



# 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



## オーレリアンライフ

春のうらかな風に誘われて、花の間を縫うようにして蝶が舞います。草花が芽吹く庭の片隅でコーヒーを飲みながら、陽射しと戯れる時間。穏やかな午後の風景です。

「オーレリアン」という言葉をご存知ですか？ オーレリアンとは、蝶を愛する人達のこと、次々と花が咲き、蝶や虫たちが集まる里山のような庭のことを「オーレリアンの庭」といいます。

そんな庭を愛する写真家で、切り絵作家でもある今森光彦さんは、滋賀県大津市の里山に、二十数年かけてオーレリアンの庭を一人で作り上げました。小さい頃、昆虫少年だった今森さん。オーレリアンの庭にアトリエも構え、そこに集まる小さな生命と自然の中の人々の暮らしなどを、写真や切り絵を通して世の中に発信し続けておられます。

今森さんの里山は、四季折々の表情を見せ、とりわけ春から夏にかけては多くの種類の花が咲きみだれ、その花をめがけてどこからともなく蝶が集まります。きちんと剪定された庭ではありませんが、そこには生命を感じさせる素朴な花々が咲いています。秋には落ち葉を踏みしめて歩く楽しさ、冬には雑木林に来る鳥たちを観察する楽しさなど、自然と共に生活するライフワークを大切にされています。

ほんの少しのスペースでも、蝶が集まる庭やベランダができるといいですね。モンシロチョウはビオラやマリーゴールド、アゲハはユリやツツジなどに来るようです。ゆったりと自然を愛するオーレリアンライフを楽しんでみませんか？



# きれいのたね

## 『ストレスを和らげる 月桃の香り』

月桃という植物を知っていますか？ ポリフェノールが豊富な月桃には、防虫や抗菌作用もあるそうですよ！



月桃は日本では、沖縄や九州南部の森や山の中に自生するショウガ科のハーブで、4月下旬から白い花を咲かせます。見た目はふっくらとしていて、桃の実のような姿をしているところから、月桃という名前がついたといわれています。どんな効能があるのでしょうか？

### 【色々な効能がある葉の成分】

葉の成分には、防虫・防カビ・抗菌作用があり、消臭剤や防虫剤などの製品に活用されています。家庭では、衣類を入れたタンスに、乾燥した月桃の葉を入れて使うことが多いようです。虫除けに使う時は、葉を煮出した汁をスプレー容器に入れて吹いておくといいで

しょう。乾燥させた葉を細かく切って熱湯を注げば、ハーブティーも簡単にできあがります。月桃の苗は市販されているので、もちろん家庭で育てることもできます。種まきから始めるのも楽しそうですね。

### 【女性に不足しがちな栄養素も！】

アロマオイルや香料としても楽しまれている月桃。甘くスパイシーな香りは、ストレスや緊張を和らげてくれます。集中力を高めたい時にも効果的です。また、ポリフェノールが赤ワインの34倍も含まれているといわれています。カルシウムやマグネシウム、鉄分などのミネラルも豊富。エイジングケアに大切な、抗酸化作用にも注目が集まっています。

## 暮らしのエッセンス

### よもぎ茶で健康に

一見雑草に見えるよもぎ。実はとても栄養のあるハーブです。いろいろな効果がありますよ。

実は様々な効果あり  
よもぎ茶



### ◆よもぎの生命力

よもぎは雑草と間違われるほど、どんなに踏まれてもちぎられても、また新しい葉を出します。昔の人はその生命力に注目し、煎じて飲んだり食べたりして、その効能を生活に役立ててきました。昔からあるお灸のもぐさも、よもぎが使われています。

### ◆ハーブの女王

ハーブの女王といわれるほど、栄養素がたっぷり詰まっています。食物繊維がほうれん草の約10倍あり、発がんを抑制したり、血中コレステロール低下や便秘に効果的です。

### ◆よもぎ茶を作ろう

春から夏にかけて出る柔らかい新芽を使いましょう。アクがなく、飲みやすいですよ。

- ①よもぎの葉を摘んできれいに洗う。
- ②紙の上に広げて2～3日乾燥させる。
- ③パリパリに乾燥したら、はさみで小さく切る。
- ④焦げないようにフライパンで炒る。
- ⑤熱が取れたら茶筒に入れる。

### ◆よもぎ茶の淹れ方

上記のよもぎの葉5g程度を急須に入れ、熱湯を注ぎます。3～4分程度置いて、お好みの濃さになったらお召し上がりください。

# 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

## たいじょうほうしん ～ 帯状疱疹 ～

些細なことでも体調を崩し、免疫力が低下しやすい季節の変わり目。注意したい疾患のひとつに「帯状疱疹」があります。

### ◆原因は水ぼうそうのウイルス？

子供の頃にかかることが多い水ぼうそうですが、実はこのウイルス、治った後も体内の神経の中に潜んでいるのです。そして、疲労やストレス、加齢など免疫力の低下をきっかけに、体内に潜んでいた水痘(すいとう)・帯状疱疹ウイルスが神経を伝わって皮膚に出てきます。これが帯状疱疹です。

### ◆どのような症状があるの？

ピリピリと刺すような痛みと、赤い斑点が皮膚に現れ、その後に小さな水ぶくれが帯状にできます。多くの場合、一本の神経に沿って出るので、身体の左右どちらか一方に集まります。そして、かさぶたへと変わっていきま

す。斑点が出始めてかさぶたが取れるまで、2～4週間ほどです。帯状疱疹として他の人にうつることはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない乳幼児にはうつる場合があるので、注意が必要です。



### ◆早めに皮膚科へ

帯状疱疹の発症者は40歳以上の世代が約70%です。通常は生涯に一度しか発症しませんが、免疫が低下している場合には再発することもあります。初期段階では、虫刺されやかぶれなどと思い違いをして、市販の軟膏を塗って重症化させてしまうこともあるようです。

体の片側に原因不明の急な痛みを感じたら、早めに受診するようにしましょう。

まちがいさがし答え：①ネコさんの靴の有無②左端の蝶がとまっている場所が違う③ネコさんの胸元の花の形が違う④右端にある桜の花びらが1枚逆向き⑤チューリップの葉の大きさが違う

# アンチョビ 春キャベツ

## 材 料 (2人分)

・春キャベツ	1/4コ	①	・ にんにく(薄切り)	3片
・しょうゆ	小1		・ アンチョビ	3枚
・黒こしょう	適量		・ オリーブオイル	大4



## あなたとこゝろすてきにごはん

①



春キャベツは一口大にちぎり、耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけたら軽くしんなりする程度に電子レンジで加熱。

②



フライパンに①を入れ、アンチョビを崩しながら弱火で香りが出るまで加熱。

③



強火にして①のキャベツ、しょうゆ、黒こしょうを加え全体をざっくり混ぜ合わせて出来上がり。

### Health Point

キャベツの栄養素を効率的に摂るには、生食が短時間加熱がポイント。レンジで短時間蒸すことで細胞膜が破壊され栄養素を吸収しやすくなります。

## 今どきリフォーム事情

～ 外回りを見直す ～

家の中をリフォームする方は多いですが、意外と外回りは見逃しがちです。庭、アプローチは意外と人目に付くところなので、気を付けておきましょう。

### ◆表札・ポストを見直す

外回りは、お客様や近隣を通る人、宅配業者さんなど目にされる機会が多い場所です。表札は古くなっていませんか？照明が入っている場合なら、照明が切れていませんか？表札を新しくすると、お家の雰囲気も変わって見えますよ。また、ポストも長年使っていると壊れている場合も。ポストは回覧板などが入る場所でもあるので、自分を取り出しやすいだけで無く入れやすいかも見直してみてください。

### ◆アプローチはスッキリと

門から玄関までのアプローチに色々なモノが放置されていませんか？また、せっかく植木鉢を置いていても、植物が枯れていたり、落ち葉が散乱していたりすると、家の印象も悪くなります。アプローチがスッキリと通りや

すくなっているか、歩きやすいかも考えてみてください。高齢になると、少しの段差でもつまずきやすくなります。未来を想像しつつ見直してみましょう。



### ◆樹木もお手入れ

家の外からも見えるのが樹木です。伸び放題になっていたたり、枯れたのにそのままにいませんか？庭の樹木は通りすがりの人にも四季を楽しませてくれるので、さっぱりとしていると印象が良くなります。樹木の手入れも定期的に行ないましょう。扱いに困っている木がある場合は、造園屋さんに相談しても良いですね。

気になる **現場**  
リフォーム



和室の床が腐敗した為、床下の骨組みを交換して、防湿シートを敷きました！断熱材を敷き詰めて、フローリングにリフォームしました！次世代エコポイントも利用し、住宅も懐も、あったかーく、なりました。  
＼(^o^)/



おかげさまで、私はここ数年、風邪をひくことも無く、健康に過ごしております。母から、健康にはお金をかけなさいと、声をかけられ、筋力が低下しないように簡単なトレーニングを継続しています。運動を行うことで、体温が一度上がると免疫力が5、6倍に上がるとの事。軽く汗をかく程度でしょうか。その成果があるのか、感染症にも打ち勝っているようです。世界中で猛威を奮っている感染症、コロナには、早期に沈静化してもらうことを祈りたいですね。あと、気をつけていることは、歯磨きです。老化は口の中から始まると言われますが、一日、3回、きちんと歯磨きすることで、感染症予防には効果があるようです。マスク着用より大切なことは、たくさん、あるようですね。今後も、規則正しい生活を送ることで、感染症に負けない身体づくりを心がけたいと思います。





OK REFORM TSUSHIMA

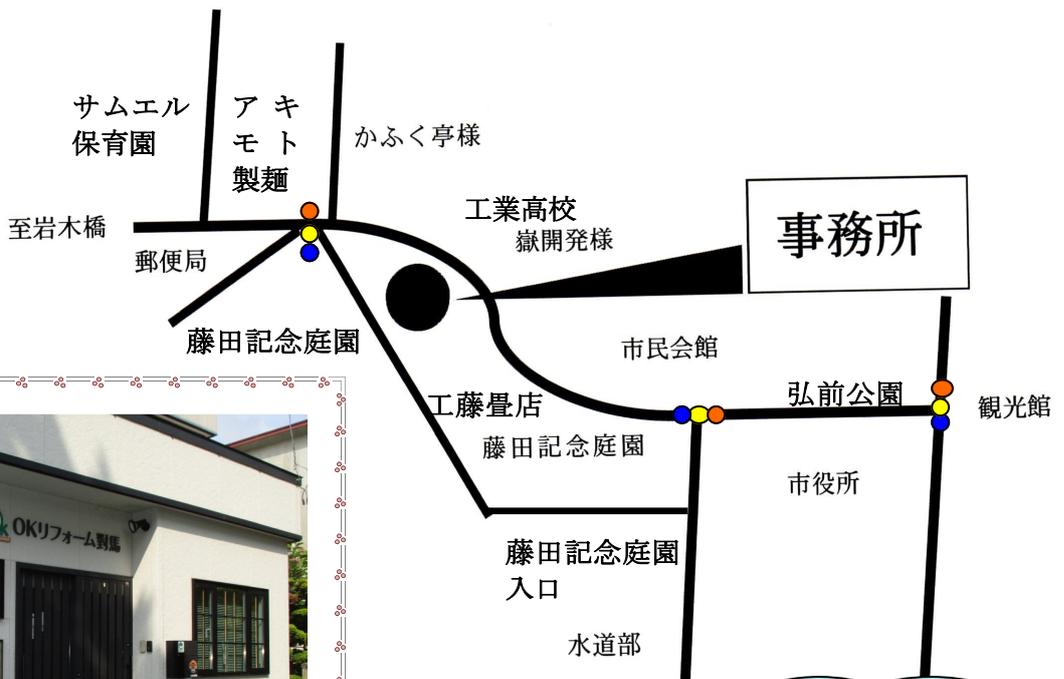
リフォームのことならおまかせください  
**迅速対応 見積り無料**

**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-23)第200523号

携帯 090-5236-6011

OKリフォーム対馬

検索



mail@ok-manabu.com