発行日2022年4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

ルンビニの楽園

通りや庭の花壇には色とりどりの花が咲き始め、暖かい陽射しが降り注ぎます。春がやって来ましたね。そんな季節の４月８日はお釈迦様の誕生日。この日は全国のお寺で誕生を祝う「花祭り」が行われます。

花祭りは中国から伝わりました。日本書紀には６０６年頃、花祭りの法要を行ったことが記されています。クリスマスにキリストの誕生を祝うように、仏教では花祭りの日に、お釈迦様の誕生を祝うのですね。

お釈迦様は、紀元前５世紀頃、母親の摩耶（マーヤ）夫人が実家に帰る途中、ネパールのルンビニの花園で休んでいた時に生まれました。このことから、花祭りでは花園に見立てた花御堂（はなみどう）に花をたくさん飾ります。その中に、お釈迦様が誕生した時の姿を表した立像（誕生仏）を安置し、甘茶をかけてお祝いしています。

甘茶は、お釈迦様が生まれた時に、天から九頭の龍が現れ、甘い水を吐き、それをお釈迦様の産湯に使ったと言い伝えられていることから、誕生仏にかけるようになりました。

お釈迦様が生まれた小さな村、ルンビニはネパール南西部、インドとの国境近くにあります。摩耶夫人がお釈迦様を生んだという花園には、マヤ・デヴィ寺院が建てられ、産湯に使ったとされる池には、紫色のスイレンが浮かび、まるで楽園のような美しさです。お釈迦様が生まれた場所では祈りを捧げる人々など、この地は多くの人が訪れる巡礼の聖地になっています。

神秘に包まれたルンビニ。遠く離れた聖地を思いながら、花祭りを愉しむのもいい時間ですね。

ときめきMarché ～マルシェ～

BRUNO ホットプレート

オシャレで可愛いBRUNO（ブルーノ）のホットプレートは、毎日の食卓をパーティーのように華やかにしてくれます。カラーバリエーションも豊富で、お部屋のインテリアに合わせて選ぶのも楽しいですよ。

【可愛いだけじゃない！万能調理器具】

見た目が素敵なのはもちろんですが、様々なメニューに対応した工夫が詰っています。基本セットには、平面プレートはもちろん、たこ焼きプレートがついてくる上に、別売りオプションの種類が多いことも魅力です。中でも、別売りのセラミックコート鍋は、おでんやポトフ等の鍋料理が楽しめる深鍋で、キズや焦げが付きにくく安心です。また、その鍋に合わせたスチーマーを購入すると、蒸し料理も簡単にできます。温度設定は保温（６５～８０℃）から、最大２５０℃まで設定可能で、低めの温度でじっくり時間をかけたい煮込み料理や、ステーキなどの焼き料理もテーブルの上で楽しめます。

【家族や仲間が集まる時に】

一番人気は、１人～３人用のコンパクトタイプで、２５０万台を突破している大人気商品です。ご夫婦で温かいお料理をゆっくり味わうには、ちょうど良いサイズです。また、子供夫婦や親戚が集まる時、複数の友人が訪れる際には、グランデサイズが活躍します。たこ焼きやお鍋なら簡単で、すぐに下準備ができるため、会話やくつろぎの時間をゆっくり持つこともできます。

暮らしのエッセンス

野菜作りに挑戦！

ご家庭のベランダや、お庭のちょっとしたスペースで野菜を育ててみませんか？

◆庭の土作りは重要

野菜を植える土は細かくふわふわにしておくと水や空気が入りやすくなり、しっかりと根をはることができます。水や栄養分の吸収が早くなるので、いい野菜が育ちますよ。まずは土作りをしっかり行いましょう。

◆いい土を作ってみよう

庭の硬くなった土を２０～３０ｃｍ掘り起こして耕します。そこに、腐葉土やたい肥を入れます。熟成されて土壌菌がたくさん繁殖しているので、土が元気になります。どちらも１㎡に１０～２０Ｌ入れるのが目安です。

土を整えた上で、元肥を入れます。油粕や骨粉、苦土石灰を入れるとさらに土壌菌の繁殖が進み、理想の土になります。

プランターを使う場合は、野菜用の深めのプランターにホームセンターで売っている培養土や野菜の土を使って植えましょう。

◆苗を植えよう

元肥を入れて、２週間後ぐらいで苗を植えます。トマト、キュウリ、なす、ピーマンなどがおすすめ。５月の連休までが植え時です。

今年は野菜を育ててみましょう！

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！

Healthy de Happy ～目薬の正しいさし方～

目をパチパチさせると効果がなくなることも！いつもの目薬のさし方で本当に合っていますか？

◆パチパチするのは間違いなの？

よくやりがちなことに「点眼の後、目をパチパチさせる」ことがあります。こうすると、目に行き渡ってよく効くような気がするのですが、これは逆効果です。なぜなら、まばたきすることで目から鼻に薬が流れ出てしまうからです。点眼後はまばたきをせず、１分～２分ほど目を閉じるようにしましょう。

◆１回１滴で効果は十分！

目薬をさす量ですが、これは１回１滴で十分です。一度に何滴さしても目に入る量は同じで、それ以上さしても目薬をムダに消費してしまいます。効果が増えるということもありません。

◆げんこつ法で上手に点眼

点眼方法のひとつに、「げんこつ法」というものがあります。まず、親指を中に入れてげんこつを作ってください。そのげんこつを下まぶたに当てて、口の方向に引っぱり、目薬を持った手を、げんこつの上にのせて点眼します。そうすると手がぶれず、目薬がこぼれません。なかなか上手にさせないという方は、げんこつ法を試してみてはいかがでしょうか。

まちがいさがし答え：①黒文字の太さが違う②湯呑の絵柄がチューリップから蝶々になっている③クマさんの背中リボンの位置が違う
④うさぎの置物の耳が離れている⑤右の和菓子のあんこの量が違う

ほ

さわらのカレーソテー

あなたとこんすてきにごはん

材　料（2人分）

・さわら	2切れ	Ⓐ ・しょうゆ	小2
・塩	少々	・バター	10g
・カレー粉	小2	・酒	大1
		・オリーブオイル	大1

1

さわらの両面に塩を振って10分ほど置き、水気をキッチンペーパーで拭き取ったらカレー粉を両面にまぶす。

2

オリーブオイルを温めたフライパンで、さわらの皮目から、フタをして中火で焼く。

3

皮に焼き色が付いたら裏返し、Ⓐを加えて全体に絡ませる。酒を加え、アルコールが飛んだら出来上がり。

Health Point

カリウムが豊富なさわらは、血圧が高めな方にオススメの食材です。また、魚に含まれるタンパク質も良質なので、塩分を排出させる働きがあると言われています。

今どきリフォーム事情

～ クロスを張り替える ～

部屋の一番大きなスペースは壁です。クロス（壁紙）を張り替えるだけで、部屋の印象は大きく変わります。思い切って替えてみませんか？

◆クロスを張り替える

クロスをよく見ると、黄ばみが目立っていたり、何かをぶつけて、めくれたりしている所があります。クロスを張り替えるのは、大変だと思われるかもしれませんが、部屋の大部分を占めるので、思い切って張り替えると、気持ちも明るく前向きになれます。明るい印象の部屋にしたいなら、クロスをできるだけ白色に、落ち着いた印象にしたいなら、クロス全体に色が入ったタイプを選ぶと、大きく印象が変わります。

◆機能性を考える

最近のクロスは、機能性が高い商品もあります。傷が付きにくい、表面強化、汚れが落としやすいウレタンコーティング、臭いを吸収する消臭効果、湿気を吸放湿する漆喰を処理したタイプなど、様々な種類があります。使う部屋の用途によって、機能性を選んでみてはいかがでしょうか？

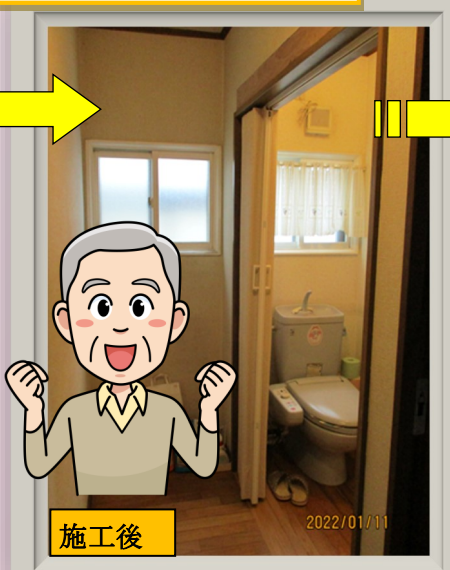
◆アクセントを付ける

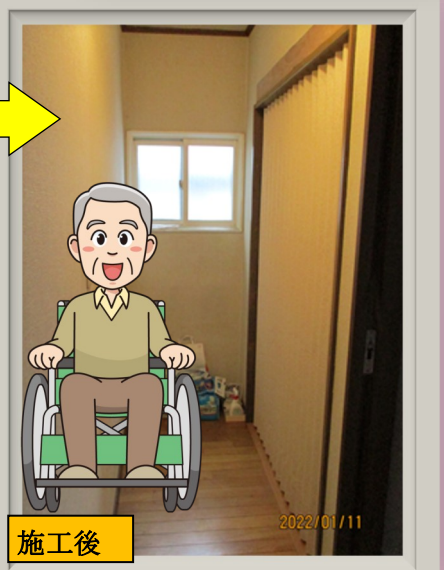
クロスは柄も豊富です。最近では、部屋の一面だけをアクセントで色を付けたり、柄を選ばれたりする方も多いです。自分しか使わないスペースや、お客様の目に付かないスペース、クローゼットや収納の中などは、ちょっと冒険した柄を選ぶと、そのスペースが目に入る度に楽しい気分になれます。植物柄のボタニカルなども人気です。

気になる　現場

リフォーム

右上の現場は、敷居の段差箇所に両側からスロープを設置しています。また、引き戸のレールはフラットレールに変更しております。車いすでも歩行器でも安全に移動できるようになりました。右記の現場は、トイレ内にL型＋I型ヨコ手すりの設置を行い、安全に排泄に関わる移動動作が出来るようになりました。下記の現場は、トイレの扉をドアからアコーディオンカーテンに変更しています。間口も広くして、車いすでも楽々です。(^o^)





ユマニチュード

待ちに待った春が弘前にも訪れました。今まで巣ごもりしていたのでアクティブにいきたいですね。さて、皆様、ユマニチュードをご存じでしょうか？ユマニチュードとはフランス語で、「人間らしさを取り戻す」ことを意味するフランス発祥の認知症のケアの技法のことです。私はユーチューブで、ユマニチュードの動画を見て感動しました。私が目標としていることがありました。認知症は避けられないことかもしれませんが、関わり方によってこんなにも違いがあることを知ることが出来ました。技法として見る、話す、触れる、立つという四つの柱がありますが、ひとりの人間として、尊厳を持って関わることの大切さをあらためて知ることが出来ました。ユマニチュードが、必ずしも上手くいかないことがあるかもしれませんが、頑張っている方々に感謝申し上げ、エールを送りたい気持ちで一杯です。

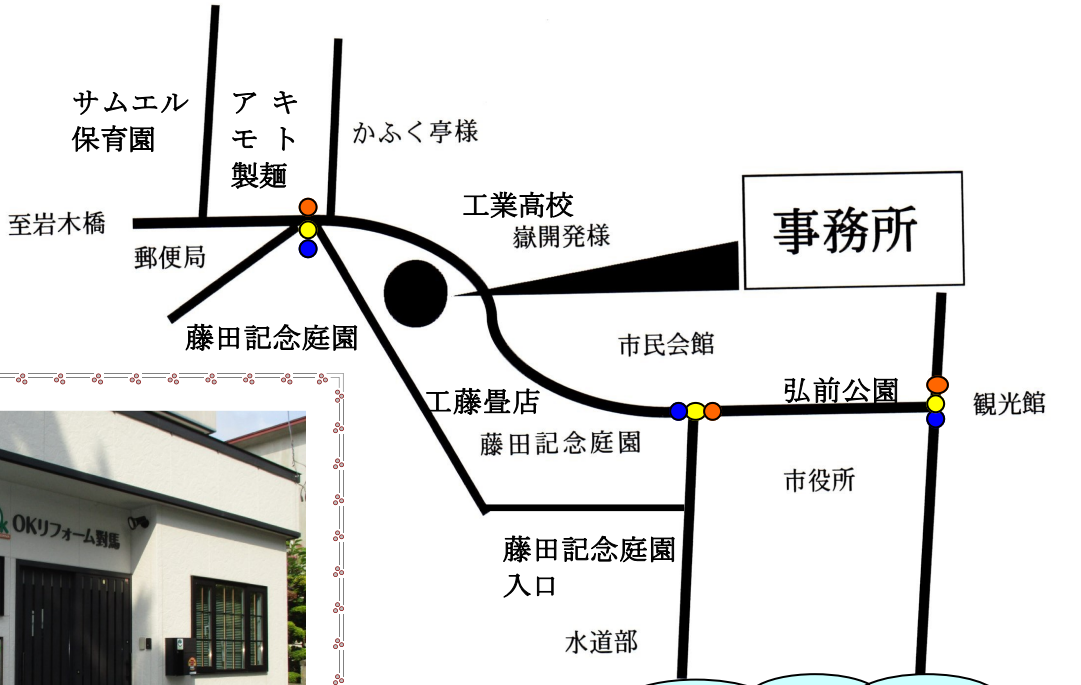
リフォームのことならおまかせください

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

ホームページへ

青森県知事許可（般-２３）第２００５２３号

携帯 090-5236-6011

mail@ok-manabu.com

OKリフォーム對馬 検索 カチッ