまた来月号で。 HALUでした。



## 話題のミニ情報

### トマみそ(トマト味噌)



最近認知度が高まっている「トマみそ(トマト味噌)」。その名前のとおり、トマト(またはトマトケチャップ)と味噌を1:1で合わせただけのシンプルな調味料です。

使い方は簡単で、味噌汁や味噌漬け・味噌煮などで使う味噌を、「トマみそ」に置き換えるだけでよいのです。ダシの食文化に慣れ親しんだ日本人にとっては不思議ですが、簡単に言うとトマトがダシの代わりをし、味を締めると言われています。かつおや昆布でダシをとる文化のない欧米では、トマトベースが定番なのです。料理通の間では、2013年あたりから食べるラー油や塩麴などと並んで静かなブームが起こっていたようです。様々な食材と良く合うという点と、使い勝手の良さが注目を浴びようになり、トレンドに敏感な層だけでなく、若者や一般家庭にも広がりを見せています。

また、トマトケチャップは、味噌やしょうゆに比べて塩分が少ないため、みその半量をトマトケチャップにすることで、減塩にもなると言われています。



## ビックリ! ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!



# Click!



<http://uinfous.com/pc/>

### 「迷惑電話・ワン切り撃退」

迷惑電話には「断ったにもかかわらずしつこく電話をかけてくる」「長時間にわたって電話を切らせてくれなかった」「深夜や早朝に電話をかけられた」「脅迫めいた発言があった」「自宅に押しかけられ契約等を迫られた」「不確実な将来利益を確実に保証された」といったものが該当します。誰でも一度は受けた経験があるのではないのでしょうか?

「迷惑電話・ワン切り撃退」は、ネットユーザーから提供された「迷惑電話番号」や「ワン切り」に関する情報を共有するデータベースです。自分のところにかかってきた迷惑電話・いたずら電話・ワン切りといった電話の番号を登録し、どんな相手かだったな

どをコメントできるようになっています。

また、これまで登録・蓄積された情報から、自分のところに知らない番号から着信があった時などに検索し、それが迷惑電話でないかどうかを調べることができます。

ただし、登録されている情報は必ずしも迷惑電話・ワン切りとは限らないため、コメントなどを参考に、自身で判断するようにとの注意喚起もされています。





### Q. 風通しの良い家を作りたいのですが、ポイントは？

**A.** 地域差はありますが、一般的に春～夏～秋の風は南から北へ吹きます。この自然風を取り込むには、南北2面に窓をとることが効果的。こうすると南側から入った風が建物内を抜けて、スムーズに北側から出ていきます。また、周囲より温かい空気は上昇する性質があります。暖房をつけた室内で、「頭の方は暖かいけれど足元はひんやり」「2階は暖かいけれど

1階は寒い」という経験をされた方もいるでしょう。これらは自然対流の性質から起こることで、この性質を通風に役立てるためには、建物の低い位置と高い位置に窓をとること。すると、低い位置の窓からは冷たい空気が入って建物内を上昇。暖まった空気は高い位置の窓から出ていきます。以上2つの換気通風手法を、うまく活用してみてください。



## ちょっといい言葉

**弱っているときにしか見えないものがある。**

### 吉本ばなな

この後、「調子のいいときには飛ばしてしまっている、見たくないようなちっぽけなことが、弱っているときには壁のしみみたいにじわっと浮かびあがってくる。」と続きます。しかし、弱っているときにしか見えてこないのは「見たくない」ことばかりではなく、例えば、意外な人の優しさを感じることができたり、自分の置かれている環境の良さを見直せたり。それが、日頃感じることができなかった感謝や喜びに通じ、自分で自分を励まし、悪い状態を好転させるきっかけになることがあるかもしれません。また、人の気持ちかわかるという、思いやりや、深い気づきを与えてくれることもあるでしょう。



あなたの元気を応援！

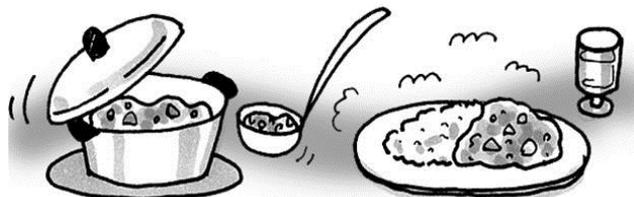
## 健康ナビ

### カレーに増殖しやすい菌？

食中毒の原因となる菌は熱に弱いものがほとんどですが、「ウェルシュ菌」は煮沸を1時間以上行っても死滅しないという特徴があり、要注意です。また、酸素を嫌う性質があり、底の深い鍋で時間をかけて煮込むスープやカレーなどは中心部の酸素が少なくなりやすいため、増殖するには絶好の環境となります。給食のカレーによる食中毒事件が起こるのはこのためであり、「給食病」と呼ばれることもあります。

予防のためには、次のことに気をつけましょう。

- 前日の作り置きはできるだけ避け、加熱調理したものは早めに食べる
- 室温で放置しない
- カレーやスープなどは、調理時に必ずよくかきまぜ、なるべく底の浅い容器で小分けにして保存する
- 保存は冷蔵庫で行い、食べる前に再度加熱する





# 今月のオススメ

## はちみつヨーグルトラっきょう

材料（作りやすい分量）

らっきょう 250g、

【A】プレーンヨーグルト（無糖）250g、はちみつ60g、酢 カップ 1/4、粗塩 大さじ 3/4

### 下ごしらえ ← らっきょう

I. ゴザザ洗って土を落とし、株がうっながっているものはバラバラにする。

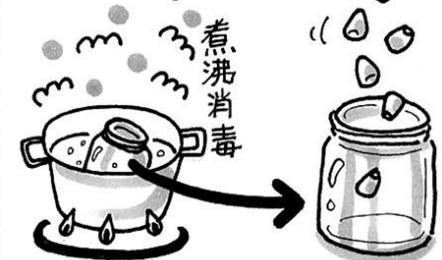
III. ひげ根の部分を切り取る。



II. 上から5mmほどのところに包丁を入れる。薄い表皮の一部を切らずに下に引っ張り、皮をむきやすくしておく。

IV. ボウルにらっきょうを入れて水を注ぎ、こすり洗いしながら表皮をむく。水気をよくきる。

① 下ごしらえしたらっきょうを消毒済みの容器に入れておく。



② ボウルに【A】の材料を入れてよく混ぜ合わせる。

③ ①のらっきょうに②を回しかけ、容器ごと揺らして混ぜ、ラップで表面をぴったりと覆う。ふたをして冷蔵庫で漬ける。



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

カレーにはらっきょう……この組み合わせは定番ですが、なぜ、らっきょうがピックアップされてきたのでしょうか？ らっきょうには、「胃もたれを防ぐ」という働きがあります。カレーと組み合わせると、カレーの辛味を軽減してくれたり、食欲を増進してくれたりといった効果があるのです。

らっきょうの香りに含まれている「硫化アリル」という物質によるもので、硫化アリルにはビタミンB1の吸収を高める働きも確認されています。

同じカレーでも、ビタミンB1が豊富な豚肉を入れてポークカレーにすれば、より効果的。これからの季節は、夏バテの疲労回復にも効きます。

# 日本の文化遺産

## ～観智院・客殿～ 【国宝】

観智院は、京都市南区九条町にある「東寺」の塔頭（寺院のなかにある個別の坊）です。1308年に後宇多法皇が東寺の西院に3年間参籠し、21院を建立したうちの一つです。別格本山の格式を持ち、本尊は「五大虚空蔵菩薩坐像」です。

膨大な量の文書・典籍・聖教類が所蔵されていたため、東寺のみならず真言宗全体の勸学院（いわば、大学の研究室のような場所）と位置づけられ、多くの学僧を輩出してきました。国宝とされる客殿は、1605年に豊臣秀吉の正室・北政所（ねね）の支援を受け再建された書院造の建物です。建物内の襖絵には、宮本武蔵筆「鷲の図」と「竹林の図」が描かれていることで有名です。

また、客殿の南にある庭園は、「五大の庭」と称されます。弘法大使が唐・長安からの帰路に難にあわれたときの「守護の海神に護られ無事に帰還される姿」と、「五大虚空菩薩像の姿」の2つを表現していると言われます。



観智院

## どのようなトイレ空間にしたいですか？

### 空間を広く使いたい

それなら「サティスSタイプ」がオススメ！

従来のタンク付トイレよりも動作空間が広がり、ゆったりと使えます。ゆとりがある空間は介護の際にも便利です。



### 空間をすっきり見せたい

それなら「リフォレ」がオススメ！

タンクをキャビネットで隠し、収納として使うことができます。お掃除道具などをしまえて空間がすっきりします。



写真)リフォレ、キャビネット仕様:1型

トイレを空間で考えて、本当に満足のいくトイレリフォームをしましょう。

サティスGタイプ



サティスSタイプ



リフォレ



プレアスHSタイプ



最近のトイレは「キレイ」が進化しています！

もっと満足できる！トイレリフォーム

# 暮らしのフキ風水

## スマホ内にあると運気が下がる？

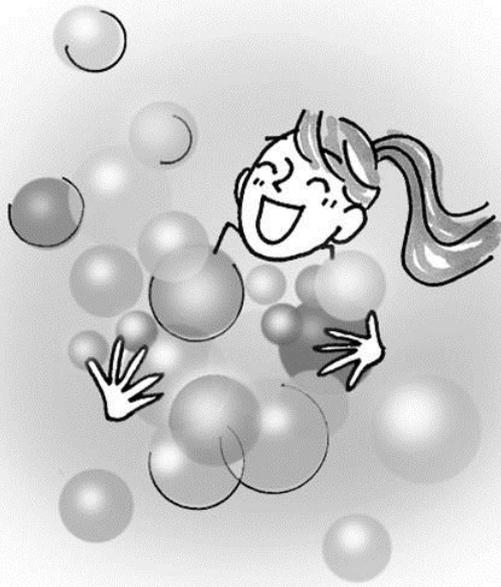
風水といえば家に関わる人が多い印象ですが、実は日頃持ち歩いているスマホや携帯にも風水の考え方があてはまります。例えば、風水では「必要で有益なものを整理して持つ」ことが大事なので、登録したのに読まない＝自分の身になっていないメールマガジンやダイレクトメールがあると、不要な情報ばかりがたまっていき、本当に欲しい情報が入りにくくなるのです。その状態が続けば、手際や効率が悪くなったり、チャンスを逃したりすることが多くなってしまいます。また、SNS アカウントやメールアドレスは、疎遠になった人でも残りがちで



ず。特に「もうこの人とは連絡を取らないだろうな」というネガティブな気持ちになる場合は、そのままにしておくとうるがたまって運気がダウンしてしまいます。思い切って消すか、せめて非表示にしましょう。スマホのホーム画面は家の中と同じで、無駄なものを置かずキレイに整頓されていることがベターです。使わないアプリを削除してすっきりさせることで、部屋を掃除するのと同じように、スマホにもいい気が入ってくるのです。フォルダ分けなども活用しましょう。



## 心のセラピー



「できること」が  
増えるより、  
「楽しめること」が  
増えるのが、  
いい人生。

斎藤茂太（精神科医・作家）



## 「傘のマナー」

雨が多い季節は、傘が必須という日が増えます。それぞれが傘のマナーを見直し、基本的なことを心得ておきたいものです。

まず、電車やバス・混雑した場所などでは、必ず丸めて、バンドで締めるようにします。自分の鞆や荷物にひっかけていたり、括り付けたりという人もいますが、これは絶対にしないよう心がけましょう。ハンドル部分をしっかり握り、体に垂直に持ちましょう。



歩くときも同様で、当然、傘を降りながら歩くようなことは禁止です。

ただ、使った傘で人を濡らすなどの迷惑をかけるように、という点だけでなく、安全面でも大切。横や斜めに持ったり、振ったりすると、傘の先端が人にあたってしまい、最悪の場合はケガをさせてしまうこともあるからです。特に、人通りの多い場所や混雑した公共機関の中で、大迷惑の行為です。

傘をさして歩く時は、最も注意が必要なのが人とすれ違う時です。狭いところでは、傘を外側に傾けるようにし、接近した時に少しでも傘同士がぶつからないよう気をつけるようにしましょう。標準より大きめの傘の人は、特に自分からすすんで傾けるように意識しましょう。

どんな場所でもお互い配慮し、少しでも気持ちよく雨の日を過ごしたいものです。

【雨の日のたしなみ「傘のマナー」できていますか?】 <https://allabout.co.jp/gm/gc/220662/>

## いきいき ガーデニング

灰色カビ病（別名・ボトリチス病）は、その病原菌が「多湿・気温 20～25 度」の環境を好むため、3～7 月と 9～12 月によく発生します。まず、水がしみたような模様が花びらや蕾・葉・茎などに現れ、放置しておくと広がり、最終的には植物全体が褐色に覆われて枯れてしまいます。苗の株元に発生すると、苗ごと腐って枯れてしまうことも。枯れた花や果実、弱った植物が感染しやすく、葉が茂って風通しが悪いのも誘発の原因となります。風通しと水はけのよい環境を作ることが、一番の予防策です。草花の場合は、窒素が少なく、カリウムの多い液体肥料を葉の表面に吹きかけましょう。菌がカリウムの多い植物を好まないため、予防ができます。

## 灰色カビ病(ボトリチス病) への対策を

一度灰色カビ病にかかった部分は回復しないため、すぐに切り取って処分を。発生初期であれば、その後薬剤を散布して被害を食い止めます。病気にかかった部分を取り除いても、土に菌が残っていると他の株へ感染してしまうため。できれば新しい土に植え替えましょう。土の入れ替えが難しいときは、薬剤を散布してできるだけ菌を駆除しましょう。





女優・沢口靖子さんが選んだ

国産美濃焼のプレートセットが当たる！

## ヤマザキビスケット「沢口靖子セレクト 私のルヴァンプレート」キャンペーン

ヤマザキビスケットの「ルヴァン」は、優しい甘みとさっくりとした食感が心地良い、芳醇な薫りのクラッカーです。この「ルヴァン」のCMに出演中の沢口靖子さんがセレクトした「ルヴァンプレート」セットをプレゼントするキャンペーンが4月から展開されています。

「ルヴァンプレート」は、歴史と伝統を持つ名品・美濃焼で作られており、Lサイズ1枚・Sサイズ2枚・小さなディップ皿2枚の計5枚がワンセットになっています。美しいブルーで、まさ

にクラッカーなどのオードブルを乗せるととてもおしゃれ。特別な日やお客様をおもてなしする時などに活躍しそうです。Wチャンス賞は、沢口さんと、同じくCMに出演している木村佳乃さん、宮本笑里さん、吉本実憂さんのオリジナルQUOカードです。応募対

象商品となっているのは、ルヴァンシリーズに加え、同社商品で高い人気を誇るチップスター、エアリアルなど、四角いYBCマークが印刷されているヤマザキビスケット製品全品です。



## ヤマザキビスケット「沢口靖子セレクト 私のルヴァンプレート」キャンペーン

【賞品】 ①本賞「沢口靖子セレクト『私のルヴァンプレート』」

毎月500名【6~7月で1000名】

②Wチャンス賞(本賞にもれた方対象)「QUOカード 1000円分」

毎月2000名【6~7月で4000名】

YBCマーク 見本



【応募方法】

対象製品の四角形のYBCマーク4P(ポイント)1口として応募はがきまたは郵便はがきに貼り、口数・郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記の上送付

【応募先】 〒136-8691 日本郵便株式会社 城東郵便局 私書箱26号

ルヴァンプレート プレゼント係

【応募締め切り】2017年6月30日(金)および2017年7月31日(月)

計2回抽選(いずれも当日消印有効)

【詳細はサイトへ】 <http://www.yamazaki-biscuits.co.jp/levaincp/>

