



# ほのぼの通信

きらめく女性たちの  
ゆるやかなひとときのために



## ゆったりセルフケア

涼しくなると、とたんにお肌がカサカサしてきますね。秋の夜長はボディケアを行なう絶好のチャンスです。ゆっくり時間をかけて、心も体もリラックスしましょう。

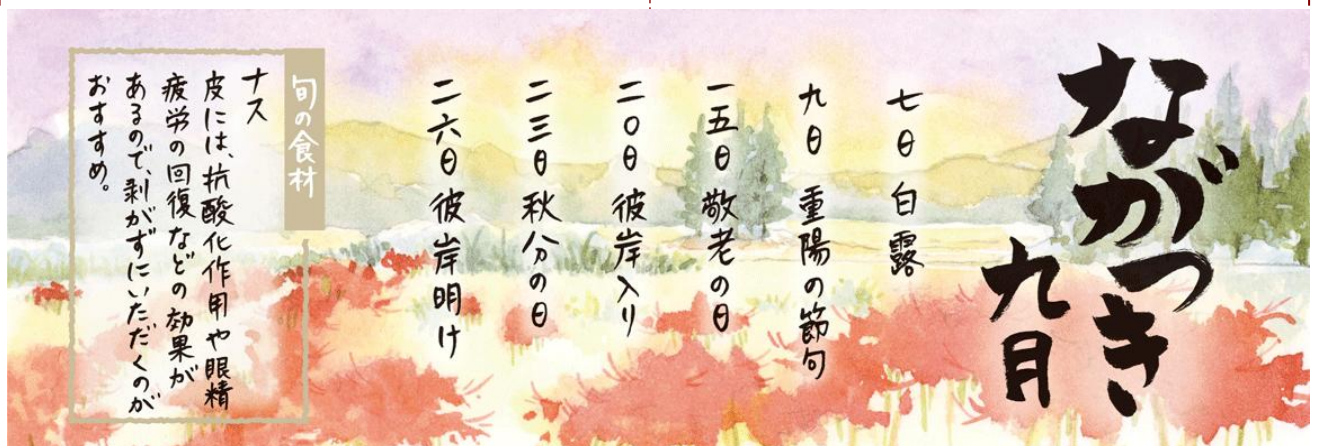
まずはお風呂でゆったりと。夏の間、冷房などで体が冷えきっています。ゆっくりと湯船につかって体の芯から温ましましょう。お気に入りの入浴剤を入れて温まるのもいいですね。秋の疲労回復には、ゆずやヒノキの香りがおすすめです。夏バテで疲れた体をゆっくり回復させてくれます。

ボディソープにもこだわってみましょう。秋は乾燥が気になるので、しっとり系のボディソープがいいですね。よりお肌をしっとりさせたい方は、シャワーオイルがおすすめです。シャワーオイルは、ボディソープの一種ですが、オイル成分が配合されているので保湿力が優れてい

ます。ボディソープと比べて泡立ちの良さには欠けますが、手のひらに少量とって体になじませ、お湯で流した後は驚くほどしっとり。フローラルな香りがバスルームに広がってとても癒されます。

お風呂上がりにぜひ塗っていただきたいのがボディクリームです。パジャマやルームウェアを着ると、面倒になってケアを怠りがちですが、冬になるとかかとかバリバリしたり、肘やひざもカサカサしてきます。今のうちからお手入れをしましょう。お湯から上がった後、そのままバスルームで保湿クリームを塗るインバスケアがおすすめです。濡れた体に塗るタイプも種類が多く出ています。

ボディケアの後はあたたかいココアでも飲みながら、雑誌をパラパラ。好きな音楽を聴きながら、ゆったりと自分時間を楽しみます。秋の夜長、ぜひ素敵な時間をお楽しみください。



災害に備えて買った食べ慣れない缶詰を、棚の奥に仕舞い込んでいませんか？

賞味期限が来る前に消費していくローリングストックも意識しておかなければなりません。そこで今回は、積極的に食べたくなる美味しい保存食をご紹介します。

## 【「いざ」という時に食べる保存食】

保存食（備蓄食）は災害の時に食べるものと思い込んでいませんか？ 急に予定が入ったり、風邪で調理ができなかったり、そんな日常の「いざ」という時に食べて欲しいと生まれたのが、「IZAMESHI イザメシ」です。

販売しているのは、建築金物の専門商社として1934年に創業した老舗の杉田エース株式会社。既存事業の幅広い販売網と流通システムの充実により、新しい分野へと事業を展開しています。その一つが、美味しいと話題の保存食 IZAMESHIブランドです。災害時のためだけの食べ慣れない保存食ではなく、美味しさにこだわった豊富なメニューは、普段の夕食として気軽に食べられます。

## 【ひとつあると安心 DAILY IZAMESHI】

引き出しタイプの箱にごはん7種、おかず9種、パン3種、スイーツ2種の合計21個、1人分（3日間）の食事が入っています。賞味期限は製造日より3年。これだけ入っていればひとまず安心です。シンプルな木目調の紙箱はお部屋に合わせやすく、手近な場所に置くことで賞味期限を管理しやすくなります。

また、いざという時に限らず、アウトドアや海外旅行などにも使えます。保存食の意識を変えて「いざ」という時に備えておきましょう。



## 暮らしのエッセンス

少し涼しくなると、夏の間整頓をサボっていたお家の隅々が気になります。キッチン用品も見直しましょう。

### ◆カトラリートレイの中をきれいに

ごちゃごちゃになりやすいのが、カトラリートレイの中です。知らない間にトレイの中が汚れてしまいますね。フォークやスプーンを種類、長さ別に、定期的に整理しましょう。時々全て出してトレイもきれいに洗うと、いつも清潔に保てます。

### ◆キッチン用品の動線を考える

できるだけ効率よくキッチンで動けるように、よく使うものと滅多に使わないものを区別して入れましょう。また、おたまは必ずお鍋と一緒に使うので、コンロ下にお鍋と一緒にし

## キッチン用品を見直そう



まうと便利です。100円ショップなどで、立てて収納できるグッズを購入して整理しましょう。また、牛乳パックを下から10cmくらいで切って使うと、汚れたら気兼ねなく捨てられるので重宝します。

### ◆タッパーなどの密閉容器を見直す

タッパーは、大中小3種類くらいの大きさを決めて、同じ大きさの物をいくつか揃えましょう。きちんと重なって収納しやすくなります。年末に向けてそろそろ整理しましょう。



# 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 ～アルツハイマー病～

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。日本でも認知症の日として、この日を中心に認知症の啓発が行われています。

### ◆アルツハイマー病は認知症のひとつ

認知症にはいくつかの種類がありますが、アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多い認知症です。アルツハイマー病は、脳内にアミロイド斑と呼ばれる異常なタンパク質が蓄積することによって引き起こされます。アルツハイマー病の初期症状の多くは、最近の出来事を思い出せないことや、物忘れが目立つことです。病気が進行するにつれて時間や場所が分からない、計画や順序立てて作業ができない、言葉が出ない、気性の変化や周囲への攻撃性が出ることもあります。現在の治療では完全に治癒することはできませんが、進行を遅らせることは可能です。



### ◆事前にサポート体制を知っておこう

アルツハイマー病は患者本人だけでなく、その家族や介護者にも影響を与えます。行政や医療従事者などへ相談を行い、様々なサポート体制があることを事前に知っておくと、ストレス軽減につながります。例えば、認知症の方に対する優しさを重視した介護方法「ユマニチュード」が多くの介護現場で実践されています。フランスで開発されたケア方法で「あなたのことを大切に思っています」ということを言語、または非言語のコミュニケーションで伝えることが重要視されています。介護者と被介護者との間に信頼関係が築かれ、より良いケアが提供されることが期待されています。

まちがいさがし答え：①右上の気球の向きが違う②エアーズロック（山）の形が違う③気球に描かれたコアラさんの表情が違う④ウサギさんが伸ばしている手の向きが違う⑤気球のカゴの深さが違う

# きのこ ミニトマトのマリネ

## 材 料 (2人分)

・しいたけ	8枚	・塩	適量
・マッシュルーム	6コ	・黒こしょう	適量
・ミニトマト	6コ	・バルサミコ酢	大2
・ニンニク	1片	①	・はちみつ 大1/2
・パセリ	少々		・しょうゆ 小2
・オリーブオイル	大2		



## あなたとこんすてきにこいはん



しいたけは石突きを取り一口大に、マッシュルーム、ミニトマトは半分に、ニンニク、パセリはみじん切りにする。



フライパンにオリーブオイルを熱し、しいたけとマッシュルームを焼き目がつくようじっくり焼く。



ミニトマト、ニンニク、パセリを加え、塩、黒こしょうを振る。水分がなくなってきたら①を絡めてできあがり。冷蔵庫で一晩馴染ませても。

### Health Point

バルサミコ酢に多く含まれるポリフェノール類が体の酸化を防いで疲れを改善してくれます。夏の疲れが残るこの季節のお助けメニューです。

## 今どきリフォーム事情

### ～ 耐震性を考える ～

いつ起こるか分からない地震。いざという時のために、まずは「家」から備えておきましょう。

### ◆今の家は築何年？

住まれている家が1981年6月1日以前に建てられたか、以降に建てられたかにより、耐震の基準が変わります。建築確認申請の受理をされた日が基準です。6月1日以前に申請を受理されている家は、旧耐震基準で建てられた家なので、大きな地震があった際には倒壊の恐れがあります。新耐震基準で建てられた家は、家の中にいる時の安全は守られる程度の耐震性がある基準となっています。2000年以降に建てられた家は、さらに基準が変わり、柱や梁、壁などの構造上主要な部分の継ぎ目に使用する接続金物についても、どこにどのような金物を使用するかが指定され、より耐震強度が高まっています。耐震等級1から3で表されています。

### ◆耐震診断

耐震診断とは、1981年以前の旧耐震基準で設計された既存の建物を、現行の耐震基準で照らし合わせ、耐震性の有無を確認します。また、新基準で建てられた建物でも、経年劣化等が懸念される場合には、耐震診断を行なうことをおすすめします。

### ◆耐震工事

耐震診断の結果に基づき、家の壁、柱等の耐震補強の工事をします。地方自治体や国からの補助金制度があるところも。工事の前に一度調べてみるのがおすすめです。

今のままで大丈夫？







施工前

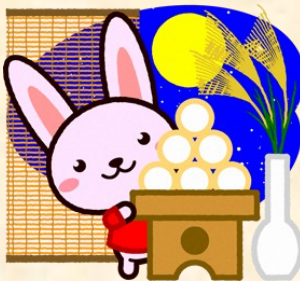


施工後

片麻痺がある方は、両側に手すりがあることで、健側側でしっかりと握まり、昇降動作がより安全に行うことが出来るようになりました！



食欲旺盛！  
おかげ様で、  
孫はすくすく  
育っております！



古くなった玄関の引き戸を  
ドアに変更いたしました！  
両側には明かり取りの窓を  
設置しました！断熱効果も  
アップして、窓リノベの補  
助金も利用して、お財布に  
も優しいリノベーションに  
なりました！



施工前

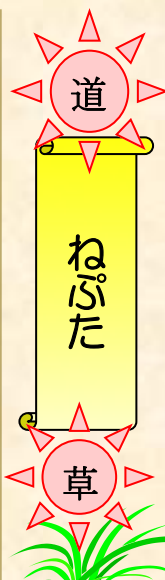


施工後

「ヤーヤー  
ドー♪」  
ね。  
がいいです  
めぐ世界感  
う、じゃわ  
界へいざな  
幻想的な世  
のねぶたは  
とも素晴らしいことです。弘前



今年は久しぶりに弘前のねぶたを堪能いたしました。やはり、弘前のねぶたは最高ですね。三百年以上も続いているお祭りに参加したり、見物できることはとても幸せなことだと感じております。重要無形民族文化財に指定もされており、途絶えることなく、地域の繁栄を願いながらお祭りを継続することは簡単なようで難しいものです。小さいお子様から年配の方まで一丸となつて参加できることも素晴らしいことです。弘前







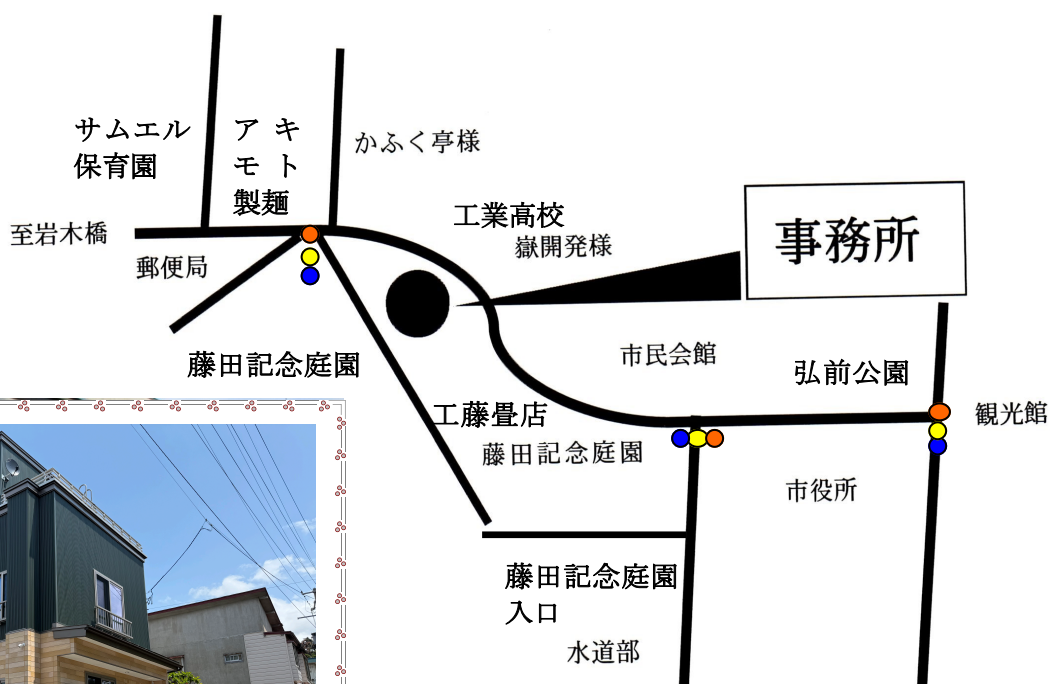
リフォームのことならおまかせください  
**迅速対応 見積り無料**

**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リフォーム対馬**

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リフォーム対馬

検索



mail@ok-manabu.com