



# 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



## 渓谷の紅葉

人里離れた奥深い静かな川の上流。両側には切り立った山々がそびえます。透き通った水と真っ赤に彩られた紅葉。二つのハーモニーが見事に繰り広げられる日本の美、渓谷。晩秋のお休みは色づく渓谷を旅してみましょ。

千葉県市原市と大多喜町にまたがる養老渓谷は、房総半島のほぼ中央に位置し、都心からも日帰りで行ける秘境の地です。JR総武線五井駅から小湊線を乗り継ぎ、上総牛久駅まで行きます。そこからはトロッコ列車に乗って養老渓谷へ。静かな田園風景の中をぬけると、だんだん渓谷へと入って行きます。切り立った崖の川沿いを縫うように走るトロッコ列車。真っ赤に色づいたもみじが迎えてくれます。養老渓谷駅で下車して、いよいよ渓谷へ。今度は川沿いにゆっくり紅葉を見ながら歩きます。ハイキングコースになっているので、家族連れでのんびり歩くのもいいですね。列車から見る風景と

はまた違う楽しさが味わえます。木漏れ日が差し込む水面に垂れ下がるように色づいたもみじが映り、その美しさに心が洗われます。

大阪阿部野橋駅から近鉄吉野線で下市口駅まで。さらにバスに一時間乗ると、奈良県の天川村に着きます。大峯山が源流の、山上川沿いに広がるみたらい渓谷は、さまざまな巨岩が折り重なった美しい渓谷です。エメラルドグリーンに輝く澄んだ水と、真っ赤なもみじの紅葉は、息を呑むような美しさです。吊り橋からはみたらいの滝を上から眺める事ができ、赤や黄色に染まったもみじと流れ落ちる水の力強さは、まさに絶景です。

街中から二時間ほどで訪れる事のできる紅葉スポット。みなさんのお近くにもありますか？

この秋の感動に会いに、ぜひ出かけてみて下さい。



今日の星座  
十そり座  
誠実・努力家  
・探検心豊か

- 一〇月 十三夜
- 二四日 唐津くんち(佐賀)
- 三日 文化の日
- 七日 立冬
- 一五日 七五三
- 二二日 小雪
- 二三日 勤労感謝の日

しものまき  
十月

# きれいのたね

『カサカサ肌も安心  
「ベビーオイル洗顔」』

寒さが増し始めてくる11月。空気中の湿度も低くなっていくので、お肌の乾燥が気になります。カサカサになってしまいがちなお肌には、「ベビーオイル洗顔」がおすすめ。モチモチのお肌を目指してみましょ。

## 【ベビーオイル洗顔とは】

元来、赤ちゃんのためにつくられたベビーオイルですが、昨今では大人女性の保湿ケアとしても、人気の高いアイテムとなっています。洗顔後には、どんな肌質タイプの方でもお肌はつっぱりがちになるものです。ところが洗顔料にベビーオイルをプラスすることで、潤い感がでてくるのです。

## 【洗顔の方法は？】

普段お使いになっている洗顔料に、ベビーオイルを1滴たらして泡立てます。よく泡立てればきめの細かい上質な泡ができ、気持ちの良い至福の洗顔ができるのです。洗顔後はしっかりとすすぎます。モチモチとした潤いのあるお肌はもちろん、毛穴の奥の汚れが取れる効果も期待できますよ。

## 【その他の活用法】

ベビーオイルは顔や全身の保湿ケアとして、また頭皮やボディのマッサージ用のオイルとしても活用できるうえ、クレンジングとしても使用できます。その場合は、ティッシュオフしてから洗顔するようにして下さい。

※ベビーオイルは全ての方に安心という訳ではありません。肌の弱い方や気になる方は、ご使用前にパッチテストをすることをおすすめします。



## 暮らしのエッセンス

### ハーブティーでほっこり

朝晩めっきり寒くなっていよいよ冬の到来です。心も体も暖まる、ハーブティーはいかがですか？

冬のあたたか  
ハーブティー



### ◆ハーブティーの効果

ハーブティーは、自然の香草を利用した飲み物で、お料理の香りづけに使ったり、煎じたりお湯で浸出したりして飲みます。香りがよく、リラックス効果を与えてくれ、タンニン、フラボノイド、ビタミン、ミネラルなどが体に吸収されるので、とても健康的な飲み物です。

### ◆体が温まるハーブティーは

冷えは万病のもと。ジンジャー、カモミール、シナモンなどが胃を温めたり、精神をリラックスさせてくれます。

### ◆おすすめハーブティー

- アップルジンジャーティー  
りんごとショウガはスライスする。鍋に水、りんご、ショウガを入れ、中火で煮る。沸いたら火を止めてティーパックを入れて弱火でグツグツ。お好みでシナモン、はちみつを入れて。
- カモミールジンジャーティー  
カモミールのティーパックにすりおろしたショウガを加えて、ハチミツを少々。

その他、レモングラスやローズヒップなども体が温まります。寒い夜にぜひどうぞ。

# 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! ~壁うらセンサー~

壁に棚やフック等を取り付けたい、穴を開けたいけれど、ネジや釘、ノコギリで壁の裏の水道管や配線、鉄骨に傷が付いてしまったりは一大事ですよね。実際にそんな失敗をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。壁の石膏ボードを手でノックし、針を刺して柱や空洞を探すという方法がありますが、感覚に頼る為確実ではありませんし、小さいとはいえ壁に穴がいくつも開いてしまうのは嫌なものです。

そんな壁にDIYをしたいと考えている方に是非使って頂きたい商品が『Panasonic 乾電池式壁うらセンサーEZ3802』。この壁うらセンサーは、壁材や天井材等の裏側にある見えない木材（又はプラスチック）や金属を、センサーで探知することが出来る優れた機器です。

使い方は非常に簡単。電源を入れ、部材の設定をした後スタートボタンを押し、壁に沿わせて本体を動かすだけ。柱を見つけた場合は、部材の端を探知して鉛筆でマーキング→同じ様にもう一方の端を探知してマーキング→2つのマーキングから部材の中心位置を推測となります。ただこの壁うらセンサーは内装材専用の為、外装材、土壁（漆喰、珪藻土）、金属壁、陶器等には使用出来ませんので、そこだけは注意が必要です。

壁の内側の心配をする必要も、壁に余計な傷を付けることなく、安心してネジや釘を打ち付けたり穴を開けたりすることが出来る壁うらセンサー。ガス管や水道管も探知出来ますので、ご家庭での棚や額縁、時計や手すり等の取り付けに是非役立ててみてはいかがでしょうか。



まちがいさがし答え：①ウサギさんのボタンがあるかないか②スケッチブックのテープの数が違う③落ち葉の数が違う④猫さんのサスペンダーの形が違う⑤木の根の長さが違う

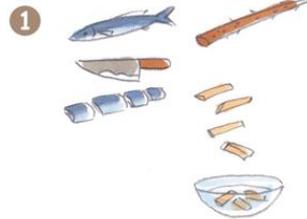
# サンマとごぼうの 甘辛和え

## 材 料 (2人分)

・サンマ	2尾	①	・砂糖	大2
・ごぼう	1/2本		・しょうゆ	大2
・片栗粉	適量		・めんつゆ	大1
・大根おろし	適量		・おろししょうが	小1/2
・油	適量		・ゴマ	適宜



## あなたと二人すてきにごはん



① サンマの腹ワタを取り、3枚おろしにして4cm幅に切る。ごぼうは4cm幅に切り半分に切ったら水にさらしてアクを抜き、水気をふく。



② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。



③ フライパンで②をひと煮立ちさせ、②をからめて器に盛る。ゴマを振って大根おろしを添えて出来上がり。

### Health Point

大根おろしは消化を助ける効果があります。揚げ物と一緒に取ると胃腸の負担を和らげてくれます。

## 今どきリフォーム事情

～リフォーム代を考える～

リフォーム代ってどれくらいかかるんでしょうか？  
知っておくといざと言う時に助かりますね。

### ◆リフォーム代の目安は？

チラシなどを見ると安い価格でリフォーム出来そうに書いてあることがあります。でも、実際に工事を依頼するとその金額では出来ないのはよく聞く話。それではどれくらいリフォームの金額がかかるのでしょうか？ いざと言う時に困らないために、ある程度予算を立てている必要があります。

例えば

- キッチンのリフォーム 50万円～
- 浴室をユニットバスに変えるなら 100万円～
- 給湯器を新しくするなら 30万円～
- トイレを新しくするなら 20万円～
- 洗面化粧台を新しくするなら 15万円～
- 手すりの設置 1mあたり1～3万円

上記金額は、あくまでも目安ですが参考にしてみてください。

### ◆何を優先する？

予算が決まったら、家の中でどこを一番リフォームしたいのか、優先順位をつけましょう。キッチンを変えたい、浴室をきれいにしたい、バリアフリーにしたい、間取りを変えたいなど色々な要望があります。家族の中でどれが優先順位が高いのかしっかりと相談しておく必要があります。また、選ぶ機種によって、金額は大きく変動します。どれくらいのグレードがいいのか、ショールームなどで、しっかりと検討しましょう。



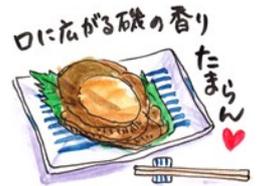
# お取り寄せ倶楽部

四方を標高二千mを超す山々に囲まれる山梨県。その内陸地の名物に、なんと海産物があります。

その昔、駿河湾を有する駿河国（静岡県）から鮑の醤油漬けを木の樽に詰め、馬に乗せて運ばせたところ、馬の体温や振動により醤油が鮑に良く染み込んで程よい味加減になり名物になったとされる『鮑の煮貝』です。

みな与の煮貝は、近海で獲れる天然上級

## 鮑（あわび）の煮貝 山梨県

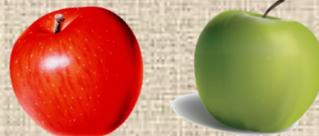


鮑を柔らかく茹で、秘伝の醤油だれで味付け。その身は噛む程に濃厚な旨みが広がり、わたのほろ苦さや風味もたまらない一品です。地元でも食卓にはほぼ上がりず、主に結婚式等の晴れの日や贈答品として買われる高級品ですが、是非一度その贅沢な味わいを食してみてくださいはいかがでしょうか。

お問合せ…みな与鮑の煮貝(肝つき) 2~3個 200~210g入 10,800円(税込)

気になる 現場

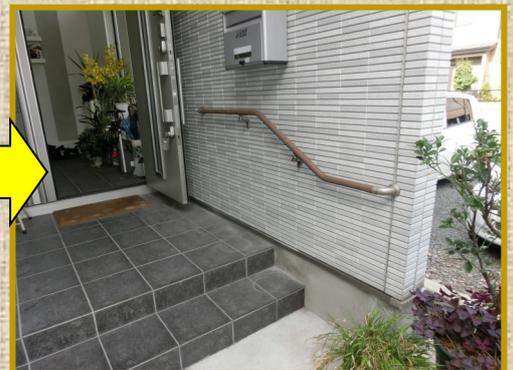
リフォーム



右記の、上記現場は壁を撤去し、二部屋を一部屋に広々とリフォーム！開放感があり、動きに制限が無く生活が送れるようになりました！

下記の現場は玄関入り口の壁面に手すりの設置を行った現場です！雪が降っても安心ですね！

＼(^o^)/



先日、岩木山の麓で開催されたドックフェスに参加してきました。多くのワンちゃんとの交流といったところでしょうか。我が家の愛犬ムックも草原を駆け回り、大喜びでした。そんな中、三本木農業高校の「命の花」の取り組みが目に入りました。私も参加して鉢上げを行いました。かわいらしい花の鉢を頂きました。この活動は、殺処分された犬や猫の骨を砕き、土に混ぜ花を育てる活動です。殺処分された犬や猫たちの「もっと長くいきたくかった」という思いを、花に命を与えることで遂げてほしいという命の尊さや、殺処分の現状を訴える活動です。こんなにかわいがられてる犬がドッグフェスに集まる中、その中で消えゆく命がある現実。一人ひとりの意識改革が大切であると思いませんか？命の花を大切に育てていきたくて思います。そしてこの活動の必要がなくなる未来を、願っていきたくて思います。



道

命の花

草





OK REFORM TSUSHIMA

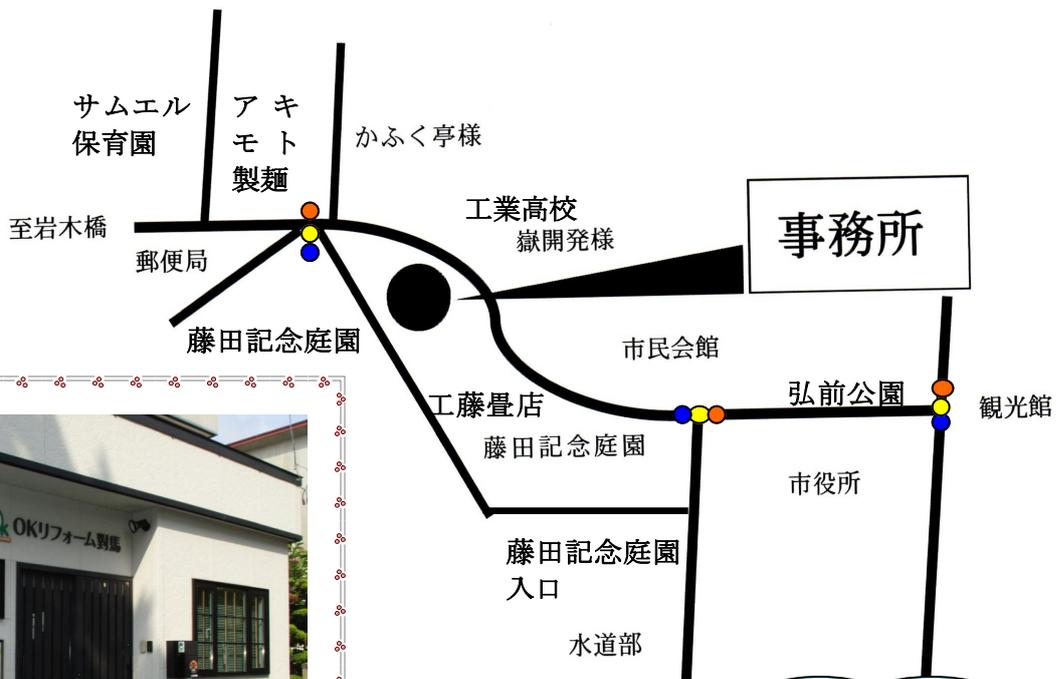
リフォームのことならおまかせください  
**迅速対応 見積り無料**

**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