



# 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



## 歌舞伎を愉しむ

昨年、日本中に旋風を巻き起こした映画「国宝」。ストーリーの面白さと映像の華やかさに画面にくぎ付けになった方も多かったのではないのでしょうか。映画の影響もあって、今、歌舞伎を観に行く人が増えています。

日本の伝統芸能のひとつである歌舞伎は、安土桃山時代から江戸時代に、京都で活躍した女性芸能者の出雲阿国が始めた「かぶき踊り」が原点です。男装した女性が派手で奇抜な歌や踊りを演じる様子が人気となり、江戸時代中頃には芝居小屋が建ち、花道やせり上がりなど独特の歌舞伎の世界が確立されました。大胆な見得（みえ）や表情を際立たせる隈取（くまどり）など、奥深い歌舞伎の魅力を形作っています。

何となく敷居が高いイメージが先行しますが、思い切って歌舞伎の扉を開けてみましょう。

歌舞伎を観るのは初めてという方は、まず演目を選びましょう。上演時間が長すぎないもの、ストーリーを追いやすいもの、わかりやすい会話や笑いがあるものがおすすめです。源義経が姿を変えて関所を通ろうとする「勧進帳（かんじんちょう）」は義経と弁慶の逃避行の緊迫感や、最後の花道での弁慶の飛び六方が豪快で、歌舞伎の魅力を存分に味わえます。「助六由縁江戸桜（すけろくゆえんのえどざくら）」は源氏の宝刀、友切丸をめぐって吉原で繰り広げられる大たちまわり。花魁も登場し、華やかさが際立ちます。イヤホンガイドを使えば、より詳しく理解できるのでおすすめです。

歌舞伎座の雰囲気も同時に楽しみましょう。幕間に客席でお弁当を味わうのも歌舞伎座ならではの。お土産物にもワクワク。着物でおでかけもいいですね。

非日常が味わえる歌舞伎。心のゆとりにお愉しみください。



# ときめきMarché ~マルシェ~

ツェツェ・アソシエ  
四月の花器

可愛く咲き誇る春の花をお部屋に飾りませんか。日本の生け花から発想を得たとされるフランスの花器は、とても簡単なのに素敵に花を活けることができます。どんなお部屋にもピッタリですよ。

## 【芸術家のクリエイティブなインテリア】

ツェツェ・アソシエは、フランスのパリを拠点にするデザイナーのカトリーヌ・レヴィとシゴレーヌ・プレボワによって1992年に設立されたデザイン会社です。世界各地を旅して見つけた「宝物」からインスピレーションを得て、ユニークな作品を生み出しています。面白いのは、商品に付けられたユーモラスな名前。例えば、日本語に訳すと「折り紙の紙風船から着想を得た照明」「なまけものの花器」「指輪好きの手」など、まるで詩のようです。どの作品も、彼女たちの哲学が込められていて、平凡ではない、それでいてセンスが良いものをお探しの方にはピッタリです。

## 【デビュー作であり代表作】

発売からすぐに世界で話題となり、パリのポンピドゥー・センターの永久展示に選ばれた四月の花器。21本の試験管が金属のリングで連なり、直線、波打たせる、環にする等、自由な発想で動かせるのが特徴です。1本の試験管に花を1~2本活けて、色や高さのバランスを調整すると、オシャレで洗練した姿に。サイズはS・M・XXLと選べ、Sサイズは、直径2cm×高さ10cmの花器がつながって全長55cmです。色々な花を活けてお楽しみください。



## 暮らしのエッセンス

### 端午の節句に作りたい食事

ご家族が集まるGW。端午の節句にちなんでメニューを考えてみませんか？

#### ◆端午の節句に食べられる食材は？

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日です。この日は柏餅やちまきを食べるのが一般的ですが、お料理はぶりやカツオを調理します。ぶりは成長するにしたがって名前が変わることから出世魚とされます。また、カツオは「勝つ男」と言われ、強くたくましく育つようにと願いが込められています。

#### ◆調理方法は

5月はカツオが旬を迎え、新鮮で美味しいので、カツオのタタキを大皿に盛り付けて、ネ



ギの小口切りや大葉を散らすと見栄えもよく、おもてなしにピッタリです。ぶりもお刺身にして大皿に盛りつけましょう。ぶり大根もホッとする一品です。

#### ◆春巻きの皮で兜

春巻きの皮を、折り紙の兜のように折って中にウィンナーやベーコン、ピザ用チーズなどを詰め、水をつけてしっかり閉じて200℃のオーブンで10~15分。油で揚げてもサクッと揚げられます。りんごの甘煮を詰めて焼くと美味しいおやつになります。

# 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

8週間以上長引く咳の原因のひとつに「咳喘息」があります。もし心当たりがある場合は、早めに専門医に相談しましょう。

### ◆咳喘息とは？

咳喘息は、呼吸時に軌道が狭くなることで発生する「ゼーゼー、ヒューヒュー」という音や息苦しさを伴わず、長引く咳だけが唯一の症状で、気管を広げる薬が有効です。咳が長引いて医療機関を受診する患者さんは近年増加しており、国内の調査では、長引く咳の原因として咳喘息が最も頻度が高く、全体の半数以上を占めていると報告されています。咳喘息は成人では女性に多く、風邪を引いた時、冷氣、運動、受動喫煙を含む喫煙、雨、湿度の上昇や花粉・黄砂の飛散などが咳を悪化させる原因です。典型的な喘息と同様に、寝る前や深夜、あるいは早朝に咳が悪化しやすく、痰は伴わ

## ～ 咳喘息 ～



ないか少量であることがほとんどです。

### ◆喘息へ移行しないために

咳喘息を治療せずに放置、または治療が不十分な場合、成人の30～40%が「ゼーゼー、ヒューヒュー」を伴う典型的な喘息に移行すると報告されています。しかし、吸入を中心とした長期治療を開始すれば、喘息への移行率が低下するため、早期治療と早期発見が重要です。咳が続く方は、呼吸器内科などの専門医に早めに相談しましょう。そして、治療により症状が改善しても再発することがあるため、医師の指導のもとで治療を継続しましょう。

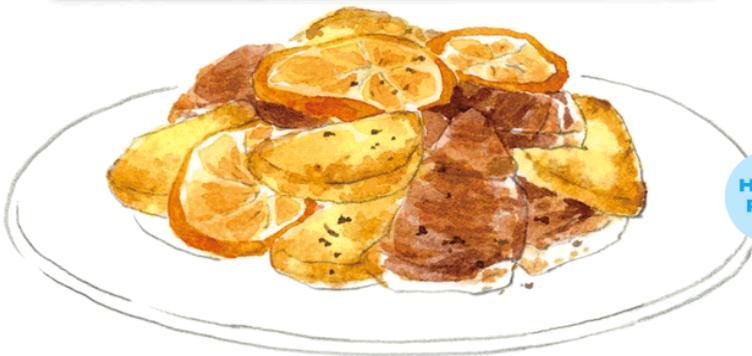
まちがいさがし答え：①イヌさんの帽子の被りかたが違う②イヌさんが持っている三色団子の数が違う③左下のシートの柄の向きが違う④ペンギンさんのコートの長さが違う⑤重箱に入っている桜餅の葉っぱが1つない

# 塩豚ポテトの レモン蒸し

あなたとこんすてきにごはん

## 材 料 (2人分)

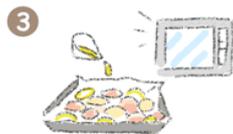
・豚ロースブロック	300g	・じゃがいも	中2コ
・粗塩	大1/2	・レモン	1/2コ
・ローズマリー	2本	①	・塩 小1/2
			・オリーブオイル 大1
			・ブラックペッパー 少々



豚肉に粗塩を全体にすりこみ、ローズマリーを添えてラップでしっかり包んだらバットに置いて、冷蔵庫で半日～3日ほど寝かせる。



①に必要な量のみ切り分け、じゃがいも、レモンとともに6ミリほどの厚さに切る。じゃがいもは軽く電子レンジで火を通す。



クッキングペーパーを敷いた天板に広げ、合わせた①を全体にまぶして250℃のオーブンで30分ほど焦げ目が付くまで焼いてできあがり。

### Health Point

- 豚肉のビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、レモンのクエン酸は筋肉の疲労物質を取り除きます。相乗効果により疲労回復にお役立ちのメニューです。

## 今どきリフォーム事情

～ 屋外の水道を便利に ～

お庭の水やりや掃除、ペットの足洗い、子供の水遊びや砂遊びなど、意外と使う屋外の水道を見直しましょう。

### ◆屋外の水道を使いやすい場所に

屋外の水道には、水道が立ち上がっている「立水栓」と、地面に埋められていてフタを開けて使う「散水栓」がありますが、使いやすい場所にありますか？位置が悪くて使い勝手が悪い場合は、思い切って配管を直したり、延長して位置を見直してみましょう。水を多く使う場所の近くで、排水が自然に流れ、日常動線の邪魔にならない場所がおすすめです。ホースが邪魔になっている場合は、壁にホース掛けをつけると、まとめやすくなり便利です。散水栓だと使いづらい場合は、立水栓に変えるだけでも、使いやすくなります。



### ◆立水栓の高さ

低い位置で使いづらい場合は、高さを変えるだけでも使いやすくなります。また、小さいシンクを設置して、シンクの高さに水道を合わせると、腰の負担を軽減でき、屋外作業の道具を洗いやすくなったり、バーベキューを楽しむ時に便利など、用途が広がります。

### ◆お庭の雰囲気に合わせてデザインを選ぼう

近年は、デザインにこだわったおしゃれな立水栓が多くあります。シンプルなステンレス製やアンティークのようなレンガ風のもの、ナチュラルな木目調のものなど様々です。

### ◆屋外水道の注意点

落ち葉などで排水が詰まりやすいです。大雨の際に排水が滞らないように、定期的に掃除をして、メンテナンスしましょう。

気になる 現場

# リフォーム



右記の現場は、二部屋を一部屋にリフォームする為、頑丈な梁を設置中の現場です！リフォームは既存の住宅を利用する為、職人の腕が何よりも大切です！完成が待ち遠しい現場です！



施工前



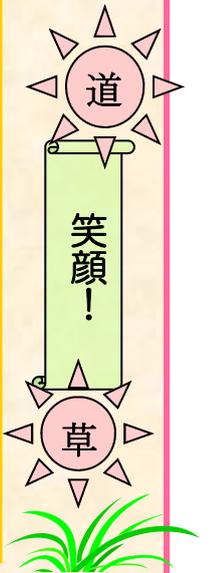
施工後

玄関先の階段には要注意です！転倒することで骨折になることが多い状況です！手すりにつかまり安心・安全です！＼(^o^)/



福祉用具も扱っております！手すりや椅子を使用することで、安全に入浴出来るようになりました！

子どもは一日に平均三百回以上笑うとか。大人になると平均十五回と激減するとか。特に高齢になると一日数回程度になるとか。笑わないと表情筋も硬くなり、自然に笑うことも難しくなるとか。しかし、笑顔の効果は高いものがあります。ストレス解消や免疫力アップ、脳の活性化、コミュニケーションの円滑化と、多くの効果があると言われています。作り笑顔でも幸福ホルモンが分泌され健康効果が期待できるとか。私の両親は、ひ孫からたくさん笑顔をもらい、大きな効果を得たと、なんと、自作の表彰状をひ孫の誕生日にプレゼントしました。さて、間もなく桜を迎える世界一の弘前の桜に、たくさん笑顔をいただきましょう。





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**

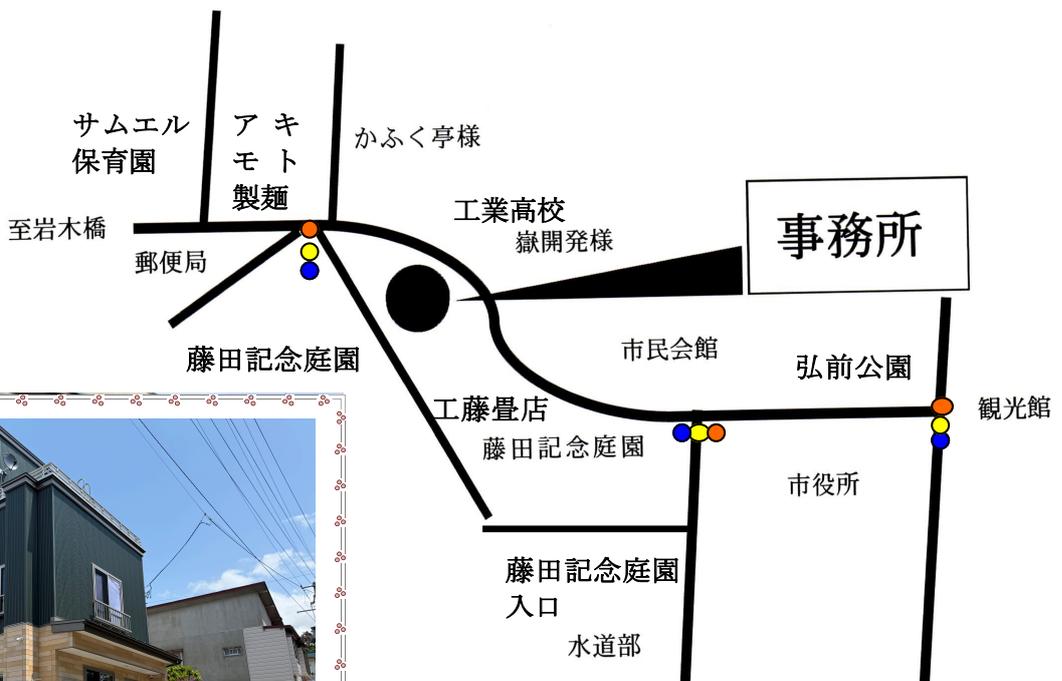
**何でも気軽にご相談ください**

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。



リフォーム  
まなぶ

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**

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-3)第200523号

携帯 090-5236-6011

OKリフォーム對馬

検索



mail@ok-manabu.com