発行日2016年9月号

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

輝くすすき

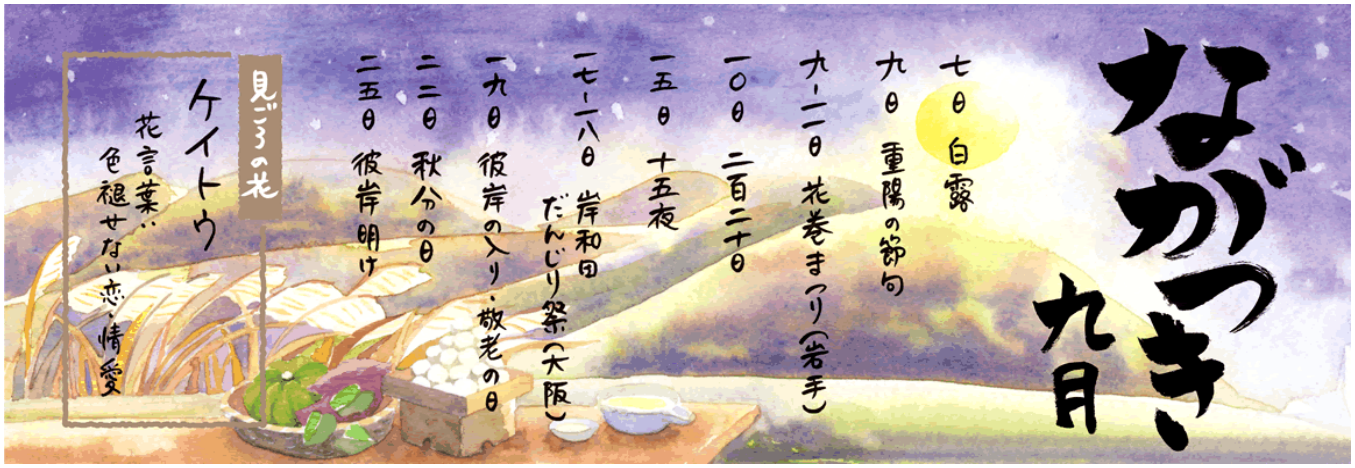
風が秋色に変わり、空が高くなりました。これから素晴らしい季節、日本の秋の始まりです。ついこの間まで、鮮やかなひまわりが目に留まっていたのに、季節が変わるとすすきや赤い実などに心惹かれます。秋を満喫しに、すすき野原に出かけてみましょう。

箱根、金時山（きんときやま）の南麓に広がる仙石原は、標高七百メートルに位置する高原で、この季節はあたり一面、すすきに覆われます。その昔源頼朝が、「この地を開墾すれば、米千石は採れるだろう」と言ったのが、この地名の由来だそうです。どこまでも見渡す限りの銀色に染まったすすき野原。風が吹くたびにすすきがなびいて、まるで銀色の波が押し寄せるようです。背の高さは約二メートルほどもあるすすきがいっせいに風になびく様子は圧巻です。

奈良県と三重県の県境にある、国立公園の曽爾（そじ）高原も、あたり一面、すすき野原が広がっています。標高七百～八百メートルに位置し、約四十ヘクタールの広大なすすき野原は壮大なパノラマが広がります。ここのすすきは、昔は曽爾村のかやぶき屋根の材料として使われていました。その後、瓦やトタンの普及でだんだん減少しましたが、地元の方の努力や県の保護によって、今もこの景観が残っています。

すすきが一番きれいな時間帯は夕方、日没前の数分間です。夕日を浴びて、いっせいに金色に光ります。風になびいて右へ左へと揺れながら金色に光るすすき達。まるで、黄金の絨毯を敷き詰めたような別世界です。高原の中の一本道を歩いていると、時間や悩みなど、全て忘れてしまいそうな爽快感です。

すすきが黄金色に染まった後は木々が赤く色づきます。日本にしかない絶景。さあ、日本の秋を楽しみましょう。



きれいのたね

『目もと・口もと』

年齢がでやすい「目もと」「口もと」。
こんなアプローチはいかが？

【「目もと」のアンチエイジング】

40代になると増えてくるのが「目もと」の悩み。若いころに比べて目が小さくなったと感じ始める人が多いそうです。加齢で瞼を持ち上げる筋肉が衰えてくることが原因と考えられますが、肩こりや顔のコリで血行不良を起こした「疲れ顔」のせいで、瞼が重そうに見える場合も有ります。また、メガネやコンタクトレンズの度数が合っていないことで目の周りに疲れがたまり、リンパの滞りを起こすことも。目を大きく開いたり閉じたりするエクササイズやアイパック、頭皮のマッサージがお勧めですが、最近効果が見直されているのが鍼灸。昔からあるような鍼灸院だけではなく、有資格者が常駐しているお洒落なエステサロンが増えてきています。顔全体に極細の数十本の針を打つことでしわや血行を改善にもリピーターが急増中。お手軽に目ヂカラを上げたいなら、従来のまつ毛エクステに加えて眉毛エクステにも注目です。

【「口もと」のアンチエイジング】

最近は大人世代でも歯列矯正する人が増えてきています。ただし、抜歯する場合はあごや骨格の形状によってはフェイスラインに影響が出て老けた印象になってしまうケースもあるので、慎重に検討しましょう。専用の歯磨き粉を使って自宅で手軽にできる歯のホワイトニングも、笑顔の印象を良くするのに効果的です。そして食事するときは、「しっかり噛む」ことで唾液の分泌を促すことが大切。唾液には活性酸素の発生を抑制する酵素が含まれているので、アンチエイジングに繋がります。

暮らしのエッセンス

月見酒を楽しむ

秋の夜長、真ん丸なお月さまを見ながら、
風流に月見酒はいかがですか？

◆月見酒が流行ったのは？

お月見をしながら酒宴が盛んになったのは、平安時代からだと言われています。電気もなく、蝋燭の明かりで生活していた時代、月明かりはとても明るく感じられた事でしょう。

◆おすすめのお酒は

お月見の頃に飲む一番美味しいお酒は、「ひやおろし」と言って、春先に一度加熱殺菌した新酒を秋まで熟成させて、二度目の火入れをせずに出荷されるお酒です。通常のお酒は出荷前にもう一度火入れをしますが、ひやおろしは夏の間熟成された味をそのまま楽しむため、まろやかな蔵出し風味のお酒としてこの季節限定のとても人気の高いお酒です。

◆秋だけの楽しみ

ひやおろしが出荷されるのは、９月～１１月の限定期間で、その中でも「夏越し酒」「秋だし一番酒」「晩秋旨酒」と、その時に採れる旬の食材と一番相性がいいように段階に分けて出荷されます。まだ夏のなごりが残る今月はきっと「夏越し酒」ですね。
熟成の味を堪能できるひやおろしで、粋なお月見の夜をお過ごし下さい。

あたまストレッチ

●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られる？？

（正）

（誤）

答えはページ下にあるよ！

プロが教える収納術 ～暮らしをととのえる～ ～リビングの収納 パソコン周り～

１．ケーブルを隠す

パソコンの周りは色々なケーブルがあります。スッキリ見せたくても、ケーブルがごちゃごちゃしているだけで、雑然とした印象になりますが、ルーターやモデムなど、パソコンの周りにはケーブルが付きものです。まずは、ケーブルをそれぞれに、まとめましょう。最近では、100円均一のお店に、ケーブルをまとめるアイテムが販売されています。ケーブルがまとまったら、さらにスッキリ見せるため、コンセントのタップは専用のボックスやファイルボックスに収めて隠しましょう。

２．文房具を見直す

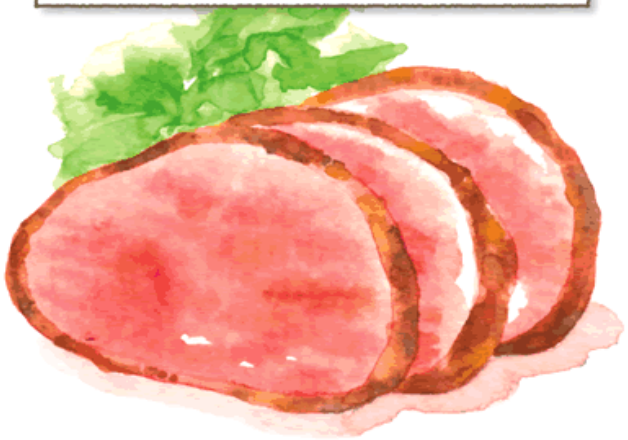
パソコンの周りで、文房具が増えていませんか？ついつい増えてしまいがちな文房具ですが、実は本当によく使うペンは決まっています。ペン立てがいっぱいになっていたら、一度すべてを出します。右側に必要なペン、左側には書けなくなっているペンや、気に入っていないものを入れます。まだ書けるけど、何年も使っていないペンも、処分します。ペン立てに右側の物だけを残すとすっきりします。さらにその中でも、よく使うお気に入りだけを厳選して手が届きやすい位置に収納します。

まちがいさがし答え：①お団子の数が違う②リスさんの服の袖の長さが違う③お月さまの顔が違う④雲がない⑤ススキの向きが違う

かんたん ローストビーフ

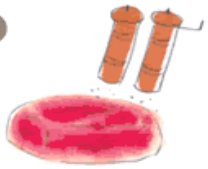
材　料（2人分）

・牛モモ肉かたまり	320g	・練りわさび	適宜
・塩こしょう	適宜	・しょうゆ	適宜
・あら塩	適宜	・オリーブオイル	小1
・クレソン	適宜		



あなたとこんすてきにごはん

1. 牛もも肉のかたまりに塩こしょうをまんべんなく振りなじませる。



2. オリーブオイルをひき強火のフライパンで表面に軽く焦げ目を付けるように焼く。

3. ②を熱いままアルミホイルを二重にしてきっちり包み、タオルで巻き30分そのまま放置。アルミホイルを外して薄切りにし、あら塩を振り、わさびとしょうゆを合わせたタレ、クレソンを添えてできあがり。

Health Point

肉に含まれるアルブミンというタンパク質は身体の修復や再生にお役立ちの物質。加齢に伴い低下すると言われているので積極的に摂りたいですね。

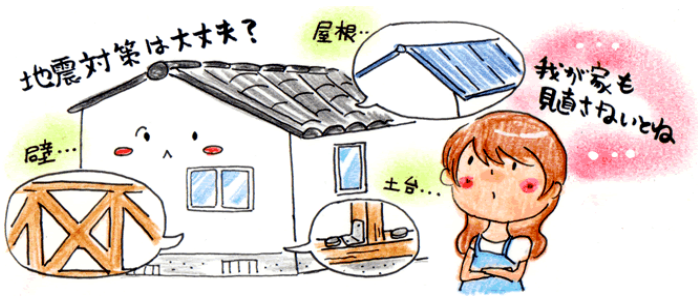
今どきリフォーム事情

～ 耐震工事 ～

地震が頻発する日本、長年住まれているお家も地震対策をしましょう。
あなたの家は大丈夫ですか？

◆家を強くする

開口部が多く壁の少ない面や、筋交いが入っていない壁の場合、地震により倒壊の恐れがあります。その場合は、新たに壁を設置したり、既存の壁をパネルで補強して強く出来ます。壁を強くしたら、基礎の補強も必要です。基礎と土台がしっかりしていないと、大きな地震の時に家と基礎がずれ、倒壊する危険性が高くなります。基礎が不十分な時は、きちんと直し、土台としっかりとつなぎ合わせる必要があります。



◆屋根を軽くする

重い屋根をのせていると、地震の際に、揺れを受けると屋根が振り子の様に大きく揺れます。屋根を軽量化することで、地震の被害を抑えることが出来ます。ただし、瓦から金属の屋根に変えると、断熱、遮音の性能が低下する恐れがあるので、注意しましょう。

◆補助金を利用する

自治体によっては、耐震診断や補強設計、耐震工事に対して、補助金が受けられます。耐震工事がしたいけど、費用が気になる場合には、補助金の利用がおすすめです。補助金は対象の建物に条件がある場合もありますので、詳しくは工事を頼む業者さんや自治体にご相談ください。

お取り寄せ倶楽部

いも恋
埼玉県

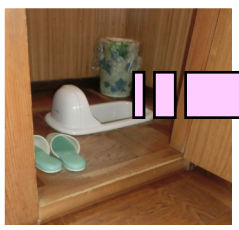
江戸時代に城下町として栄え、「小江戸川越」と呼ばれるようになった川越市には、今でも昔ながらの趣豊かな蔵造りの建物が立ち並ぶ町並みが残っています。

その川越市に本社をおく菓匠右門には、埼玉県と埼玉県物産観光協会が優れた県産品として認証する、彩の国優良ブランド品の「いも恋」があります。

モチモチした山芋ともち粉の生地で、吟味した北海道産のつぶ餡とさつまいもの輪切りを、一つ一つ丁寧に手作業で包んだ熱々のいも恋は、しっとりとしていて優しい甘さ。どこか昔懐かしいその味を口に含めば、小江戸川越の町並みに思いを馳せることでしょう。

お問合せ・・・菓匠右門
http://www.imokoi.com/index.html
いも恋10個化粧箱入…1,900円（税込）

気になる 現場 リフォーム



和式トイレから洋式トイレへの変更工事が相次ぎました！段差を解消したり、明るい滑りにくい床材に変更しました！また、開き戸を折れ戸へ変更しました！折れ戸は優れもので、立ち位置を変えることなく、ドアの開閉が出来ます。開き戸に比べて扉の飛び出し等のデットスペースは３分の１程度に小さくなるので動作が安定します！

道 山の日 草

今年の８月11日から祝日として「山の日」が、スタートしました。休みが増えることは、お盆の時期なので、何かと助かりますよね。山の日にちなんでニュースが流れていたのですが、山開きの間、毎日、富士山に登っている男性のお話です。なんと、年齢は76歳。山小屋に新聞を届けているとのことでした。富士登山を始めたのは定年後、生き直すという思いで、一番嫌いだった山登りを始めたそうです。楽しみは登山者との会話だそうです。真似することは出来ませんが、気持ちだけは見習いたいと思いました。私も、常にお客様に感謝されることを心がけ、良かれと思って行動していることも、間違っていることもあり、まだまだ、精進が必要な私です。嫌いなことはなかなか始められませんが、他人に迷惑をかけないよう誓いながら、津軽富士、岩木山に登りたくなりました。

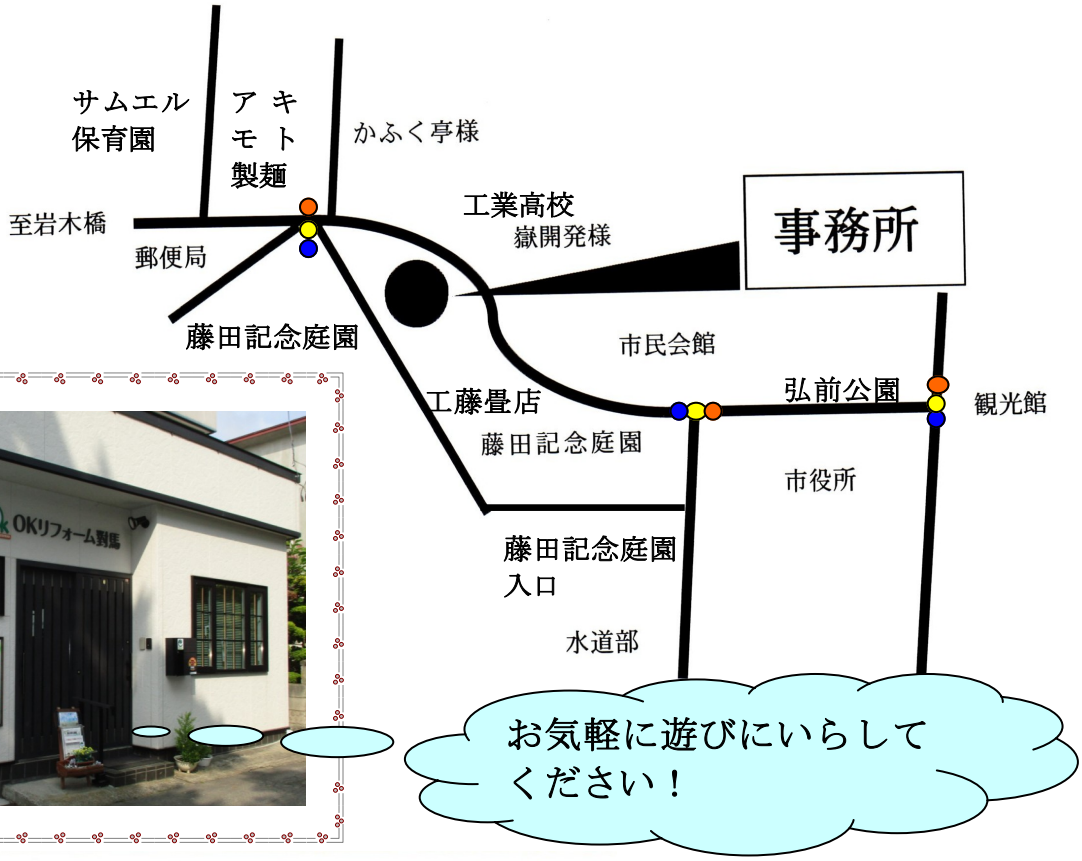
リフォームのことならおまかせください

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 カチッ

mail@ok-manabu.com