



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



正倉院のロマン

東大寺大仏殿の北西に建つ正倉院。聖武天皇が756年に崩御した後、光明皇后が聖武天皇ゆかりの遺品を東大寺の大仏殿に奉納したのが正倉院の始まりです。約1300年経った今でも、修復を重ねながら現存し、その風格を残しています。

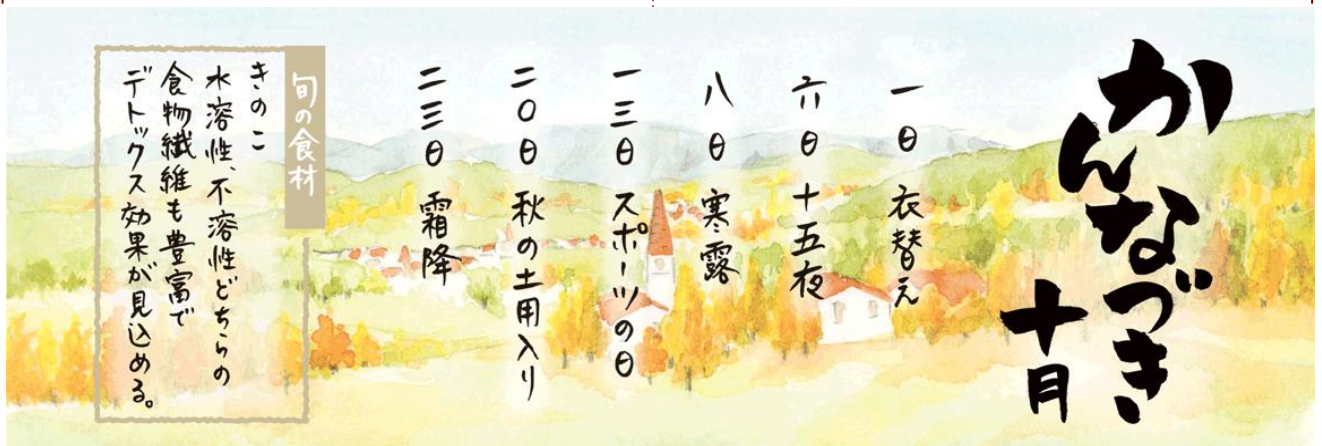
現在、正倉院の中に眠る宝物（ほうもつ）は、昭和の時代に建てられた鉄筋コンクリートの西宝庫と東宝庫に収められています。宝物の数は約9000点。天平の時代の天皇や貴族たちの生活が窺える品々など、今も大切に残されています。その中でも遠くシルクロードを渡ってきたガラスは、遥かなる異国の歴史や文化がかいま見えるような魅惑の品です。

6世紀にイランの王朝、ササン朝ペルシアで作られた「白瑠璃椀（はくるりのわん）」。弥生時代に作られた勾玉に次いで日本で発見された古いガラスで、正倉院に収められています。椀の全面に施

された切子が光に反射して、6世紀に作られたとは思えないほどの輝きです。土の中に埋まっていた埋蔵品ではないため、保存状態が良く、輝きは当時のままといわれています。薄いピンクのカットガラスは息を呑む美しさです。飛行機のない時代、砂漠を通り、インドを経て中国へ。そして海を渡り日本にもたらされた白瑠璃椀。壮大なロマンを感じますね。

奈良国立博物館では、毎年秋に正倉院展が開かれます。今年は、背面を螺鈿で装飾された銅製の鏡「平螺鈿背円鏡（へいらでんはいのえんきょう）」や、古代ペルシアで作られた「瑠璃杯（るりのつき）」など、厳選された宝物が出陳されます。夜光貝やトルコ石が散りばめられた螺鈿の豪華さや、奥深い瑠璃色の輝きに思わず見とれてしまいます。

いにしえの時代へ時間旅行を楽しんでみては？



ときめきMarché 〜マルシェ〜

BALMUDA
The Speaker

音楽は私たちの暮らしを豊かにしてくれます。そんな音楽に光を融合させたスピーカーがあることをご存じですか。音質だけでなく、視覚的にも感動を与えてくれる演出は、他にはない唯一無二の魅力に満ちています。

【日常に感動を生み出すバルミューダ製品】

バルミューダ株式会社は、2003年に創業した日本の家電メーカーです。寺尾社長はデザインとエンジニアリングの会社として「美しさや心地の良さ、感動や驚きなど数値化できない価値こそが、アイデアを生み出す源であり、そのための活力です。」と語り、同社で家電製品の企画からデザイン、設計、開発、販売までを行なっています。自然の風を再現した扇風機や、極上の焼き上がりを目指したトースターなど革新的な製品は多くの人の心をつかみ、日本を代表する家電メーカーとして躍進し続けています。



【BALMUDA The Speaker】

生演奏には感動させる力があります。それを再現し、今までにない音楽体験を追求して生まれたのが「The Speaker」。円筒型で上部に上向きのスピーカーを持ち、全方位に立体的な音楽が溢れます。重低音の迫力は控えめながら、中高音のボーカルの歌声がクリアで臨場感が感じられます。また、オレンジ色のLEDライトが、音に共鳴し、複雑で繊細に瞬きます。接続はBluetoothやAUX入力に対応。本体は黒と白の2タイプあり、充電式なので、室内はもちろん、屋外でも楽しむことができます。夕方の美しい景色と共に、音楽と光のささやきに包まれる贅沢な時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

暮らしのエッセンス

何かを始めたくなる秋。読書に映画鑑賞など色々ありますが、お気に入りの音楽を聴くのもいいですね。

◆秋はクラシックがおすすめ

クラシックというと構えて聴くイメージですが、秋らしい曲を選べば、しっとりと気軽に聴けます。タイスの「瞑想曲」などは聞き覚えのある曲で楽しみながら聴けます。ラヴェルの「亡き王女のためのパヴァーヌ」は切なく、秋の夕暮れにゆっくり聴きたい曲です。

◆ピアノ曲やクラシックギター曲も

秋の夜にピッタリの曲はドビュッシーのピアノ曲「月の光」。夜空を眺めながら聴いてみましょう。ショパンの「別れの曲」、チャイコフスキーの「舟歌」などもおすすめです。

音楽を楽しむ秋



クラシックギターで奏でる「アルハンブラの思い出」はスペイン、アンダルシア地方の情熱や切なさを思い起こさせてくれる名曲です。アルハンブラ宮殿の画像を見ながら聴いてみたいはいかがでしょうか？

◆コンサートに出かけよう

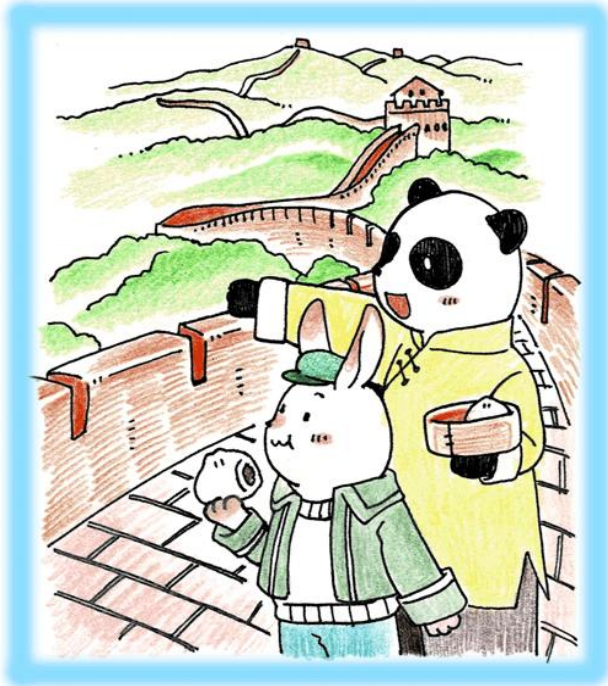
しっとりとお家で聴くのもいいですが、たまにはオシャレをしてコンサートに出かけてみるのも素敵ですね。お友達と、ご夫婦で、ぜひ出かけてみてください。気分も変わってとても刺激になります。秋の夜長を楽しんで。

あたまストリツチ

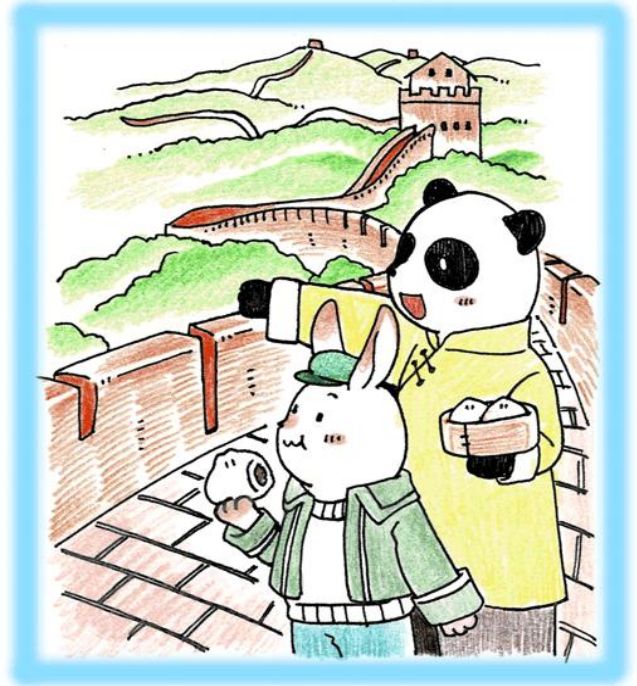
●まちがいさがし●

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

～ 不整脈 ～

不整脈とは、心臓が打つリズムが正常でない状態を指します。まず1分間の脈拍数を数えてみましょう。

◆原因と主な症状

不整脈には、不規則なリズムだけでなく、脈拍が異常に速くなる「頻脈」や、逆に遅くなる「徐脈」も含まれます。体を激しく動かした後や精神的な高揚による自然な反応と、特定の誘因なく起きる病理的なものが存在します。後者は心臓内の電気信号の発生元や伝わる経路に問題があることが多いです。よくある不整脈としてあげられる「期外収縮」は、通常の電気信号を出す部位とは異なる場所から、わずかに早いタイミングで電気が発生することで起こります。多くの方は自覚症状がありませんが、胸部に一瞬の痛みや違和感として体感する場合もあります。



不整脈の主な症状は動悸、胸痛、胸部不快感、めまい、立ちくらみ、失神息切れなどです。自覚症状がある場合もあれば、定期健診で偶然発見されることもあります。

◆不整脈かもしれないと思ったら？

正常な安静時の脈拍数は、1分間に50～100回ですが、この範囲を外れる場合は心臓の異常、または不整脈などが存在する可能性があります。不整脈には心房粗動・心房細動・発作性上室性頻拍などさまざまな疾患があり、それぞれ治療方法も異なるため、脈が速かったり遅かったりする場合は医療機関を受診しましょう。

まちがいさがし答え：①パンダさんのチャイナ服のスリットがない②パンダさんが持っている肉まんの数が違う
③手前の壁の溝の深さが違う④右上の建物の大きさが違う⑤奥の山にある左に向かう道の長さが違う

厚切りロースの 味噌焼き

材 料 (2人分)

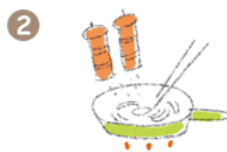
| | | |
|-----------------|-------|-------|
| ・トンカツ用豚肩ロース肉 2枚 | ・水 | 大 2 |
| ・玉ねぎ 1/2コ | ・みりん | 小 2 |
| ・オリーブオイル 大 1 | ・味噌 | 小 2 |
| ・塩こしょう 適宜 | ・しょうゆ | 小 1/2 |
| | ・砂糖 | ひとつまみ |



あなたとこんすてきにごはん



玉ねぎは細めの楕形切りにし、豚肉は味が馴染むよう1cm間隔で表面に浅く切り込みを入れる。



フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを塩こしょうで炒め、焼き目が付いたら取り出す。



フライパンをさっと拭いて強めの中火で豚肉を両面焼き、塩こしょうを振る。余分な油を拭き取ったら合わせた①をからめる。②と一緒に盛り付けてできあがり。

Health Point

豚肉に含まれるビタミンB1と玉ねぎのアリシンは結合しやすい性質があり、吸収効率を高め合うため疲労回復の効果が期待できます。

今どきリフォーム事情

～ 土間収納ってあったらどう？～

玄関に置きたい物が色々ありませんか？ そんな時におすすめなのが土間収納です。靴を履いたまま収納できるので、何かと便利です。

◆土間収納とは？

玄関から靴を脱がずに利用できる収納スペースのことです。ガーデニンググッズやゴルフバッグ、折りたたみチェアなど、玄関周りに置いておくと、外で使う時にすぐに取り出せて便利な物って意外とたくさんありませんか？ 小さいお子さんがいらっしゃるお家だと、ベビーカーや砂場グッズなど、外にも中にも置きづらい物もありますよね。玄関スペースに余裕がある場合は、土間収納を作ってそこに収納することで玄関周りがスッキリします。



◆コート掛けをプラスして

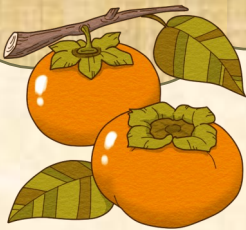
土間収納に上着などを収納するスペースをつくるお家も増えてきています。玄関にコート掛けがあることで、さっと着て出かけられます。ただ、玄関で脱ぐ習慣がない場合は、リビングで脱いでから、土間収納に戻る手間がかかるので、習慣にできるかどうかを考えて設置する必要があります。

◆段ボールゴミ置き場

宅配で物を買うお家も増えてきていますが、段ボールなどの資源ごみの収納場所に困っていませんか。土間収納はアイデア次第で色々な使い方ができるので、段ボールなどをまとめて収納することもできます。玄関が近いのですぐに捨てにいけるのもいいですね。

気になる **現場**

リフォーム



施工前



施工後

システムキッチンにリ
ニューアルしました！換
気扇もスマートで掃除し
やすく、ホーローの引き
出しがたっぷりあり、
キッチン用品も収納しや
すく快適になりました！



浴室のリフォーム現場です！タ
イルも剥がれ始め、冷たく滑りや
すく、出入口には段差もありまし
た！リフォーム前より広いユニッ
トバスにリニューアルしました！
段差も解消し、床も滑りにくくな
り、ドアも折れ戸に変更しまし
た！バリアフリーで快適になり大
喜びです！



施工前



施工後



暑さも和らぎ待ちに待った本格
的な秋が訪れました。ここ下町
でも秋には地域の大運動会が開
催されます。以前はグラウンドで
大運動会を開催していたのです
が、高齢化も進み、テント設営
等、準備が重労働となっており
ました。前年度、あいにくの雨
となり、急ぎよ体育館をお借り
して運動会を開催しました。す
ると、天候にも左右されず、無
理のない準備で大好評となり、
今回は体育館での開催となりま
した。老若男女、日頃の運動不
足を解消できる格好の機会と
なっております。また、地域の
皆様と触れ合うことでお互いを
知る機会ともなっております。
ここ下町で企業
を行う身として
は、微力ながら
地域の応援活動
等のお手伝いが
出来ればと思っ
ております。



道

スポーツの秋

草



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-3）第200523号

携帯 090-5236-6011

OKリフォーム對馬

検索



mail@ok-manabu.com