



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



だんご 団子のおはなし

朝晩、やっと涼しい風が吹くようになりました。虫の鳴き声が響く夜、夜空にはだんだん丸くなるお月さま。もうすぐお月見ですね。お月見には欠かせない団子。いつも何気なく飾っていますが、月見団子にはどんな意味があるのでしょうか。

もともとお月見は、秋に収穫を迎える里芋や栗などを供えて豊作を祈る行事なので、秋にできる新米で団子を作り、その年の豊作を祈ったのが月見団子の始まりです。昔の人々は、月に見立てたまん丸な団子を作り、月まで届くようにという願いから、高く積み上げてピラミッド型にお供えしていました。

団子はお月見だけではなく、いろいろな行事に作られます。お彼岸にお供えする彼岸団子やお盆にお供えする迎え団子など、ご先祖様の供養のために作られます。また、山の神様をお迎えする時にお供えする十六団子など、稲作の五穀豊穣

を願って作られる団子もあります。

一番身近な団子といえば、みたらし団子ではないでしょうか。あの甘じょっぱいタレで、いくつでも食べられそうなおいしさですね。みたらし団子は、京都の下鴨神社の境内に流れる御手洗池、御手洗川に由来します。この御手洗池では、かつて土用の丑の日が近くなると、池の周辺や川の底から清水が湧き出たことから、その水泡をイメージしてみたらし団子が作られました。

他にも団子というと、ピンク、白、緑色の三色団子などがあります。ピンクは春、白は冬、緑は夏で季節を色で表現しています。秋がないのは「飽きないから」というウィットに富んだ昔の人のメッセージです。何だか食べるのが楽しくなりますね。

今年のお月見は9月29日です。ぜひ、団子も一緒に。



ときめきMarché ~マルシェ~

mt
マスキングテープ

マスキングテープには、いろいろな種類があり、見ているだけでも楽しい気分になれます。100円均一でも購入できますが、やはり発色、紙質、デザイン性に優れているのは「mt」のものではないでしょうか。

【mtを作ってるのはどんな会社？】

岡山県倉敷市に本社と工場を持つ、大正12年創業のカモ井加工紙株式会社でmtは作られています。なんとハエトリ紙から始まり、工業用や車、住宅などに使う粘着テープに進化させ、そして文房具としてのマスキングテープ(mt)に発展させました。文房具以外にも、家具や壁紙、窓ガラスなどインテリア専門のものもあり、アイデア次第では幅広く活用することができます。

【楽しく便利な使い方】

開封した調味料類、冷凍する食品に、開封日や冷凍した日、グラムを明記しておけば、賞味期限や重さがすぐにわかり、お料理がしや

すくなります。また、洗面台、コンロ周り、浴室のコーキングなどに貼り、頑固なカビ、水垢、油汚れを防止することもできます。ピアノの鍵盤にドレミの目安として貼っておくと、楽に覚えられます。また、お友達とお揃いになるように楽器を可愛くアレンジしても楽しいです。定規柄のマスキングテープを、布や湾曲しているものに貼ると、簡単に長さを確認することができるので便利です。



暮らしのエッセンス

バッグの中を整理しよう

季節が変わり、バッグも夏物から秋冬物へと変わる時期です。バッグの中を整理しましょう。



◆普段の持ち物を整理しよう

昔の領収書やレシート、使っていないノートなど、無意識のうちに不必要な物を持ち歩いていませんか？ バッグの中は最低限、要るものだけを入れるように心がけましょう。

◆ポーチを小分けにして

バラバラする小さな小物を、ポーチに入れてまとめましょう。化粧小物類、文房具、カード類などカテゴリー別に分けてまとめます。100円均一のカード入れや透明なジッパー袋などが小分けしやすく、おすす

◆ペットボトルを安定させよう

水筒やペットボトルはどうしてもバッグの中でコロンと横になりがちです。そんな時は牛乳パックで安定させましょう。牛乳パックを下から10cmくらいの長さで切り、バッグの一番端に入れます。水筒やペットボトルをその中に入れて持ち歩くと転がりません。汚れたら惜しげなく捨てられるので便利です。

◆バッグインバッグもおすすめ

バッグを変える時も、それごと移動できて楽ちんなバッグインバッグ。きれいに収納もできます。定位置を決めておくのがポイント。

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 ~ 脂質異常症 ~

善玉コレステロールと悪玉コレステロールの数値が正常でも、脂質異常を起こしている可能性があります。治療が必要な場合もあります。検査結果を見直してみましょう。

◆脂質異常症とは

血液中の中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし、脂質の値が基準値から外れた状態です。

◆L/H比が重要視されている

脂質異常症を判断するために、血液検査で確認する項目は、「HDL（善玉）コレステロール」「LDL（悪玉）コレステロール」「中性脂肪」の3つが一般的です。L/H比とは、善玉コレステロールと悪玉コレステロールのバランスを表す数値で、LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値で求めることができます。

L/H比が1.5以下は血管がきれいで健康な状態ですが、L/H比が高くなるほど動脈硬化が疑われ、心筋梗塞などを引き起こすリスクが高くなります。

◆血液検査の結果が正常でも…?

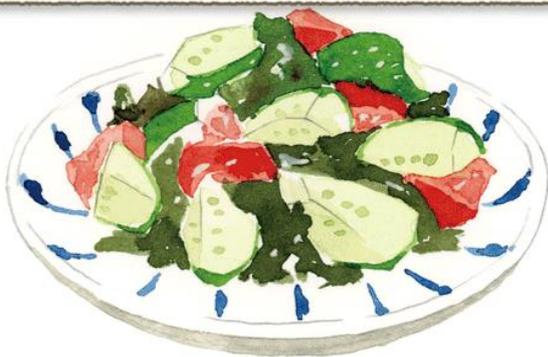
悪玉コレステロールだけが低くても、心筋梗塞を起こすケースが多くみられ、善玉と悪玉コレステロールバランスの重要度が高くなっています。そのため、脂質異常症を判断する全ての数値が基準値内に入っている場合でも、L/H比が高い時は治療をすすめられる場合があります。L/H比を計算して、L/H比が高い時は医師へ相談してみましょう。



夏野菜とわかめのミネラルサラダ

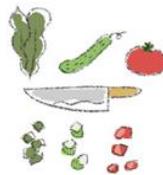
材 料 (2人分)

・きゅうり	1本	①	・ポン酢	大2
・トマト	1/2コ		・砂糖	小1
・わかめ	適量		・しょうが(すりおろし)	小1
・オイルサーディン	2尾		・白ごま	大1
			・ごま油	小1
			・ラー油	小1



あなたとこんすてきにごはん

①



わかめはざく切り、きゅうりは乱切り、トマトも一口大に切る。

②



ボウルに①の材料を入れよく混ぜ合わせる。

③



①と、オイルサーディンを手でちぎりながら加え、全体をよく和えたらできあがり。

Health Point

オイルサーディンは、いわしをオイル漬けにし加熱処理したものです。EPA、DHAに加え、タンパク質やミネラル、ビタミンも豊富なので、ツナ缶同様に常備しておくとお役立ち食材です。

今どきリフォーム事情

～断熱リフォーム～

今年は夏が暑くて電気代で大変な思いをしませんでしたか？そしてこれから来る冬は、寒さ対策での光熱費が気になりますね。そんな家は断熱リフォームがおすすめです。

◆夏の暑さ、冬の寒さを防ぐ断熱リフォーム

省エネが求められている今、断熱リフォームが注目されています。外気の影響を受けにくくすると、一年中快適に暮らせる家になります。特に窓は、夏は外からの熱を部屋に取り込み暑くなり、冬では部屋の暖かさを逃がすため寒くなる部分です。断熱効果の高い窓にかえたり、二重サッシにするなどの対策をするだけでも、断熱効果は変わってきます。また、2階が暑い場合は、屋根裏の断熱材を増やし、熱の取り込みを防ぐこともできます。

快適 & 光熱費対策に!



◆一部屋だけでも効果はあります

お家全体の断熱リフォーム工事が大変なら、家族が過ごす時間が長いリビングだけの断熱工事をすることもできます。過ごす時間が長い部屋だと、光熱費も変わってきます。

◆水回りは特におすすめ

冬場はヒートショックが心配です。洗面所、浴室の温度が下がりすぎないように、窓や壁の断熱を強化しておくのと、安心です。

◆補助金もあります

断熱工事は国も推奨しているので、補助金の制度もあります。工事を依頼する予定の工務店などに、補助金も合わせて相談してみてください。

気になる **現場**
リフォーム



施工中



施工中

こちらの全ての現場は屋根の改修工事がされています。今年は猛暑でまだまだ暑い日が続いておりますが、やがて訪れる津軽の冬を忘れてはなりません。猛暑なので、冬も温暖であって欲しいと願うところですが、逆に猛暑の時は冬は厳しくなるとの予報もあります。備えあれば憂いなし。屋根や外壁は常に厳しい環境に耐えております。いたわってあげてくださいますよう、よろしく願いいたします。



施工前



施工後

「暑いですぬー、」が、挨拶の今日この頃です。地球温暖化に歯止めをかけなければと叫ばれている昨今ですが、命の危険を感じるほどの暑さが続きましたね。エアコン無しでは生きていけない子供などは気をつけていきたいものです。命にかかわるものですから、エアコンの点検、掃除等、しっかり行いたいですね。車のハイブリッド車同様に、エアコンも省エネルギーの製品が次々に発売されておりあります。当社でもお取り扱いしておりますので、いつでもご相談お待ちしております。パリでは地球温暖化やコロナ感染予防として、自転車で移動する方が多くなつたとか。私も賛同したいところですが、この暑さではなかなか真似は出来ないところなんです。くれぐれも無理をせず命を守る行動をお願いいたします。9月も残暑が厳しいとか。この暑さで海水の温度が温められたことから高温が続く予想とのこと。朝晩との温度差も大きくなります。お体ご自愛下さいませ。





OK REFORM TSUSHIMA

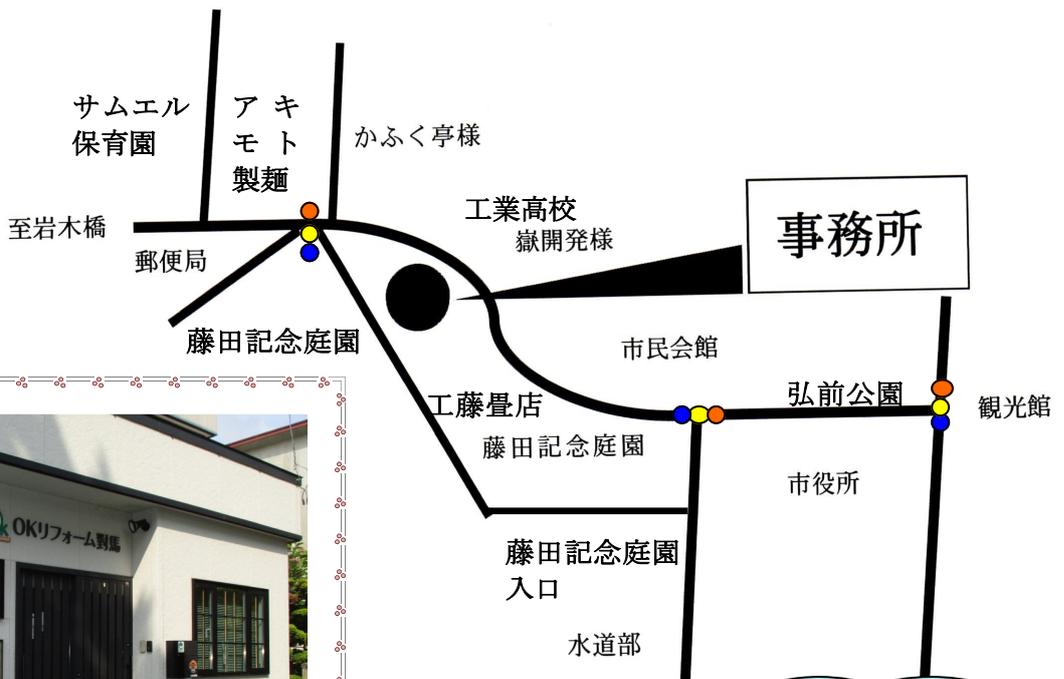
リフォームのことならおまかせください
迅速対応 見積り無料

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