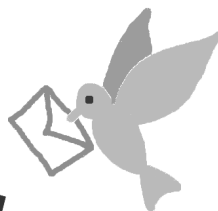


11月号

# ほほえみ Hohoemi



## ぽすと Post



### そろそろ冬の準備でしょうか・・・。

木々の色付きが目立ちはじめ、目に華やかさを運んでくれます。  
7日は『立冬』、22日には『小雪』 暦の上ではもう冬ですね。  
少し前までは汗をかく陽気だったのに、寒さの気配が徐々に増して、  
温かいものが恋しくなる季節です。

空気が乾燥して、カラカラ カサカサする感覚があります。  
今まで以上に手洗いやうがいをして、風邪の予防対策にも注意したいですね。



寒い外から帰宅。玄関が『ホワッと暖かかったら』  
一日の緊張も、ここで和(やわ)らぐのではないのでしょうか。

### 『我が家に温まりに、早く帰ろう！』

なんだか心も、あたたかくなりそうなフレーズですね。  
エネルギーを節約し、豊かな心持ちで生活できる暮らしが、  
これからの重要課題です。

そのための新しい家づくりを、もっともっと考えたいと思います。



皆様、こんにちは。営業の田村 譲です。朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。落ち葉散りゆく今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。さて、今月のご報告は、「長野旅 ～ 松本城・諏訪湖～」と、「秋の味覚いただきました。～ 栗ご飯～」です。



## 長野旅 ～ 松本城・諏訪湖

秋晴れの心地よい日。  
ドライブも兼ねて松本城と諏訪湖に行ってきました。  
松本城とその周りのお店にはたくさんの観光客がいました。



松本城は戦国時代に造られた深志城が始まりといわれ、現存する五重六階の天守の中で日本最古の国宝の城。また、周辺は松本城を中心に計画的に造られた城下町で、丁字路をはじめ、道路をわざとずらして交差させた「食いちがい」、昔の土蔵などの錠前を開ける鍵の形に似ている「鉤(かぎ)の手」などがあります。複雑に構成されている町のつくりは、城下町ならではのものです。

城下町の風情・佇まいを感じながら、ゆっくりと町歩きができました。諏訪湖ではキラキラ輝く湖面を見ながら足湯に浸かりました。熱めのお湯に浸かり、日頃の足の疲れもとれて、リフレッシュできました。



## 秋の味覚いただきました



栗ご飯♪  
美味しく炊けました

直売所で栗を買い、栗ご飯作りにチャレンジしました。栗の皮をむき、鬼皮・渋皮むきがとても大変でした。手作りのため、若干渋皮が残っていましたが、一粒一粒味わって食べました。美味しかったです。秋の味覚、いただきました。

それでは、一日一日を楽しみ、大切に。  
また、来月もよろしく願いいたします。



# Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント

## <今月のヒント> 「光床」で明るさを確保

1階で窓がない空間はどうしても暗くなりがちですが、それを解消する方法のひとつに、「光床」があります。「光床」とは、2階の床を透明の素材にすること。2階の光が1階にも届くので、電灯などを使うことなく、明るくすることができます。

光床に使う素材はおもに2種類あります。まず、板ガラスの間に樹脂などの中間膜を挟んだ、「合わせ

ガラス」。普通のガラスとくらべて割れにくく、たわむこともないので、床材として使えます。かたいものを落とすと、割れる恐れもないわけではありませんが、割れてもガラスが飛び散ることはありません。もうひとつは、特殊加工されたプラスチックで、「ポリカーボネート」。割れる恐れはなく、万一割れてもヒビが入るだけと、安全性が高いのが特長。ただ、傷がつきやすいのと、ガラスよりもたわみが大

きいのが欠点です。どちらも普通の床材とくらべ、コスト高になります。



「好き」「心地いい」を見つける！

## 自分らしい秋時間を楽しみ、暮らしに彩りを

### 秋の夜長を満喫♪

昼と夜の時間がほぼ同じになる秋分の日から、冬至までの期間を表すとされる秋の夜長。心身を健やかに保つ、癒しの趣味を探してみましょう。

#### 読書

読書の秋と呼ばれるように、過ごしやすい気候からゆっくりと本を読むことに没頭でき、また長い夜を自宅で過ごすのにも最適。普段読まないジャンルへ挑戦したら、新しい発見があるかもしれません。

#### 星空観測

空気が澄んで、夜空に満天の星が輝きを増していくこれからの季節。自然の造形美に陶醉の時間を。

#### 手紙

メールが主流となりつつある現代。お気に入りの便箋を購入して、家族や友人に手紙を書いてみてはいかがでしょう。心のこもった自筆は、送る相手に安らぎをもたらします。

#### 焚き火

アウトドア派はキャンプがおすすめ。焚き火の柔らかな炎や光の揺らめきは、リラックス効果絶大。

#### インテリア

部屋を秋色に染めるアイテムで、気分一新。

##### カーテン

暖色系のカーテンに変えたり、ラグを敷いたりするだけで、ガラリと印象が変わります。

##### オブジェ

玄関やリビングの飾り棚を、ドングリやリスなど、秋モチーフの雑貨やオブジェでディスプレイ。香りも楽しめるアロマキャンドルで癒し度アップ。

#### グルメ

実りの秋。旬の食材を取り入れて、ヘルシーライフ。

##### キノコ

低カロリーでビタミン群豊富。

##### 栗

食物繊維やミネラルなどバランスのとれた栄養素。

##### 鮭

抗酸化作用の高いアスタキサンチンで老化防止。





# いきいき趣味らいふ

「何かペットを飼いたいけど、犬や猫はけっこうお金もかかるし世話も大変そう……」そういう方にオススメしたいのが小鳥です。

飼育スペースが狭くて済み、エサ代もあまりかからず、犬や猫に比べてお世話も簡単…昔から人気の趣味です。

まず、小鳥のさえずりにはリラクゼーションやヒーリングの効果があることがわかっていますので、もし小鳥を飼うならぜひ自宅で味わってみたいですよ。他にも、羽色の美しさやカラフルさにこだわりたいという方、手に乗せたり肩に乗せたりして小鳥とスキンシップしてみたいという

## 小鳥飼育



方など様々でしょう。それぞれに適した小鳥の種類などを、専門店やペットショップで相談してみましょう。飼うことになったら、まず必要になるのが鳥かごです。鳥の大きさや種類により異なりますが、安価なものでは2,000円くらいからあります。アンティーク調など高価なものは1万円を超える場合もありますが、お部屋のインテリアの一つと考えても良いかもしれません。その他、餌箱や水の容器、鳥が人目から隠れられる巣箱（木箱700円～、藁巣200円～）、遊ぶのが好きな小鳥（文鳥やインコ）なら専用のおもちゃもあると良いですね。

## ペットと暮らそう♪

### ★匂い対策に芳香剤はNG?★

ペットを飼っていると、その匂いは切っても切り離せないものです。特に室内では、ペット独特の匂いと人の生活から発生する匂いが混ざりやすくなります。それらをごまかすため、つい強い香りのアロマや芳香剤などを使いがちです。しかし、使いすぎると、消臭どころか匂いが混ざりあって、より不快な空気になることもあるため、あまりお勧めしません。日々の掃除やペットのケアはもちろん、ペットの特徴や匂いの元を考慮したペット専用消臭剤、安心して除菌・消臭ができる強酸性水（次亜塩素酸水）などを活用しましょう。ペットと人が快適に過ごせる生活空間を目指しましょう。



### ★コインランドリーで布団を丸洗い★

## 節約玉手箱



「布団が汚れたので洗いたい」という場合、クリーニング店にお願いと、どうしても数千円の出費となってしまいます。約3,000～5,000円はかかる上、仕上がるまで日数も必要です。昔ながらの、綿や毛が100%の布団などは自分で洗えません。現在は、丸洗いが可能な布団も多く販売されています。そういうタイプならコインランドリーを活用することで、クリーニングより安く速く洗うことができます。地域や店舗によって料金は異なりますが、洗濯料金に乾燥料金を加えても2,000円前後とクリーニング代金の半額程度で、その日のうちに綺麗になった布団を持って帰ることができます。

# いつまでも美しく

## ～ 大人気のホットヨガ～

ホットヨガは美容・健康において効果が高いと、近年ブームになっています。体の柔軟性が高まる温度・湿度のスタジオなどで行うヨガで、日常生活ではあまり体験できないほどたくさんの汗をかき、老廃物の排出を促進させるのが特徴です。ストレス解消にもなるため、心と身体の状態がリセットされます。海外でハリウッド女優やスポーツ選手が取り入れたことで注目を浴びるようになり、医療分野での研究でも効果が認められたとのこと。

最寄りのスタジオなどに行ってみようかなと思っただけなら、最初から長く通うことを想定しておきましょう。1回～2回で効果を感じられる人もいますが、もしかしたら、もともと即効性を期待するもの

ではありません。最低でも週1回のレッスンを3カ月以上継続してみてください。腰をすえて取り組むことで、少しずつ身体が変化してくものなのです。

運動不足の解消・ダイエット・冷え性の改善・むくみの改善・体の歪みの改善・ストレス解消など、様々な効果をじっくり体感していきましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～ 日本酒のマナー～

冬は、忘年会・新年会などで上司や取引先の方と同席する機会も増えるでしょう。そのような席で知っておきたい「日本酒のマナー」をご紹介します。

<乾杯>日本酒に限らず、乾杯のときは音頭を取る人の方に向きます。声を合わせて「乾杯」といい、器を目の高さまで上げ、一口つけてから卓上に置きます。この動作が定番です。

<お酌>お酌は、基本的にホスト側からゲスト側へ、

目下の人から目上の人へ行きます。器のお酒がなくなってから、もしくは、なくなる少し前に行いますが、たくさん残っているうちに注ぐと、温度や風味が損なわれてしまうので気を付けましょう。徳利や酒瓶は右手で持ち、左手はその底に添えます。左利きの方も、徳利や酒瓶は左手で持たないようできるだけ意識しましょう。また、相手が器を持っていないときに卓上に置いている器へ注ぐのもNGです。

<返杯>お断りするのは失礼にあたりますので、呑む気がなくても受け取りましょう。器は両手で持ち、注いでくれた相手に軽く目礼をしてから呑みます。呑まない場合も、すぐに卓上に置かず、一口つけてから置くようにしましょう。

<その他>徳利をのぞき込んだり、振ったりしてお酒の残りを確認するのは厳禁です。徳利同士のお酒を一本にまとめる行為もやめましょう。







これで今夜のおかずはおまかせ！

# かんたん・おいしいヘルシー料理

## 野菜たっぷりそぼろご飯

材料(2人分)

合いびき肉 ……………100g  
 にんにく……………1/4本  
 小松菜……………2株  
 えのきだけ ……………1/2パック  
 玉ねぎ……………1/4個  
 しょうが(みじん切り) ……少々  
 にんにく(みじん切り) ……少々  
 ごま油 ……………大さじ1と1/2  
 サニーレタス ……………2枚  
 卵……………2個  
 温かいご飯……………2杯

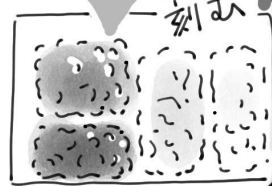
【A】

しょうゆ…………大さじ1と1/2  
 みりん…………大さじ1と1/2  
 酒 ……………大さじ1と1/2

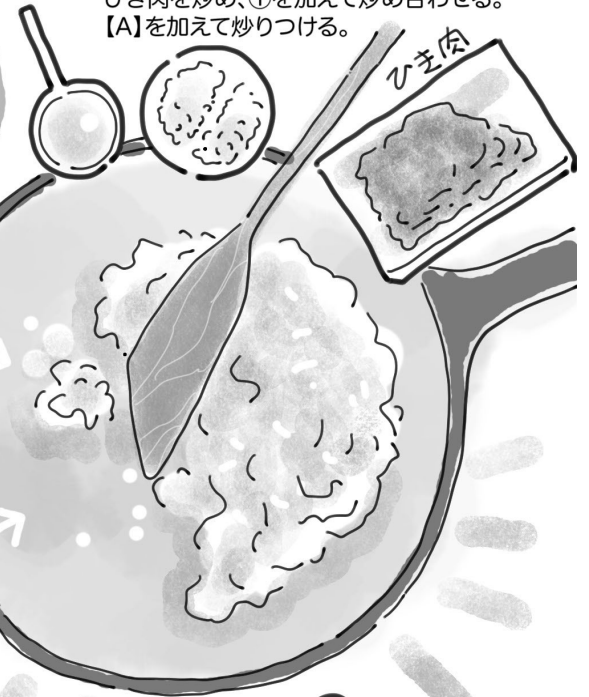
①にんにく、小松菜、えのき、玉ねぎは細かく刻む。



細かく刻む



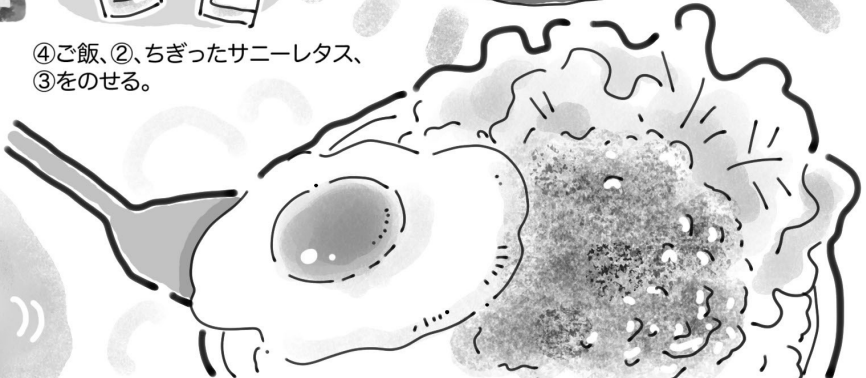
②ごま油大さじ1を熱して、しょうがとにんにく、ひき肉を炒め、①を加えて炒め合わせる。【A】を加えて炒りつける。



③フライパンに残りのごま油を熱し、卵を割り入れ目玉焼きをつくる。



④ご飯、②、ちぎったサニーレタス、③をのせる。



【キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>】

## にんにくとしょうが

「にんにく」も「しょうが」も、風味やコクを出すために活躍する食材です。それぞれの味わいを活かした料理はたくさんありますが、この二つを一緒に使うレシピもたくさんあります。一度にダブルで美味しさ・栄養効果が得られる嬉しい組み合わせですが、中華料理の世界には「にんにくの臭いを消すために、しょうがを入れるといい」という説もあるそうです。

にんにくはアメリカの国立がん研究所で「抗がん特性のある野菜」と認められており、血液をサラサラにし、心臓病や脳卒中の予防にも効果があると言われていいます。しょうがにも血糖値の上昇を抑え、血液をサラサラにする作用があり、抗炎症作用・消化促進の働きによる大腸がんの予防効果が期待されています。

