



ほのほの通信

きらめく女性たちの
ゆるやかなひとときのために



によとど 憧れの仁淀ブルー

西日本最高峰、石鎚山の山麓を源流とし、高知県のほほ中心を流れる仁淀川。全国一級河川の水質ランキングで1位に選ばれた、どこまでも青く澄んだ河川です。仁淀川を訪れて写真を撮り続けたカメラマンが「仁淀ブルー」という言葉を提唱したといわれています。近年、とても人気を集め、澄んだ青色をひと目見ようと、多くの人がこの地を訪れています。

仁淀ブルーは初夏や真夏のイメージがありますが、実は2月から8月にかけては藻が繁殖するので緑がかった色に見え、神秘的なブルーには会えません。8月中旬以降、初秋から1月にかけて水の色が澄んだ青になり、特にこれから、紅葉と一緒に楽しめる絶好の季節を迎えます。

紅葉と仁淀ブルーでおすすめなのが、安居（やすい）渓谷です。仁淀川の支流、安居川の上流にある渓谷で、美しい透明

な水の流れと、赤や黄色に色づいた渓谷が約10キロに渡って続いています。中でも水晶淵は、川底まで青く澄んだ水が漂い、息を呑むような美しさです。エメラルドグリーンから、だんだんと深い場所へ向かって濃くなるブルーの水面は、まるで宝石のグラデーションを見ているようです。

仁淀川の支流、枝川という川にある、ここ淵は仁淀ブルーの代表的なスポットです。急な階段を下りていくと、突然目の前に広がる神秘的なブルーの世界。太陽が真上に登る正午ごろになると、キラキラと宝石を敷き詰めたように輝きます。淵のそばに立つと、吸い込まれるような深い青。心が洗われるような爽やかな気分になります。

時間ができたら憧れのブルーに会いに行ってみませんか？ きっと新しい発見があるかも。



ときめきMarché ~マルシェ~

ベアボーンズ社
レイルロードランタン

キャンプの夜を楽しむために、必要なグッズの1つがランタン。キャンプ以外でも、お庭でディナーやお酒を楽しむための雰囲気づくりにも一役買ってくれます。最近では防災用として購入される方も増えていますよ。

【ベアボーンズ社とは？】

ベアボーンズ社は、アメリカのユタ州のブランドで、アウトドアライフの品質の向上をコンセプトとしており、質の高さとデザイン性を兼ね備えています。同社のLEDランタンは、ガスやガソリンを使わないため安全でインテリアとしても人気があります。

【レトロおしゃれ！レイルロードランタン】

レイルロードランタンは、戦前の北米の鉄道会社で使われていたランタンを模しており、レトロでおしゃれなデザインで人気です。温かい光とフィラメントが美しいエジソン球タイプのLEDを使用しています。アンティーク調で、大き目のハンドルが付いていて、持

ち運びが楽な上、ランタンスタンドや木に引っ掛けることもできます。ホヤ（電球を保護するガラス）にも、あえて気泡を入れ、古い時代のガラスを表現する徹底ぶり。

レトロな姿にも関わらず、USB Type-Cケーブルで充電でき、明るさも最大200ルーメンと十分なスペックを持っています。調光可能な暖色で、明るさを最大にすると約3.5時間、最小にすれば100時間も点灯します。夜の庭を照らしたり、防災用としてお部屋に置いても素敵ですよ。



暮らしのエッセンス

気候のいい秋になると、年末の大掃除が気になります。少しずつ大掃除をはじめましょう。

◆秋は大掃除に最適！

換気扇の油汚れは、冬になると油が固まって落ちにくくなります。まだ暖かい秋の日中に済ませておくと、忙しい年末が楽に過ごせます。気温も冬ほど低くないので、洗剤を使っても十分な換気ができます。

◆お風呂掃除も秋のうちに

お風呂の中も冬場は冷え込み、おっくうになってしまいます。早目にお風呂掃除も取りかかりましょう。赤カビや黒カビなどは、カビ取り剤で落としましょう。鏡についた水垢は、クエン酸が効果的です。100m

大掃除はお早めに



にクエン酸小さじ1/2を入れて溶かし、鏡にスプレーして、その上からラップをかけて2時間休ませます。ラップを剥がし、水洗いして仕上げに乾いた布で拭くと、きれいになります。

◆バルコニーや窓の掃除も楽に

バルコニーやベランダのお掃除も、秋に行なうのがおすすめです。寒さを気にせず、丁寧にできます。仕上げに水を流しても手が冷たくなりません。一緒に窓拭きもしてしまいましょう。

あたまストロツ子

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる??

(正)

(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ~ 骨粗しょう症 ~

骨粗しょう症は閉経後の女性が発症しやすい病気のひとつです。約1000万人以上の患者さんがいるといわれています。

◆骨粗しょう症とは

骨の代謝バランスが崩れて骨がもろくなった状態のことで、咳をしたり、くしゃみをしたり、重いものを持ったりなどのちょっとしたきっかけで、容易に骨折するようになります。骨折が起こりやすい部位は、背骨・手首の骨・太ももと腕の付け根の骨などです。女性は閉経後、骨を作る細胞を活性化にする女性ホルモン（エストロゲン）が激減するため、発症しやすくなります。

◆身長が低くなるのは圧迫骨折が原因？

骨粗しょう症になると、骨がもろくなるため、いつの間にか骨折していることがあります。体の重さを支えられず、背骨が押し



つぶされ、圧迫骨折すると背中が丸くなって身長も低くなります。

骨を強くするためには、骨の形成に役立つカルシウム、ビタミンDなどの栄養素を積極的に摂ることが大切です。ビタミンDは日光浴でもつくられるため、運動をかねて外へ出る機会を増やしてみましょう。

◆骨密度を定期的にチェックしよう

自分は元気だと思っても、骨密度がYAM（若年成人平均値）の70%以下で骨粗しょう症と診断されることもあります。定期的に整形外科を受診して骨密度を測り、骨の状態をチェックしてください。

まちがいさがし答え：①ロボットさんが持っている筆の形が違う②男の子の帽子が違う③パレットの上の絵具の数が違う④絵具の垂れ方が違う⑤右下の草の長さが違う

長ネギのしょうゆ バターパスタ

材 料 (2人分)

・長ネギ	1本	①	・しょうゆ	大1
・にんにく	1片		・バター	20g
・パスタ	200g		・黒こしょう	少々
・塩	小2		・オリーブオイル	大1/2



あなたとこんすてきにごはん



① 長ネギは4cm長さに切り四つ割りにする。にんにくはみじん切り。沸騰した湯に塩を入れ、パスタを茹でる。



② フライパンにオリーブオイルとにんにくを弱火で温め、香りが出たら長ネギがしんなりするまで炒める。



③ ①を加え、バターが溶けたら茹で上がったパスタ、黒こしょうを加え、全体を和えてできあがり。

Health Point

長ネギのトロっとした食感と、相性抜群の香ばしいバターしょうゆが絡み合って食欲をそそります。長ネギに含まれるカルシウムの吸収をバターが助けます。

今どきリフォーム事情

～ 空き家を見直す ～

相続で引き継いだけれど住む予定がない、思い出がある家だからどうしたらいいかわからないなど様々な理由でまだ住める家が空き家となり、そのままになってしまっています。

◆空き家事情

日本では、空き家が年々、右肩上がりが増えていています。両親、親族の家などが、今後空き家になる可能性があるなら、どうするのか、あらかじめ相談しておきましょう。

空き家のまま放置すると、木々が伸びたり、倒壊の恐れや、不審者の出入りの危険性が出てきます。そのため、近隣の家に迷惑をかける可能性があります。

人が住むとそういった問題は起きないので、空き家があるなら賃貸として貸し出す、思い切って売り出すなど、早めに対処するのがおすすめです。



◆水回りを一新する

賃貸に出す、売る、どちらにしても、水回りの清潔感は重要です。思い切って、水回りを一新するのがおすすめです。水回りがきれいになっているだけで、家の価値は上がります。床をクッションフロアに張り替えると、清潔感が出ますよ。予算が厳しい場合は、水栓、コンロ、トイレを新しくしているだけでも、良いでしょう。

◆内装を見直す

予算に余裕があれば、内装の見直しができるといいでしょう。壁紙が新しくなると、部屋の印象が一気に明るくなります。一部にデザインのある壁紙を採用すると、古い家も今どきの家に生まれ変わるのでおすすめです。

気になる **現場**
リフォーム



システムキッチンのリフォーム現場です！新しいキッチンで料理も楽しくなりそうですね！窓も新しくして、断熱性能もアップしました！



施工前

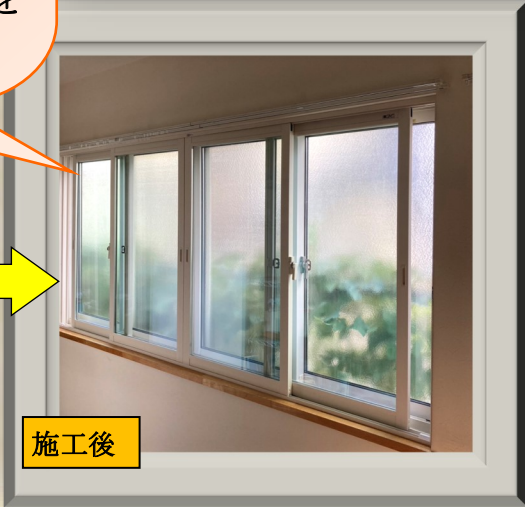


施工後

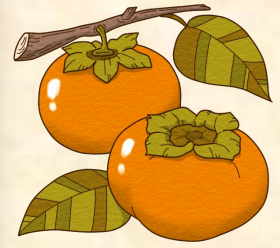
こちらの現場は内窓設置の現場です。断熱対策ですが、寒さはもちろん、暑さも防止いたします。今年のような猛暑にも窓からの熱が入らないように本領発揮し、「以前に比べ部屋が暑くならず、エアコンの効きも良くなりました。」と、喜びの声を頂くことが出来ました！



施工前



施工後



当社に新入社員が入りました。いつか、皆様にご挨拶が出来ることを心待ちにしております。新しい風が入り、爽やかな風が吹いております。改善できることは改善を重ね、また、継承してほしいことはしっかりと伝えて、当社がより飛躍できるように精進してまいりたいと思っております。さて、今年も残り三か月。「暑い、暑い。」と、言っていたのもつかの間、弘前にも冬が近づいてまいりました。何とか今年の冬は穏やかであって欲しいと願うところですが、夏の支度同様に、冬支度も手を抜けないところですね。「備えあれば憂いなし。」毎回、出てきてしまう名言ですが・・・家のことで気になってる箇所がありましたら、どうかお早めにご相談いただければ幸いです。依頼が混み合うと、どうしても対応が遅くなってしまう場合がございます。傷は浅いうちが治りも早いものです。どうぞよろしくお願いいたします。





OK REFORM TSUSHIMA

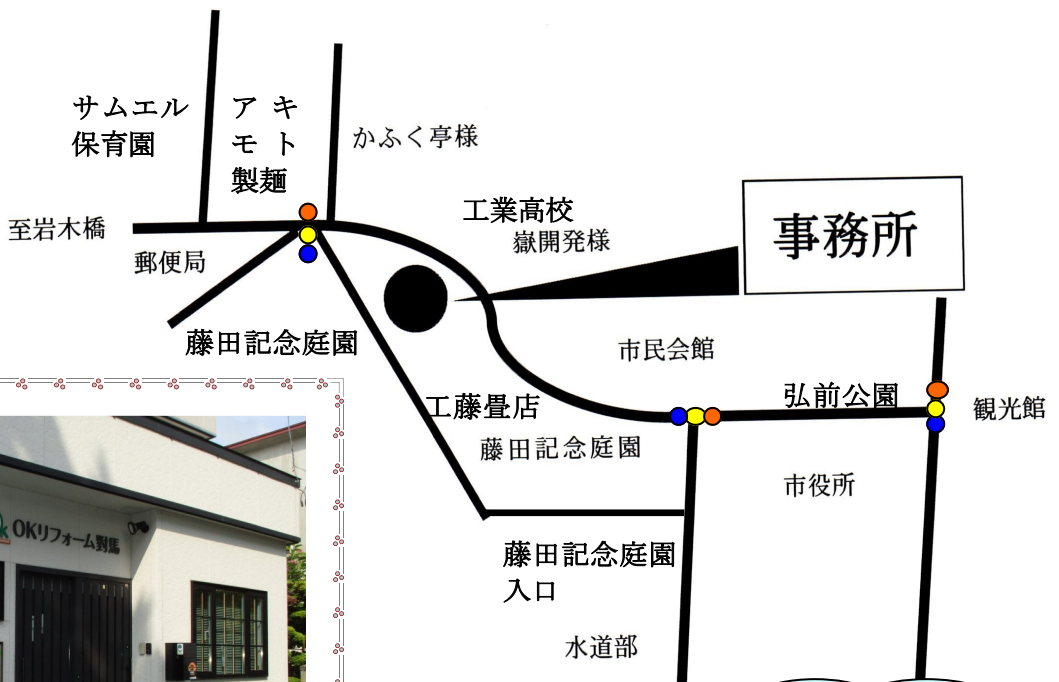
リフォームのことならおまかせください
迅速対応 見積り無料

何でも気軽にご相談ください

どんな小さな事でも、安心親切に対応させていただきます。



今月も読んでくれて
ありがとう。
来月も一生懸命作り
ます。
お楽しみに！



お気軽に遊びにいらしてください！



～お客様から感謝される企業を目指して！～

(株)OKリフォーム對馬

ホームページへ



〒036-8357 弘前市馬屋町25-10
(藤田記念庭園向い)

TEL 0172-88-8174
FAX 0172-88-8630

青森県知事許可(般-23)第200523号

携帯 090-5236-6011

OKリフォーム對馬

検索



mail@ok-manabu.com