



発行日2019年4月号

# 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



# 新しい時代へ

パソコンや携帯電話が普及し、何もかもが新しいと思っていた平成という時代を駆け抜け、日本はさらにその先の新しい世の中へと移り変わろうとしています。

2019年5月。皆さんはどんな気持ちで新しい時代を迎えられますか？いつもと同じ日々なのに、昨日とは違う新しい日。レジャーに行く方、いつも通りお仕事の方など様々ですが、時代の変わりめの時間帯は、改まった気持ちで迎えたいですね。

今年も四分の一が過ぎ、今年の初めに目標をたてたけれど、実行に移せていない方も多いのではないでしょうか。そんな方はもう一度、気持ちを新たにするチャンスです。今までの自分にさようならをして、来月からは新しい自分に生まれ変わりましょう。

日々の生活に何かひとつ目標を持って過ごしてみませんか？毎日歩くとか、毎日体操をする、一日に一回家の中の散らかったものを整えるなど、身近な事から始めましょう。最近は携帯電話のアプリで、毎日の歩いた歩数がわかります。目標の歩数を決めて、挑戦してみましょう。テレビの体操の時間に合わせて毎日体を動かすのもおすすめです。

新しく習い事を始めるのもいいですね。フラダンスや語学、習字、絵画などはいつからでも始められます。「もう歳だから・・・」ではなく、この歳だからこそ始められる事も多いはずです。

新しい空気を取り込んで、心も前向きに。新たな気持ちで日々頑張りましょう。新しい時代へこんにちは。



# きれいのたね

『春キャベツで  
キレイをいただきます』

ロールキャベツ、フライの付け合わせ、炒め物と、主役も脇役もこなしてしまうキャベツですが、身近すぎてその存在を意識することがなかったかもしれません。実は栄養たっぷりな春キャベツで、たくさんのキレイをいただきましょう！

## 【実は優等生】

キャベツには、キャベツ特有の栄養素であるビタミンU（キャベジン）のほか、ビタミンC、ビタミンK、カルシウムと、さまざまな栄養素が含まれているんです。

## 【ダイエットにも期待】

さて、そのキャベツですが、なるべくその栄養素を損なわない食べ方をしたいと思いませんか？そこで、おすすめしたいのが「酢キャベツ」です。お酢には内臓脂肪を燃焼させるという作用も期待できるので、キャベツと一緒に酢を摂ることがダイエットにも効果的です。食物繊維も豊富なので、便秘の予防にもなります。

## 【春の酢キャベツの作り方】

美しくなる手伝いをしてくれる酢キャベツの作り方はとても簡単です。せっかくなので、春キャベツを使いましょう。

作りやすい分量…春キャベツ1/2玉（450g）  
塩小さじ2、お酢200cc

①きれいに洗い水気を切った

キャベツを千切りにします。

②ビニール袋などにキャベツと塩を入れてしんなりするまで揉みこみます。

③酢を入れて、冷蔵庫で半日ほど漬け込めば完成です。



旬の今、春キャベツをたくさんいただきましょう。

# 暮らしのエッセンス

## 素敵にガーデニング

春になると、庭や玄関まわりをきれいにしたくなりますね。素敵にガーデニングしてみましょう。



### ◆花壇を作る

庭の一番目当たりのいい場所を選んで、花壇を作ってみましょう。門から玄関までのアプローチ沿いや、リビングから見える場所に花壇を作ると、いつも見えるので気持ちが和みます。その場所が花壇だとわかるように、レンガを斜めに挿し込むか、2段に重ねて囲いましょう。

土を弱酸性からアルカリ性に近い中性状態にします。その後、一週間ほど間をあけて堆肥を混ぜ、また一週間ほど置いて花の苗を植え付けます。

### ◆手前を低く植える

花壇の中でもお花が見えやすいように、後ろ側に背の高い金魚草や、ストックなどを植え、次にナデシコやバーベナ、ベゴニア、ペチュニアなどを植え、一番手前は横に広がるシバザクラやポーチュラ力などを植えると素敵に見えます。ぜひ挑戦してみてください。

### ◆花壇に適した土づくり

カチカチの土では植物が育ちません。20~30cmの深さまでスコップを入れ、土を耕しましょう。耕した場所に苦土石灰をまいて、

# 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 ~白内障~

「かすむ」「見えにくい」は目の病気のサインかも！

### ◆白内障ってどんなもの？

目の中のレンズの役割をする水晶体が、シミや白髪と同じようなイメージで白く濁ってしまう、誰にでも起こりうる目の病気です。昔は、老化現象の一つなのだから白内障になんて仕方がないと思われていました。実はこの白内障、早い人では40歳代から起ころうとする。50歳を過ぎると、多くの人に白内障の症状が見られるということなので、中高年の目の病気といつてもよいかもしれません。80歳ではほぼ100%の人が発症しているといわれています。

### ◆どんな症状がでるの？

かすんで見えたり、光をまぶしく感じたり、視力が低下するのが白内障の症状ですが、老眼や一時的な眼精疲労などと間違えやすいため、自分ではなかなか気づけないようです。ただ、視力の低下には特徴があって、どんなに眼鏡やコンタクトレンズの度数をあげてもスッキリと見えません。眼の中そのものが濁っているため、光が入らないからです。

### ◆手術は必要？

白内障の濁りは薬で取ることはできません。手術では一般的に、濁った水晶体を取り去り、人工の水晶体（眼内レンズ）に入れ替えます。そう聞くとなんだか恐くなってしまいますが、不安にならなくても大丈夫です。麻酔によって痛みもなく30分程度で済み、経過が良ければその日のうちに帰ることができます。



まちがいさがし答え：①狼さんの左前足の向きが違う②狼さんのスカーフの太さが違う  
③車の上に落ちている花びらの数が違う④車の右横の草の高さが違う⑤湯のみに入ったお茶の量が違う

# 新じゃがのコロコロバター

材 料 (2人分)

・新じゃがいも	400g	・みりん	大1
・バター	20g	Ⓐ	・しょうゆ 大2
・砂糖	大2	・塩	ひとつまみ



あなたと二人すきにごはん



新じゃがいもは皮をよく洗い半分に、大きいものは一口大に切る。耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけたら、竹串がスッと通るまで電子レンジで加熱する。



鍋にバターを入れ弱火で熱してバターが溶けたら、①のじゃがいもと砂糖を加えて全体に絡ませ、Ⓐを加える。



ときどき混ぜながらフタをして煮て、十分柔らかくなったら出来上がり。

## Health Point

じゃがいもの皮にはビタミン類が多く含まれます。またアルカリ性の性質なため、肉や油料理と組み合わせると体内の酸化を防いでくれる効果も期待できます。

## 今どきリフォーム事情

～最新のトイレ～

毎日使うトイレだからこそ快適な空間にしたいですね。最新のトイレは、お手入れがしやすいのも魅力！ リフォームできれいを長持ちさせましょう。

### ◆トイレの寿命って？

一般的に陶器で出来ているトイレの寿命は100年以上です。陶器なので、割れない限りは使えます。ただし、汚れが落ちにくくなったり、プラスチックで出来ている便座が劣化したり、ウォシュレットの調子が悪くなったりして、一般的には20年くらいでリフォームの時期が訪れます。また、お手入れ面でも年々改良されているので、ずっときれいに使い続けるためにも、リフォームをご検討ください。

### ◆最新の機種の特徴は？

トイレはお手入れのしやすさが一番です。最新の機種では、便器の表面がコーティングされており、表面に特殊なガラス層を焼き付けてあり、表面の凹凸が少ないので、汚れが

付きにくく落ちやすくなっています。また、コーティングが長く保たれるので、きれいがずっと続きます。



また、便座の取り外しが簡単になっているので、便座と便器の隙間に手が入りやすく、汚れを拭き取りやすくなっています。

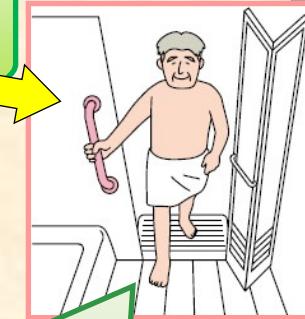
タンクレスも主流になっていて、従来あった手洗い部分が無くなることで、よりお手入れも楽になります。床の材質も、従来からのクッションフロアやタイル以外にも、表面がお手入れしやすいフロア材もあります。床のお手入れも簡単になりますので、臭いの原因を防げますよ。

# 気になる 現場

# リフォーム



浴室の出入り口にオフセットタイプの手すりの設置を行いました。安心して入浴を楽しむことが出来るようになりました。＼(^o^)／ オフセットタイプの手すりとは？



普通の手すりは、握り部がドアのふちから離れるため手首が無理な方向にかかり、握りにくくなります。

オフセットタイプの手すりは、ドアの方向に握り部のカーブを向ける事で距離が縮まり、無理なくしっかりと握ることができます。



築50年の台所を全面改修工事を行いました。

「なんていうことでしよう  
～♪」

ひばの木の香りの中で、美味しい料理作りが、はかどりそうですね。＼(^o^)／

くれた故郷に感謝の気持ちを持つていてほしいなど思います。旅立つ若人が、誇りを持てるような故郷になれるよう、頑張ろうと思います。



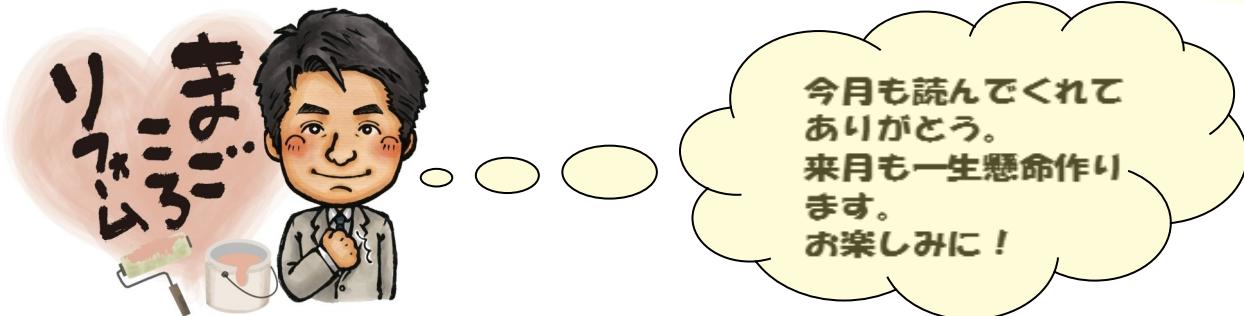
月日の流れは速いですね。こないだ生まれたと思ったら、もう旅立ちの時が来ました。この街を離れる息子は、ひとりで大きくなつたような顔をして・・。出会いと別れの季節、春ですね。別れの次には新しい出会いが待っています。希望に満ちあふれた息子は、大学生にもなるのに、「友達たくさん作るんだ。」と、まるで、小学生のようです。いろいろ不安もありますが、健康に過ごしてくれることを祈ることしかできませんね。友人の中には社会人として働き始める方々もいます。幼なじみは、親でなくとも大丈夫かなと心配してしまいますね。これから、ひとつひとつ、いろいろなことを覚え、一人前へと成長を遂げていくのでしょう。大きく羽を広げ旅立つてほしいと思いつつ、故郷を忘れずに誇り





# 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。



～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-23)第200523号

OKリフォーム對馬

検索

カチッ

携帯 090-5236-6011

mail@ok-manabu.com