



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



夜明けのタンザナイト

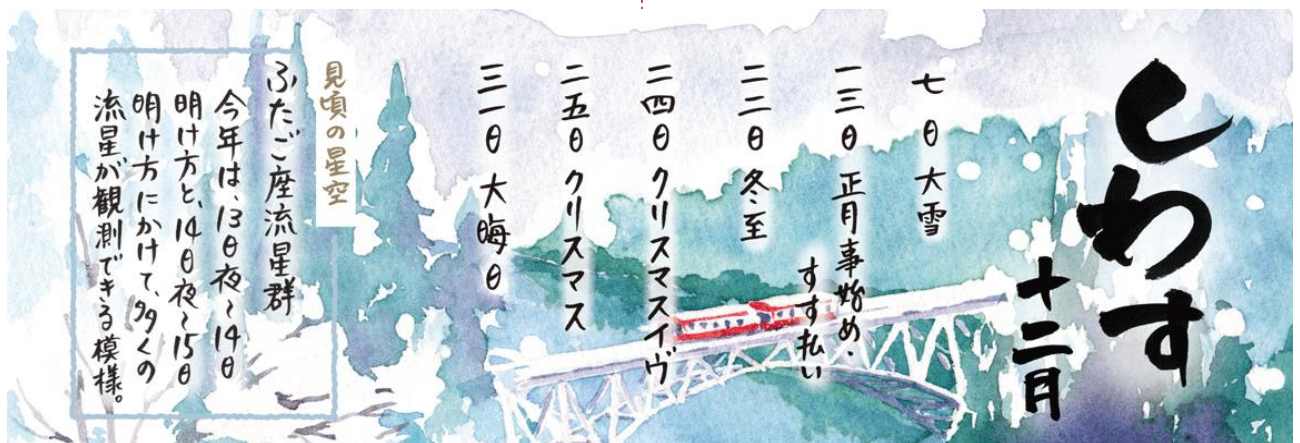
どこまでも澄んだ青。まるで深い海の底にいるような神秘的な輝きを放つ石、タンザナイト。アフリカのタンザニアにあるメレラニ鉱山でしか採れない、貴重な宝石です。

12月の誕生石はターコイズ（トルコ石）やラピスラズリが有名ですが、タンザナイトは2002年に、新たに12月の誕生石として加わりました。発見されたのも1967年と、それほど昔ではないのです。タンザニア北部のメレラニ地方で、マサイの部族民が偶然発見した、といわれています。

当初は「ブルーゾイサイト」と名付けられましたが、あまり人気が出なかったため、アメリカのティファニー社が「タンザナイト」と名前をつけて売り出しました。濃いブルーの魅力的な石は、瞬間に宝石界に広まりました。

一見、サファイアの青に似ていますが、タンザナイトはすみれ色か、すみれがかった青色が主な色合いです。なかでも、赤みがかった紫色は、最も価値があるといわれています。そしてタンザナイトの特徴は、角度や光の強さによって色が微妙に変化するところです。見る角度によって鮮やかな青の中に、深い青や、白っぽく映るところもあり、その奥深い色合いに惹きつけられます。ミステリアスな輝きを放つタンザナイト。漆黒の空が太陽の光でだんだんと群青色に変わり、やがて赤紫に染まるタンザニアの夜明けのような色合いです。そしてパワーストーンとしての効果もあり、精神を落ち着かせる効力を発揮します。石言葉は「冷静」「神秘」「高貴」など。

新しい年の夜明けがタンザナイトのように、神秘的で力強く素敵に輝きますように。



きれいのたね

『抗酸化作用にも注目
ルイボスティー』

ルイボスティーは、産地である南アフリカでは、不老長寿のお茶として親しまれてきました。常に強烈な日差しに晒されながら、朝晩の気温の差が30度もある環境で育つ、たくましいお茶です。

【上手な飲み方は？】

ルイボスティーの原料のルイボス（マメ科の植物）は、ケープタウンから北に位置する「セダルバーグ山脈」に囲まれた一帯でのみ自生します。現地という言葉で「赤い茂み」を意味するように、輝くようなルビー色をしています。その見た目とは違い、渋みもなくほんのりと甘く飲みやすいです。適度な運動をして血流がよくなった時に飲むのがおすすめです。利尿作用があるので、布団に入る1時間前頃までに飲むとよいでしょう。

【若々しさを保つ抗酸化作用も】

ルイボスティーはノンカフェインのため、家族みんなで飲めます。肌を若々しく保って

れる抗酸化作用にも優れ、鉄などのミネラルやポリフェノールも豊富です。また、鉄の吸収を妨げるタンニンの含有量が少ないところも嬉しいですね。女性の悩みにも多い、むくみや冷え性の改善にも効果が期待できますよ。

美しくなるための要素をたくさん持っているルイボスティー。いつもの食事にプラスして、若々しく健康的な毎日を送りましょう。



暮らしのエッセンス

年越の大祓(おおはらえ)

年末になると神社やお寺では年越の大祓が行われます。お家でも大祓。来年の運が開きますよ。

◆年越の大祓とは？

日本神話に出て来る伊邪那岐命（いざなぎのみこと）が行った厄払いが起源とされています。701年の大宝律令によって、宮中の行事となり、「古事記」などにも記されています。年越の大祓は一度、室町時代になくなりましたが、明治時代に復活し、現在も全国の神社で新しい年を迎える行事として行われています。

◆夏越の祓と年越の大祓

6月30日は「夏越の祓」（なごしのはらえ）といい、年始から半年間の汚れや穢れを



落とす行事が行われます。元気に夏を越える、暑さを越えるという意味で、それに対して、年を越えて新しい年を清らかな心で迎えるので「年越の大祓」といわれています。普段できない所などは半年に一度、掃除をすすきりするので、昔の人の考えは理にかなったものなのですね。

◆大祓してみましよう

天井の掃除や雨どいのつまり、壁紙を拭いたり、絨毯の下など、普段できない場所を掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。

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

～ 青クマ ～

原因は血行不良！？健康的な生活にチェンジして青クマを撃退しましょう。

◆青クマってどういうもの？

クマにはほかに「茶クマ」や「黒クマ」がありますが、「青クマ」は目の下が青黒く見えるクマです。

目の周りにはたくさんの毛細血管が張り巡らされています。その血流がスムーズな時は、きれいな赤色をしています。しかし、血流が滞ってうっ血した状態になると、血液は次第に赤黒く変色していきます。この血液が、目元の薄い皮膚を通して透けて見える状態が「青クマ」です。

どのクマかわからない時は、目の下の肌をやさしく引っ張ってみてください。色が少し薄くなる場合は青クマの可能性が考えられます。

◆対策はどうすればいい？

冬場に急増するともいわれている青クマ。血行不良が原因でできるため、解消する方法は血流をスムーズにさせることです。目元を温めたり、目の下をやさしくマッサージするのもよいでしょう。身体を冷やさないようにして、シャワーのみではなく、お風呂に入り、しっかり睡眠をとることも大切です。

また、ウォーキングやストレッチといった軽い運動をすることもおすすめです。健康な生活を送って、自分にできる適切なケアを行っていきましょう。

健康な生活と正しいケアが大切



まちがいさがし答え：①白クマさんの服のボタンの大きさが違う②トナカイさんの角の形が違う③マイクに白のラインがない④ソリの紐を結んでいる場所が違う⑤右から二番目の家の屋根の形が違う

鯛のアクアパッツァ

材 料 (2人分)

・鯛の切り身	4切れ	①	・白ワイン	大4
・玉ねぎ	1個		・水	大3
・ハーブソルト	適量		・オリーブオイル	大1
・にんにく	1片		・ローズマリー	少々
・黒オリーブ	適量			
・プチトマト	10個			



あなたとこんすてきにごはん

①



玉ねぎは薄い輪切りにし、耐熱容器に敷きつめ、ラップをふんわりかけたら火が通るまでレンジでチン。

②



鯛は両面にハーブソルトを振り、①の玉ねぎの上に置く。薄切りしたにんにく、黒オリーブ、半分に切ったプチトマトも加える。

③



①を全体にふりかけたらローズマリーを散らし、180°Cのオーブンで20分ほど焼いて出来上がり。

Health Point

鯛には血中コレステロール値を低下させ血圧を正常に保つタウリンが豊富に含まれています。水に溶けやすいので、調理して出たスープも一緒にいただくのがオススメです。

今どきリフォーム事情

～ あったかいお風呂に ～

お風呂が寒くて入るのが億劫になっていませんか？ ぽかぽかお風呂で身も心もリラックスしましょう。

◆お風呂を温かくする

家の事故の中で一番多いのは、お風呂でのヒートショックだといわれています。洗面所との温度差があったり、浴室は寒いけれどお湯は温かいなどの温度差で、心臓に負担がかかってしまいます。今のお風呂に手を加えることで、身体への負担を軽減できます。

◆システムバスにする

タイルのひんやりしたお風呂をシステムバスにリフォームすると、保温効果が高くなります。お風呂のお湯も冷めにくくなります。

◆パネルを取り付ける

今のお風呂の壁にもう一枚壁を付けるように

することで、空気層ができるため、保温効果が高くなります。また、壁の手入れがしやすくなります。大がかりな工事をしたくない方にもおすすめです。



◆浴室暖房乾燥機を取り付ける

お風呂に入る前にあらかじめ部屋を温めておくことができます。電気式とガス式があります。ハイパワーで短時間で温めるなら、ガス式がおすすめです。

気になる **現場**
リフォーム



施工前



施工後

大きな浴室のドアは身体の不自由な方にとっては、大きな動作が必要になり、大きな障害となってしまいます。折れ戸に変更することで、移動距離が短くなり、安全に入浴が出来るようになりました。



若い時には便利であったスロープも、歳を重ねるにつれて使い勝手が悪くなってしまいました。階段の幅を広げて一段ごとの階段の高さも低く変更しました。両脇に手すりを設置して、昇降共に安全になりました。



施工前



施工後



施工後

何事も防ぐ方がお金はかかりません。例えば、病気です。現在も気が抜けないコロナですが、ワクチンを打つことで予防が出来るのであれば、命はお金には代えられませんが、うれしいことです。事が起きる前に何事も予防しておきたいものです。家も例外にもれず、予防することが大切です。日頃のメンテナンスがとても大切です。特に屋根は、錆びたり汚れで腐食しないよう掃除や塗装を施す等、心掛けたいものです。特に雪国は長い間、雪にさらされ続けます。雪に負けないように、壊れているところは早期に直しておきたいものです。徐々に寒さも増していきますが、温かい家で心も温かくしていただきたいと思っております。寒さによるヒートショックの予防にも繋がりますね。外国に比べて断熱性能が劣る家が多いといわれている日本ですが、次世代へ向けても『地球に優しく』を、心がけたいと思っております。断熱リフォームにおいても今年度同様、来年も、補助金が出る事が予想されます。いつでもご相談お待ち申し上げます。





OK REFORM TSUSHIMA

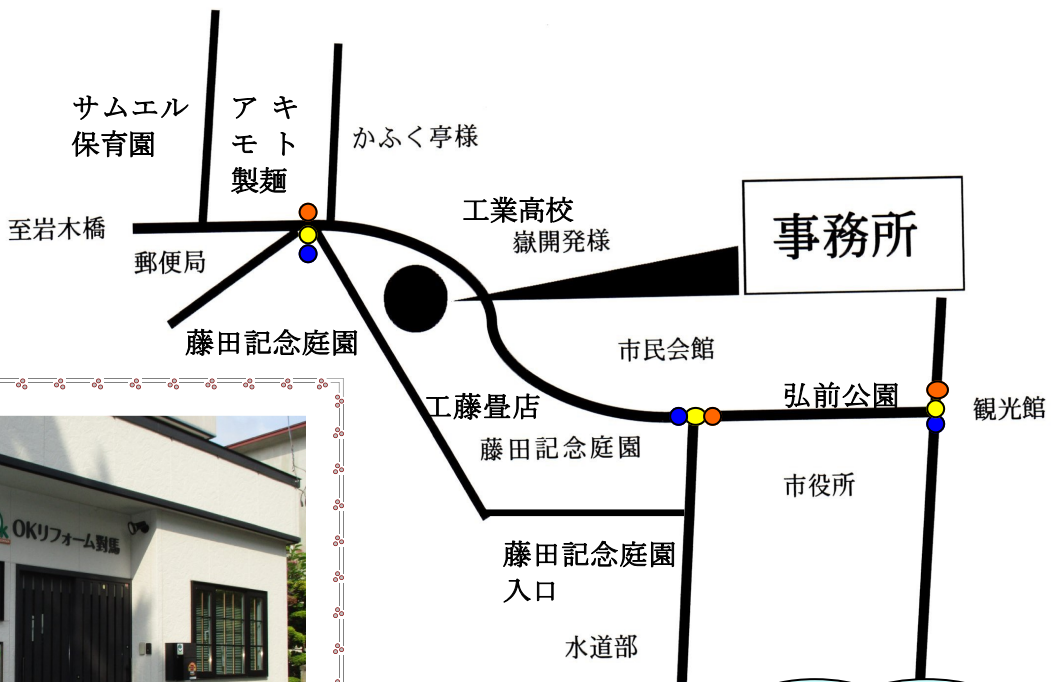
リフォームのことならおまかせください
迅速対応 見積り無料

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

OKリフォーム対馬

検索



携帯 090-5236-6011

mail@ok-manabu.com