

# 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

## オーナメントの伝説

クリスマスが近づいてきましたね。ワクワクしながら、今年もツリーを出してオーナメントをひとつずつ飾りつけていきます。小さな箱から取り出した星やブーツ、天使たち。一年間の眠りから覚めて、きらびやかな時間を紡いでくれます。

クリスマスツリーのオーナメントには、実はひとつひとつに深い意味が込められています。

一番上の大きな星は「トップスター」。イエスキリストの誕生を知らせた「ベツレヘムの星」を表しています。天使のオーナメントは、聖母マリアにキリストを身ごもったことを伝える受胎告知で知られている天使ガブリエルです。

丸い球「オーナメントボール」はドイツ語でクーゲルと呼ばれ、旧約聖書の創世記に出てくるアダムとイブが口にした禁断の果実のりんごを意味しています。

金や銀の球もありますが、赤い球が多いのは、りんごを表しているからなんですね。

赤と白の杖のようなキャンディは「キャンディケイン」といいます。諸説ありますが、羊飼いが羊を導く杖とされ、キリストが人々を導いてくれるという願いが込められています。

靴下は、サンタクロースのモデルとなったキリスト教の聖人、聖ニコラウスが貧しい一家を助けようと真夜中に窓から金貨を投げ入れると、たまたま暖炉の近くにあった靴下の中に金貨が入ったことが由来です。そして、このことから靴下の中にプレゼントを入れる習慣が始まり、サンタクロースが夜中にプレゼントを配る伝説になったといわれています。

今年はオーナメントに想いをめぐらしながら飾ってみましょう。また新しい物語をめくるようです。

そば  
抗酸化作用を持つルチンが  
豊富。毛細血管を丈夫にする  
働きもあるため、動脈硬化や  
高血圧の予防に効果的。

旬の食材

三日 大晦日  
五日 クリスマス  
四日 クリスマスイヴ

二二日 冬至  
三日 正月事始め  
七日 大雪  
すす払い

じわす  
十二月

来年の干支は馬ですね。木彫りの馬の置物「ダーラナホース」を飾って、お部屋に北欧のスタイルを取り入れてみませんか？スウェーデンの美しい自然に囲まれたダーラナ地方で作られており、「幸せを運ぶ馬」として世界で親しまれています。

## 【ダーラナホースとは？】

18世紀初頭、貧しい木こりたちが、遊び半分で憧れだった馬を廃材で作ったことが始まりです。当時は子供の玩具でしたが、次第に作りが精巧になり、美しい色付けと模様で、スウェーデンを代表する伝統工芸品に発展しました。そして、1939年のニューヨーク万国博覧会で巨大なダーラナホースが展示され、世界的に有名になりました。

本場スウェーデンの有名メーカーの一つがGrannas（グラナス）社です。1922年創業の老舗ダーラナホース工房で、製造工程を合理化し、現在の基盤を作り上げました。伝統と職人の技にこだわり、一つ一つ丁寧に手彫りと彩色を行なっています。

## 【世界に一つだけの馬】

最初は装飾や染色がない木地のままでしたが、徐々に赤い色付けがされ始め、伝統のクルビッツ柄（植物模様）を描いた代表的なデザインが誕生しました。北欧では赤い馬は縁起が良いとされ、幸運のお守りや魔除けになると人気です。定番は赤色ですが、最近は黄、青、緑、白、黒など種類が豊富。お部屋に合わせて選ぶことができるので嬉しいですね。中でもグラナス社製は、伝統と温もりが感じられる、世界に一つだけの馬です。そんな優しい馬と一緒に1年を始めてみませんか。



## 暮らしのエッセンス

年末が近づくと大掃除の準備ですね。意外なところに溜まっている汚れに気づいていますか？

### ◆照明器具は大丈夫？

お部屋の中はきれいにするけど、照明器具は見落としがちです。ふと見上げた時に黒ずんでいると気になりますね。丁寧にはずして中性洗剤で拭きましょう。

### ◆お風呂の鏡はクエン酸で

お風呂の鏡の頑固な白い汚れは、なかなか落ちにくいですね。水道水に含まれるミネラル成分がこびりついて、水垢汚れになっているのです。そんな汚れにはクエン酸を使いましょう。水100mlに対しクエン酸小さじ1/2をスプレー容器に入れてよく溶かし、

### 意外と気づかない汚れ



鏡に吹きかけて上からラップで覆います。2時間程おいて水洗いしましょう。ちなみに毎日、お風呂の最後に乾拭きすると、汚れがつきません。きれいを維持してみてください。

### ◆ドアノブやテレビのリモコン

家族の皆が触るドアノブやテレビのリモコンは細菌や汚れがとても溜まりやすくなっています。アルコール消毒液をスプレーしたキッチンペーパーで丁寧に拭きましょう。リモコンボタンの隙間などは、綿棒にアルコール消毒液を含ませて拭きましょう。

# 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 ~慢性副鼻腔炎~

風邪ではないのに鼻水が止まらず、鼻づまりが3ヵ月以上続いているかもしれません。慢性副鼻腔炎かもしれません。

### ◆慢性副鼻腔炎とは？

副鼻腔に炎症が生じ、内部に蓄積した膿が適切に排泄できなくなり、それによってさらに膿が増えるという悪循環に陥った状態です。通常は空洞になっている副鼻腔で炎症が長引くと、膿が溜まり続けてしまい、蓄膿症を引き起こします。

### ◆主な症状

鼻づまり、鼻水、後鼻漏（鼻水が鼻から出ずにのどに流れ落ちる状態）、咳などの呼吸器症状が主な症状です。これらの症状が3ヶ月以上続く状態をいいます。例えば、風邪をひいたあと、完全に治らず鼻水がずっと続き、鼻がつまってしまう。



最初はサラサラの鼻水が大量に出て、アレルギーかなと思っていたら、次第に粘り気のある鼻水に変化し、のどにひっかかる感じがする。などのように、初期の風邪やアレルギー症状が改善せず長期化します。慢性化すると、膿が排出できないまま炎症が悪化し、さらに膿が溜まるという悪循環により症状が長期化します。

### ◆予防のポイント

長期化を防ぐには、初期段階の風邪やアレルギー症状をしっかり治すことが重要です。鼻の症状が長引く場合は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

まちがいさがし答え：①奥の山の数が違う②旗のウサギさんの耳が違う③ペンギンさんが持っているマグカップの持ち手の位置が違う  
④ウサギさんの袖のワッペンの形が違う⑤手前の氷の厚さが違う

# ホットサングリア

## 材 料 (2人分)

Ⓐ	・赤ワイン	400cc	・シナモンスティック	1本
Ⓑ	・オレンジジュース	100cc	・クローブ	3粒
	・冷凍ミックスベリー	100g	・八角	1コ
	・レモンスライス	2枚	(スパイス系がない場合は シナモンパウダーを少々)	
	・砂糖	小2		

(ミックスベリー以外にも、オレンジやりんごでも風味良くれます)



## あなたと二人すてきにごはん

①



耐熱ボウルにⒶを入れ  
ふんわりラップをしたら  
600Wの電子レンジで約  
1分、60°Cくらいに温める。

②



よくかき混ぜ、砂糖が溶  
けたらⒷを加える。

③



グラスに取り分け、出来  
上がり。

### Health Point

- 赤ワインのポリフェノールやフルーツのビタミン
- Cを摂りながら、寒い夜、リラックスして体を温  
めるメニューはいかがでしょう。

## 今どきリフォーム事情

### ～ゴミのスペースを確保する～

ゴミの分別方法は年々変わっていきます。分別の種類が増えると今までのゴミ箱のスペースでは足りなくなってしまいますよね。リフォームをする際にスペースを確保しましょう。

#### ◆ゴミ箱のスペースはありますか？

新築やリフォームをする際に、計画の中に、ゴミ箱のスペースは確保していますか？ゴミ箱のスペースが確保できていなくて、ゴミ箱が通路の邪魔になってしまいケースもあります。一日の中でも使う機会の多い、ゴミ箱のスペースは、必ず計画の中に入れましょう。また、ゴミは捨てたい時にすぐに捨てられないストレスが溜まります。今あるスペースで、本当に入れやすいのか、家族は使いやすいのかを、確認しておきましょう。



#### ◆キッチンスペースのゴミ置き場

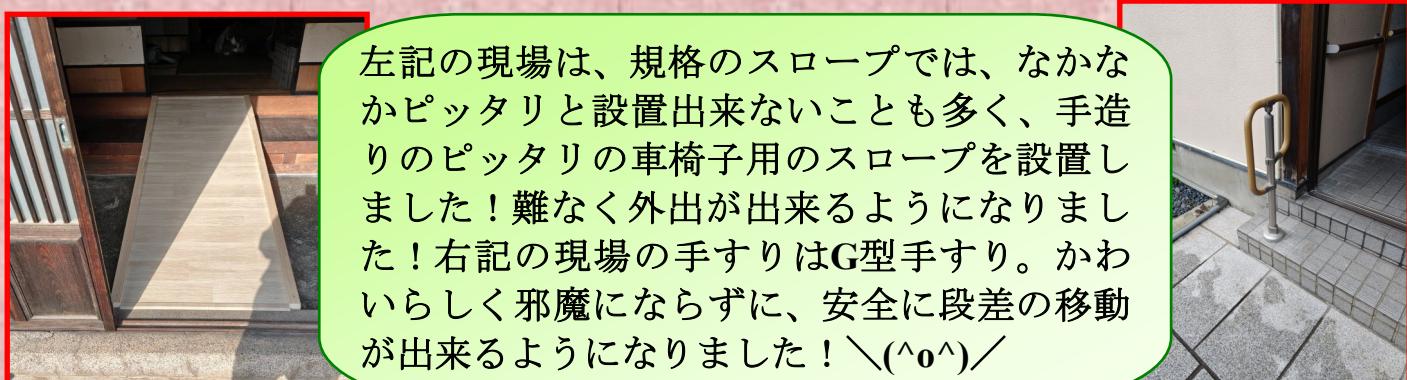
キッチンでは調理のたびにゴミが出てしまうもの。ゴミ箱は近くにあった方が便利ですね。キッチンの調理台やシンクの下、背面収納にゴミ箱のスペースをとると、キッチンでの動線がスムーズになるのでおすすめです。パントリーの中にゴミ箱を設置すると、キッチンがすっきりします。その際は、しっかりとお対策をしましょう。

#### ◆資源ゴミのスペースは？

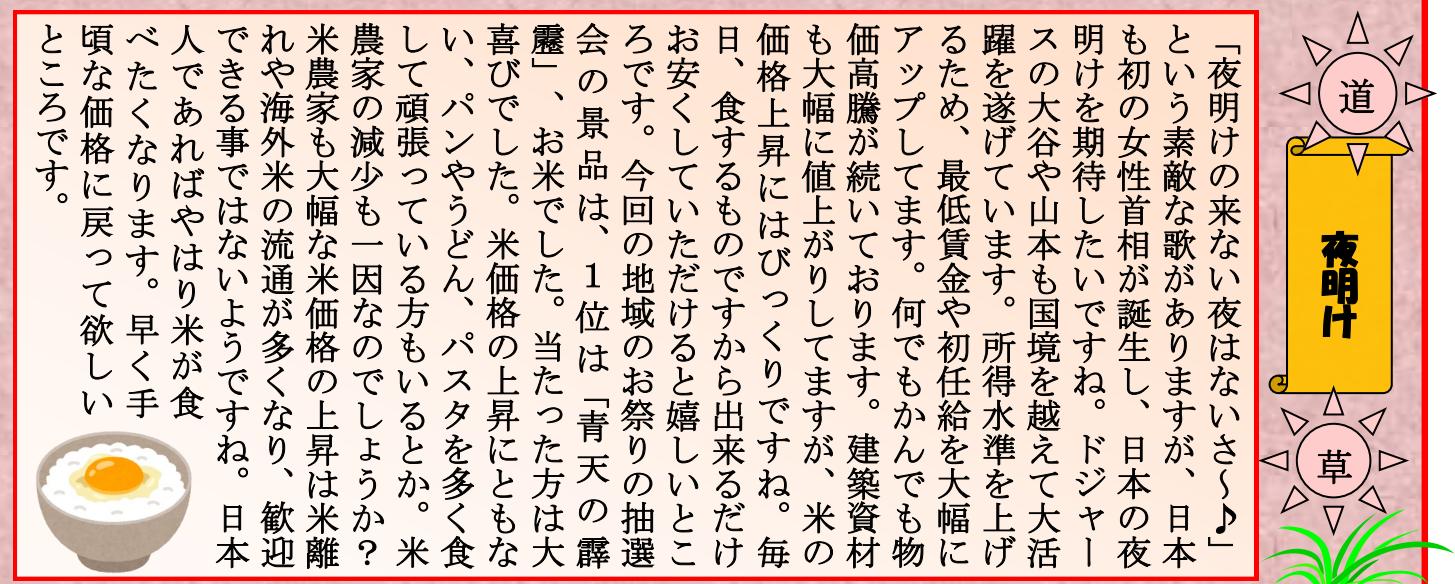
最近では、ネットショッピングを利用する方も多いので、不要な段ボールが溜まりやすくなります。また、昔に比べると、ペットボトルも増えてきています。資源ゴミのスペースも計画の中に確保しましょう。



こちらの現場は、冬支度！  
窓の雪囲いを施工しました！  
油分の多く含まれている丈夫な松の木を使用しております！両脇には補強板を設置して屋根からの硬い雪をガードします！オプションで防腐剤を塗布しております！



左記の現場は、規格のスロープでは、なかなかピッタリと設置出来ないことも多く、手作りのピッタリの車椅子用のスロープを設置しました！難なく外出が出来るようになりました！右記の現場の手すりはG型手すり。かわいらしく邪魔にならずに、安全に段差の移動が出来るようになりました！＼(^o^)／



「夜明けの来ない夜はないさ！」  
という素敵な歌がありますが、日本も初の女性首相が誕生し、日本の夜明けを期待したいですね。ドジャースの大谷や山本も国境を越えて大活躍を遂げています。所得水準を上げるために、最低賃金や初任給を大幅にアップしています。何でもかんでも物価高騰が続いております。建築資材も大幅に値上がりしておりますが、米の価格上昇にはびっくりですね。毎日、食するものですから出来るだけお安くしていただければ嬉しいところです。今回の地域のお祭りの抽選会の景品は、1位は「青天の霹靂」、お米でした。当たつた方は大喜びでした。米価格の上昇にともない、パンやうどん、パスタを多く食して頑張っている方もいるとか。米農家の減少も一因なのでしょうか？米農家も大幅な米価格の上昇は米離れや海外米の流通が多くなり、歓迎できる事ではないようですね。人であればやはり米が食べたくなります。早く手頃な価格に戻つて欲しいところです。

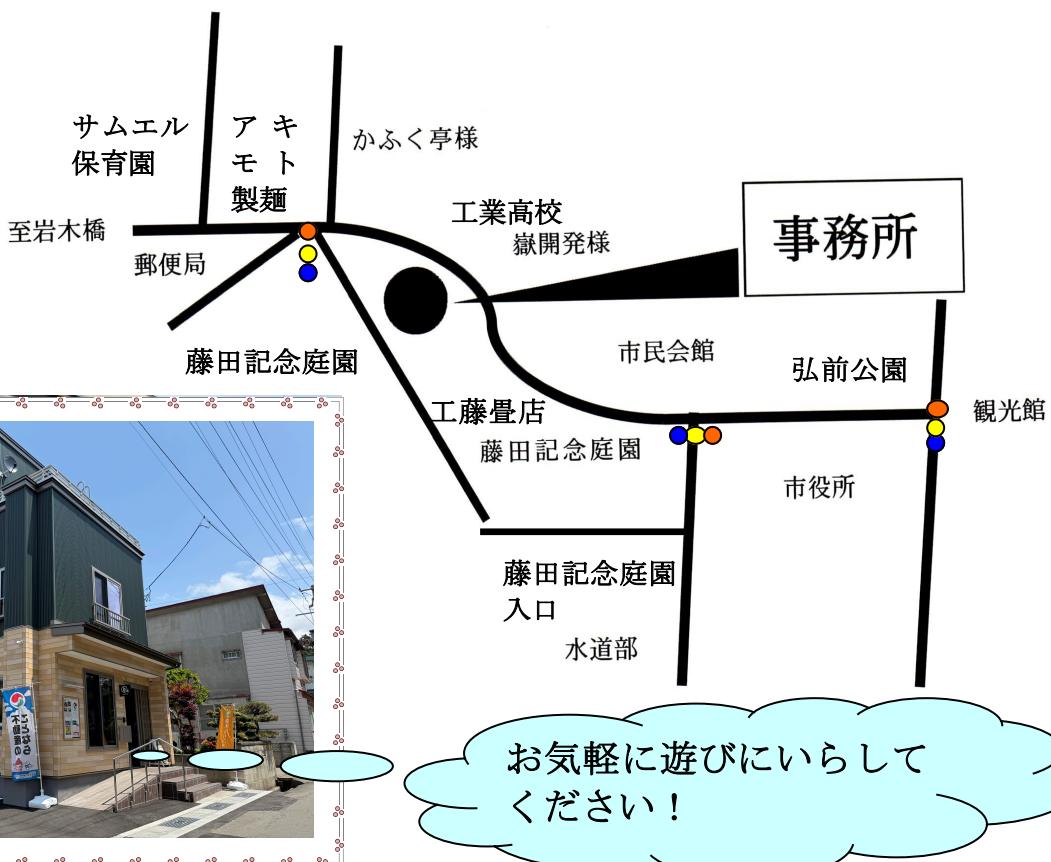


# リフォームのことならおまかせください 迅速対応 見積り無料 何でも気軽にご相談ください

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  
ありがとうございます。  
来月も一生懸命作り  
ます。  
お楽しみに！



～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**

〒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-3) 第200523号

OKリフォーム対馬

検索

カチッ

携帯 090-5236-6011

mail@ok-manabu.com