



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



鈴虫の鳴く頃

暑かった夏も終わり、風が涼しくなると、草むらのあちらこちらから、虫たちの鳴き声が聞こえて来ます。いつの間にか季節が変わってもう秋ですね。コオロギやマツムシが鳴く中、一際きれいにリーンリーンと鳴く虫。鈴虫の音が響きます。

鈴虫の雄は、前羽をハート形のようにふくらませ、羽と羽をこすり合わせてあのきれいな音を出します。体をいっぱい使って全力で鳴く雄。気温が十五度以下になると生息できないので、寒くなる前に雌に必死に求愛するのでしょうかね。

同じ頃咲く花に、「鈴虫花」と言う花があります。キツネノマゴ科の多年草で、背丈が三十センチほどの先にツリガネソウを小さくしたような可愛いラッパ状の花をつけます。薄紫の小さな花は、何とも言えず素朴で、上品な一輪です。ちょ

うど鈴虫が鳴く頃咲くので、鈴虫花と名付けられたようです。

そしてこの頃行きたくなるのが京都の鈴虫寺です。京都市西京区にあるこのお寺は、正式には妙徳山華厳寺と言い、「鈴虫寺」の名前で親しまれています。先代の住職が、鈴虫の音色に禅の悟りの境地を感じて飼育を始めたそうですが、今では約九千匹の鈴虫が飼育され、秋だけではなく、一年中心地よい音色で訪れる人を癒してくれます。そして鈴虫の音色を聞きながら聞く住職の説法は、自然と心が落ち着き、行列ができるほどの人気です。

静かな夜、ゆったりとした鈴虫の鳴き声に癒されます。今ではインターネットでも聞ける時代。本物には及びませんが、おやすみ前のひと時、月明かりの夜に風を感じながら聞いてみるのもいいですね。



きれいのたね

『ワタシのキレイに
日本の技』



流行の「すっぴん風メイク」、大人世代には難しそうですね。でも、職人技の道具でお手軽にできるんですよ♪

最近のメイクのトレンドは「すっぴん風メイク」。
スキンケアや下地作りを丁寧にして陶器のようにキメの揃った肌がベースになっています。一般的なファンデーションよりも薄づきな「ミネラルファンデーション」の方が、より毛穴レスな肌に近づけるようです。

●職人技の道具

ファンデーションを薄く仕上げる分、肌へのせたときのムラが気になるという場合は、メイク道具を見直してみてもいいかもしれませんか？
広島県・熊野町で作られている熊野筆はメイク用ブラシも有名で、ワンランク上のメイクが出来ると評判。足りないメイク技術はメイド・イン・ジャパンな道具の優秀さで補ってみましょう。

●お肌は完成！パーツはどうする？

メイクのキモは「素肌感」。パーツメイクのポイントはココ！

眉…マスカラタイプ・ペンタイプのアイブローではなくパウダータイプのものが◎。形はナチュラルな太眉。

チーク…顔に疲れが出てしまいがちな大人世代はオレンジ系で。

口紅…ツヤ感重視で、ボヤケがちな輪郭はしっかり取る。マットな質感は重くなるので、気を付けて。



暮らしのエッセンス

夏の疲れを取りに温泉へ。意外と知らないお湯の種類を知り、ご自分に合う温泉を見つけましょう。

◆温泉の種類は

日本の温泉の種類は、大きく分けて9種類に分けられます。

単純温泉・塩化物泉・炭酸水素塩泉・硫酸塩泉・二酸化炭素泉・含鉄泉・硫黄泉・酸性泉・放射能泉の9つで、それぞれお湯の特徴があります。

◆効能もさまざま

それぞれのお湯で、効能が変わって来ます。単純温泉はくせがなく、肌への刺激も少ないので万人向けです。塩化物泉は保温効果が高いので、リウマチ、関節痛などに効くと言わ

温泉の種類を知ろう



れています。硫黄泉は、糖尿病、高血圧などに効くと言われ、「生活習慣病の湯」とも言われています。

◆美人の湯は？

それぞれお湯の種類はちがいますが、「日本三大美人の湯」と言われる温泉です。

- ・龍神温泉（和歌山県）炭酸水素塩泉
 - ・湯の川温泉（島根県）硫酸塩・塩化物泉
 - ・川中温泉（群馬県）カルシウム硫酸塩泉
- お湯の種類を知る事によって、ご自分の体質にあった温泉を見つける事ができます。ぜひお近くの温泉をチェックしてみてください。

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！

しあわせMy Life! ~マイターボックス~

ご家庭でDIYをする時、木材等を切断しようとするなら、一般的にはのこぎりを使われると思います。しかし実際にのこぎりを扱う際、木材等を垂直に切ろうとしても歪んでしまい綺麗に切れない方も少なくないのではないでしょうか。斜めに切りたい場合ならなおの事難しいことでしょう。今回はそんな方に是非使って頂きたいアイテムをご紹介します。

「SK11マイターボックス2×4材用」はプラスチック製の、2×4規格材に最適な鋸切断ガイドです。のこぎりをガイド（溝）に合わせて切るだけで、横90度・45度・22.5度、斜め45度に切断することが出来ます。使用方法は次の通り。

- ①木材等の切断する材料をマイターボックスにセットし、クランプや手等でしっかりと固定する。
- ②切断したい角度のガイド（溝）にのこぎりの刃を通す。
- ③最初はゆっくり、徐々に力を入れて、切断出来るまでのこぎりを動かす。

これだけで初心者でも簡単に角度をつけて切ることが出来ます。ただし、のこぎりをゆっくり正確に動かさないと、ガイドの内側を削ってしまい、角度に狂いが生じる可能性があるのです、その点は気をつけたいといけません。

角度切りに最適・便利なマイターボックス。価格も700円程度とお手軽ですので、是非使ってみてはいかがでしょうか。



まちがいさがし答え：①花壇の塀の高さが違う②雲の数が違う③飛んでいる紙の絵が消えている④猫さんの蝶ネクタイがない⑤ウサギさんの持つ紙に描いている動物が違う

きのこ納豆汁

材 料 (2人分)

・豚バラ肉	50~80g	・だし汁	3 カップ
・長ネギ	1/4 本	・みそ	適宜
・しめじ	適宜	・西京みそ	小1
・舞茸	適宜	・ひきわり納豆	1 パック
・なめこ	適宜	・油	少々
・絹ごし豆腐	1/3 丁		



あなたとこんすてきにごはん



きのこはすべて石づきを切りほぐす。フライパンに油を温めたら、一口大に切った豚肉、1cm幅に切った長ネギを炒め、しめじ、舞茸を加え、焼き色が付いたら軽く塩こしょうを振る。



だし汁を沸かした中に①を加え、豆腐を手で崩しながら入れたら、みそ、西京みそで味を整える。



かき混ぜた納豆となめこを加え、弱火で2分ほど火を通したら出来上がり。

Health Point

なめこや納豆のネバネバの成分ムチンは、豚肉のタンパク質を吸収しやすくしてくれるため、疲労回復に効果を発揮してくれます。

今どきリフォーム事情

～ 2世帯住宅にする～

最近では、家族のため、節約のためなど色々な理由から2世帯で暮らす家庭が増えていきます。

◆2世帯に大きくリフォームする

快適な2世帯住宅にするためには、トラブルを防ぐためにも、水回りはそれぞれに持つのがおすすめです。生活スタイル、家事の時間、就寝時間が違ってくるので、別々にした方が、気兼ねなく使えます。予算に限りがある場合には、それぞれに必要な項目をしっかりと相談しましょう。食事を別々にするなら、キッチンが2つ必要ですが、一緒に食事をするなら、一つは簡易的なキッチンでも構いません。また、最近、卓上のIHもあるので、大きくキッチンとして構える必要が無いと考える方もおられます。

◆大きく手を加えずに2世帯にする

広さの関係で、大きくリフォームできない場合には、お部屋の内装だけ新しくして住まれる場合もあります。その際には、出来るだけ新しく入ってくる家族の意見を聞く様にしましょう。

また、生活しやすい様に古い荷物が無い状態で迎え入れると、すぐに生活がスタートできます。この場合は、プライバシーが問題になることが多いので、音に配慮したリフォームも検討する必要があります。



◆増築する？

土地に余裕がある場合には、増築することも検討出来ます。お部屋を増築するだけでなく、その上をバルコニーとして利用したり、ガレージを作って、その上をお部屋として利用するなど、色々な方法があります。一部屋増えるだけでも、暮らしにゆとりが生まれてきます。

お取り寄せ倶楽部

山口県防府市は県のほぼ中央に位置し、南は周防灘（瀬戸内海）に面しています。県内にある国宝の半数はこの防府市にあり、西の奈良とも言われるほど歴史・旧跡が多い伝統のある市です。その防府市には昭和27年より「宮内庁御用」を下附された、山口を代表するかまぼこがあります。

白銀本舗(株)杉本利兵衛本店の『白銀』。最上品質の白身のすり身を使用

白銀
山口県



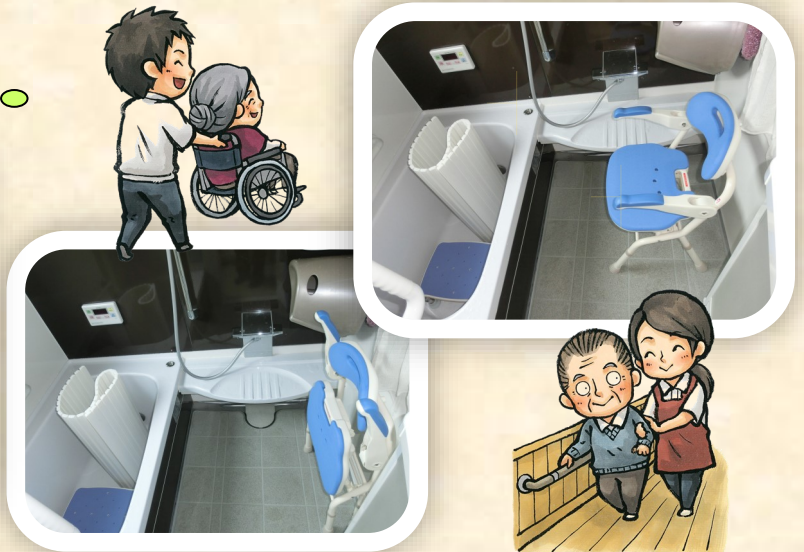
し、山口県の伝統製法である焼き抜きという製法で作られる白銀は、シコシコプリプリとした歯ごたえと雪のように真っ白でつややかな肌が特徴。伝統の技が作り出した、深く上品で旨みのある味わいで、地元山口では、かまぼこといえばこの白銀を指すほどに親しまれ、愛されています。

お問合せ・・・白銀オンラインショップ
白銀3本入り・・・1,890円(税込)

気になる 現場

リフォーム

左下の現場はアルミ製の踏み台と手すりの設置を行いました。庭へ、洗濯干しや庭の整備で移動する際に、大きな段差が障害となっておりましたが、これで安心して生活が送れるようになりました。＼(^o^)／
右下の現場は浴槽台とシャワーチェアの福祉用具を納品しました！折りたたむと邪魔になりません。＼(^o^)／



「男の価値はなにで決まるのかな」
「そんなの家族に決まっているでしょう。」
という歌です。やはり、家族を幸せにできない男はまだまだなのでしょうか。家族が集う家づくりに携わる私としては、少しでも幸せの明かりが灯せるような家づくりに励みたいところなんです。使い勝手が悪いことで家族の雰囲気も悪くなりかねません。今後も、「福のある家」づくりにもこだわっていききたいと思っております。





OK REFORM TSUSHIMA

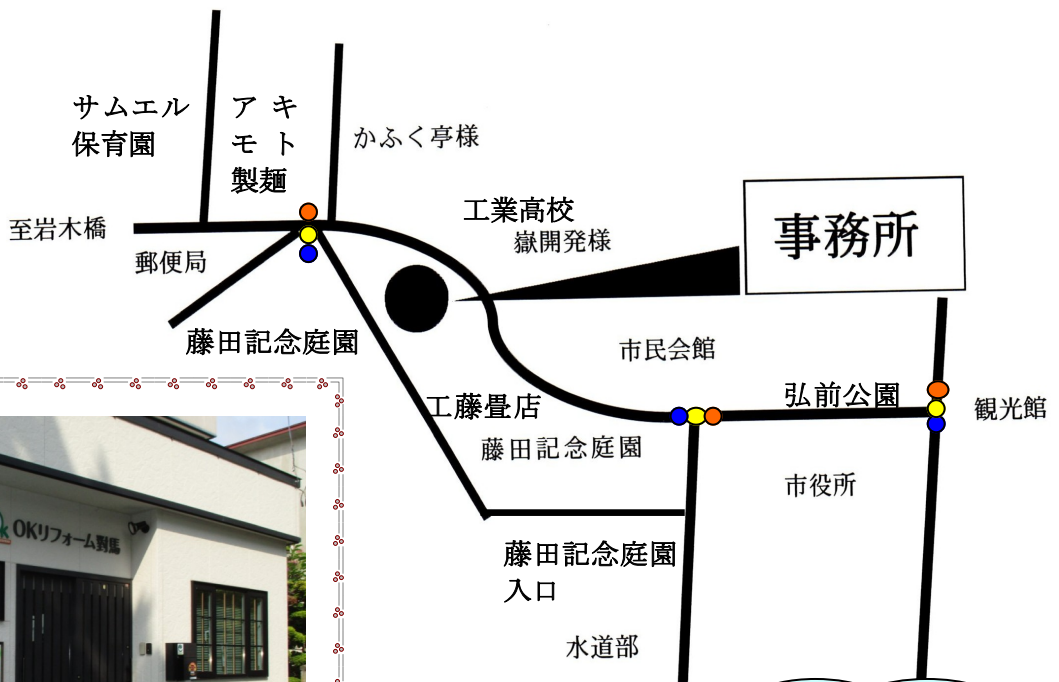
リフォームのことならおまかせください
迅速対応 見積り無料

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

〒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