発行日2023年11月号

ほのぼの通信

きらめく女性たちの 中るやかなひとときのために ※※※※

夢見るクッキー缶

先日、友人に可愛いクッキー缶をいた だきました。小さな正方形の缶の蓋を開 けると、可愛いらしいクッキーがびっし り!しばらくその可愛さに見とれてしま うほどでした。

クッキー缶といえば、ひと昔前は大きな四角い缶で、整然と並んだクッキーのイメージでした。今は小さな缶に、色々な形がぎゅっと隙間なく詰め込まれた、可愛いクッキー缶が人気になっています。蓋を開けた瞬間にふわっと漂う、クッキーの甘い香り。缶の中央にメインになる可愛いクッキーがあり、その周りを小さなクッキーが囲っています。丸い形や、ハート型の小さなクッキー。味も抹茶やチョコレート、いちご味などがあり、色合いもカラフルです。クッキーなので、もちろん味が決め手ですが、見た目の感動がとても大きいのが、小さなクッキー

缶の特徴です。ひとつの缶の中に物語があり、まるで絵画のような芸術性。蓋を 開けるごとに楽しみが広がります。

そして入れ物の缶も可愛く、バッグになっているものや、可愛い模様の缶など、捨てるのがもったいなくて見ているだけでもワクワクします。空き缶もぜひ再利用してみましょう。可愛い缶は目にする頻度の高いキッチンや洗面所に置くと気分が楽しくなります。中には何を入れましょうか?正方形の小さな缶にはキッチンの細々とした物。例えば輪ゴムや、いただき物のリボンのストックなど、長方形の缶には買ってきたマスクを箱から入れ替えると毎日が楽しくなります。

小さなクッキーから始まるささやかな 幸せ。一口食べると微笑みが広がります。 今年の冬は楽しい時間になりそうですね。



ときめきMarché

KLIPPAN ミナ ペルホネンとコラボ ブランケット



秋も深まる季節には、ウールブランケットの暖かさが恋しくなりますね。今回は、 世界中で愛される良質な「KLIPPAN(クリッパン)」のウールブランケッ トをご紹介します。

【KLIPPANとは?】

1879年創業のスウェーデンの紡績会社で、 セラーとなっていま (心地ない 重さと ウールの紡績から製造までの工程をすべて自 社で行い、高品質な製品を販売しています。 品質はもちろん、人気デザイナーたちによる おしゃれで温かみのある北欧らしいデザイン は、ずっと使い続けたい一生物です。

【ブランドとコラボしたブランケット】

KLIPPANを代表するのが、皆川明氏の ブランド「ミナ ペルホネン」とコラボしたブ ランケットです。2013年から毎年コラボ し、ウールブランケットを発売しています。 中でも初めて発表した「HOUSE IN T HE FOREST」は、発売以来のロング

す。森の静けさ、月 の輝き、私の家、深 い冬をコンセプトに 描かれており、ベッ トカバーやソファに ピッタリな130×



180 cmの大きめなブランケットです。 ジャガード織で隙間なく織り上げた厚みのあ るウールは、しっかりと重さがあり心地よく、 忘れられない肌触りが体感できます。

スウェーデンの人々が実践している、安らぐ 時間と心地よさを大切にする生き方を、私た ちも取り入れてみませんか。

暮らしのエッセンス

ほうきを使いこなそう

家の中を何種類かのほうきでお掃除しましょう。 使いこなすと思いのほかきれいになります。

◆用途によって使い分けよう

家の中のお掃除、ほとんど掃除機に頼って いませんか? 実は廊下の隅の埃などは、ほ うきの方がよく落ちます。玄関や庭、サッ シの溝など、ほうきの種類を使い分けま しょう。

◆フローリングは棕櫚のほうきで

家族が集まるリビングの床は棕櫚(シュ ロ)のほうきでお掃除してみましょう。 棕 櫚の木の幹の皮を、穂先の素材に使った和 ぼうきです。天然の油分が含まれているの で、何度も掃いていると、自然と天然の

◆玄関はシダがおすすめ

玄関まわりのお掃除は、シダやポリプロピレ ンなどの化学繊維のほうきが便利です。シダ はコシが強く丈夫なので、タイルの目地の中 の砂なども搔き出してくれます。

天ダブックス

◆小さなほうきが便利

テーブルのパンくずなどを、さっと掃けるミ 二ほうきがあると便利で、置くだけでインテ リアになります。また、竹ぼうきのミニサイ ズは、サッシの溝のゴミなどを搔き出すのに 便利です。掃除機だけに頼らず、ほうきの生 活もいいですね。

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)





答えはページ下にあるよ!

Healthy de Happy

~ 歯周病・

成人後に歯を失う大きな原因は歯周病です。 歯周病は、心臓病や糖尿病などの慢性疾患 と関係があることが報告されています。

◆歯周病とは

歯ぐきや歯を支える骨が溶けて、最終的に 歯が抜ける病気です。歯磨きが不十分だと 歯垢(しこう)が増え、歯垢の中には、多 くの細菌が含まれています。発症には、歯 周病菌といわれる細菌が関わっています。

◆歯の健康は健康維持に重要

歯の健康は、健康を維持するためにとても 重要です。厚生労働省は80歳になっても、 自分の歯を20本以上保つことを目標とし た「8020運動」を推進しています。歯 の健康の保持を目的として実施される事業 に必要な支援も行っています。また、歯の 本数は睡眠時間にも影響するという報告も



されており、自分の歯を保つ重要性が様々な疾患で指摘されています。

◆セルフケアと定期チェックが大切

歯周病を予防するためには、毎日のセルフケアと定期的な歯科健診が大切です。正しい歯磨きとフロスなどの利用で、歯周病を予防しましょう。セルフケアだけでは限界があるため、定期的に歯科医院を受診し、歯石などを取ってもらってください。

11月8日はいい歯の日です。年齢を重ねても自分の歯を保つために、口の中や歯の健康について見直してみましょう。

サバそぼろ

材料(2人分)

- ・サバの味噌煮缶
- 1缶

- ・にんにく
- 1片
- ・ごま油 豆板醬
- 大1 小1/3
- ・しょうが スライス2枚 ・長ネギ
 - 1/4本
- ・ごま 大1



長ネギ、にんにく、しょ うがをみじん切りする。

あなたとこんすてきにこ"はい



フライパンにごま油、に んにく、しょうが、豆板 醤を入れ、香りが出るま で弱火で温める。



サバ缶を汁ごと入れ、ほ ぐしながら水分がなくな るまで炒める。長ネギと ごまを加え軽く混ぜたら できあがり。

Health Point

- 血管をしなやかにすると言われるサバ。ピリ辛そ ぼろにして、ごはんがすすむメニューはいかがで

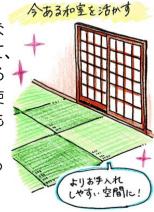
今どき リフォーム事情

~ お手入れしやすい和室に ~

和室関係も年々新しい商品が開発され、お手入れしやすくなっています。今ある和室を よりよくするためにリフォームしてみませんか?

◆和室の内装

欄間、障子、襖、床の間な ど、今あるものを活かして、 家をくつろぎの空間にする ことができます。和室に使 われている材料は、どれも 元々良い物ばかりなので、 無駄にしてしまってはもっ たいないです。



◆障子

紙の障子は破れたり、変色するので張り替え が必要です。最近では、ワーロン紙といわれ る、強化障子紙などもあります。費用はかか りますが、丈夫で破れにくいので、頻繁に張 り替える必要がなくなります。

◆畳

い草の骨は、経年劣化で骨表が取れてきたり 薄くなったり、色が変わってしまいます。最 近は、和紙を強くした素材が人気です。色の バリエーションが豊富なので、インテリアの 好みに合わせて、色を選ぶことができます。

表面が強いので、飲み物をこぼしたりしても 染み込みにくく、擦れて取れたり、表面の色 が変わる心配もありません。い草の匂いはし ませんが、長く使うことを考えるとおすすめ です。

和室を洋室に変えることもできますが、和室 のまま、よりくつろげて、お手入れしやすい 空間に変えることもおすすめです。





※新入社員、頑張っております!

へ好きなこと

リまきとまのもす時りみね人あン フする、す余ある代まを。はり♪ 、こな。鳴りこにし取し・ま あります。たれていることであります。 本ですから、健康維持 本ですから、健康維持 本ですから、健康維持 本ですから、健康維持 本ですから、健康維持 本ですから、健康維持 本ですから、健康維持 本ですから、健康維持 本ですから、健康維持 をしょうという時代に、 が、やはり、仕事 とは多種多様にある ことは多種多様にある ことは多種多様にある ことは多種多様にある ことは多種多様にある ですから、健康維持

にがでいでこり外び労なな休す本が



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!



(b)

~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

TEL 0172-88-8174 FAX 0172-88-8630

〒036-8357 弘前市馬屋町25-10 (藤田記念庭園向い)

OKリフォーム對馬

検索

青森県知事許可(般-23)第200523号

携帯 090-5236-6011

mail@ok-manabu.com