

～私のライフスタイル～

今年にとっておきを

こんにちは。新しい年が明け、すがすがしい空気の
感じられる今日この頃です。
皆さまお元気でお過ごしでしょうか？
タイトルの「今年にとっておきを」。
これは、わたしが今年ぜひ皆さまにおすすめしたい
日々の過ごし方です。

女性だったらまずなたでも思い当たるといいます
が、「いつかその時」が来たら使おうと思っている
「とっておき」がありませんか？

たんすの奥や宝飾箱の中、食器棚やクローゼットの
中に、
「いつか特別な時がきたら」
「いつかもっと素敵な自分になったら」
「いつか今よりいいお家に住んだら」
使おうと思って、じっとその時を待っている「とっ
ておき」、何かあるのではないのでしょうか。

もしくは、「いつかその時」が来たらやってみよう
と思っていることもあるでしょう。
でも、そのままもう何年も、もしかしたら何十年も、
「いつかその時」を待っているのではありませ
んか？
そしてそのまま、古びて汚れてしまったり、サイズ
が合わなくなったり、壊れてしまったりして、使え
なくなってしまったものはありませんか？

わたしもそういった経験が何度もあって、とても悲
しくて残念な思いをしました。
もっと早く使っておけばよかったのにと。

そんな経験をして学んだことは、「いつかその時」
は、「今」なのだということ。

それを手に入れた時、やってみたいと思った時。
人は、実はその時にはもう、自分が思い描く、
「いつかその時」の中にいるのだと思います。

自分のところにやってきたものは、「今」の自分と
ご縁があってやってきたもの。
心の中に、もう「いつかその時」があるのなら、
「とっておき」の出番も「今」なのです。

今年はぜひ、その「とっておき」を使ったり、実行
したりする年にしてみてください。
今の自分にはまだその時が来ていないように思えて
も、思い切って使ってみたり、実行したりしてみ
ると、「いつかその時」が意外と近かったことに気づ
かれると思います。

「とっておき」と過ごす時間が普通になると、
「とっておき」は次の「とっておき」を連れてきて
くれます。また次の自分へと、自然にステップア
ップさせてくれるのです。

「今」という時間は常に流れているものだから、そ
こでご縁があったものを活用すると、運氣もスム
ーズに流れやすくなるのだと思います。

ぜひ今年は、「とっておき」と一緒に毎日を過ご
してみてください。
きっと、「とっておき」の一年が待っていると思
います！

我が家のCook Time..

1月 正月のお餅を使って
かんたんおやつ...

お餅のみたらし餠子

- 材料 (4人分)
- | | | |
|-------|------|-----|
| 七かり餅 | 8個 | |
| ① 片栗粉 | 大さじ2 | 混ぜる |
| 水 | 大さじ2 | |
| ② 砂糖 | 大さじ3 | 混ぜる |
| しょう油 | 大さじ4 | |
| みりん | 大さじ2 | |
| 水 | 1カップ | |

● 下ごしらえ
七かり餅 4等分に切る

- 作り方
- 鍋に②を合せて
ひと煮立ちさせ、①を混ぜたもので
とろみをつける。
 - お餅を水でぬらい、熱湯に並べ、
ラップをしてレンジで約2分50秒加熱。
熱いうちに食べる。
 - このお餅をフライパンで焼き、
焦げめがついたら①をからめる。



きなこ
お抹茶

あんこ
どら
作ってね

1月号

発行日 2015年12月

御宿海草久楽部



2016



謹んで新年のお喜びを申し上げます。

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

旧年中は格別なご高配を賜り、誠に有難うございました。

本年も、より一層のご支援を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

2012年6月に厚生労働省が発表したもので、日本人の「平均寿命」と「健康寿命」を比べた興味深いデータがありま
す。健康寿命とは介護を受けたり寝たきりにならず、自立して健康な日常生活を送ることができる期間のこと。発表
によれば日本人の健康寿命は2010年で男性70.42歳、女性73.62歳とされています。平均寿命が男性79.64歳、女
性86.39歳であることを考えれば、男性は約9年間、女性は約13年間、サポートがなければ日常生活にも不自由す
る状態で暮らさなければならないということです。健康寿命を延ばすために気をつけなければならないポイント、そ
れは「冬の寒さ」なのです。死亡率は一年でもっとも冬場に高くなります。この季節間の変動は明らかで、循環器系、
呼吸器系、神経系、血管系などさまざまな死因で同じ傾向が見られます。現代社会において健康とは「冬をいかに
暖かく過ごすか」にかかっているということです。対策としては居住空間の温度を上げ、部屋ごとの温度差による
「ヒートショック」の危険を回避することです。

小山建築工務株式会社

〒299-5103 千葉県夷隅郡御宿町新町815
TEL 0470-68-2627 / FAX 0470-68-5435
URL <http://www.koyamakenchiku.com/>
<http://onjukukaisouclub.com/>



日本木造住宅
耐震補強事業者
協同組合



当社は国土交通大臣登録団体の組合員です

わかる健康教室 ～くわい～

お正月のおせち料理に必ず登場する『くわい』。普段はあまり食べませんが、実は栄養がたっぷりなのです。



くわいの由来

中国が原産で、平安時代に日本に入ってきました。葉の形が鍬に似ていることから「鍬芋」、その略で「くわい」と呼ばれています。また、くわいは芽が出ると言うのでおめでたい食べ物と言われ、お正月には欠かせない一品となっています。

栄養

炭水化物、たんぱく質が豊富でカリウム、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルたっぷり含まれています。

- ・カリウムが豊富
特にカリウムは塩分に含まれるナトリウムを体の外に出す働きがあり、高血圧の予防になります。

- ・亜鉛もたっぷり
人間が生きて行く上で欠かせない新陳代謝や免疫力をアップする亜鉛が豊富に含まれています。

アク抜きの方法

そのまま調理するとえぐ味が強いので、芽の外皮をむき、くわいの皮をむいて、米の研ぎ汁などで下茹でしてから煮物などに使います。
●ポイント
栄養が逃げないためにも茹ですぎないこと。下茹ではあくまでもサッと。歯ざわりも少し固めの方がホクホクしておいしいですね。この季節にしっかり食べて免疫力をつけましょう。



お家のお医者さん

新年の始まりは玄関から。
何かとお客様の多い年始ですが、お宅の玄関は

◆ほこりをたてずにお掃除

外から帰った靴は泥や砂も一緒に持って帰り、玄関のたたきは目に見えない砂ほこりなどでザラザラしています。ほうきで掃くだけだと砂ほこりが舞い散ってなかなかきれいになりません。

そこで、新聞紙を濡らしてちぎったものをたたきにばらまきましょう。その新聞紙にほこりをからめて一緒に掃きます。飲んで終わったお茶がらなどでも簡単にほこりがとれます。昔、おばあちゃんがよくそうやって掃いていましたね。

◆下駄箱の中を整理する

玄関は臭いがこもりやすい場所。その臭い

玄関



の元は案外下駄箱の中にも原因があるのです。お天気のいい日に下駄箱の中の靴を全部出してみて下さい。何年も履いていない靴などは、皮にカビが繁殖している場合もあります。この際、思い切って捨てましょう。中を雑巾できれいに拭いて除湿剤なども新しく交換しておきましょう。

◆香りでお迎えする

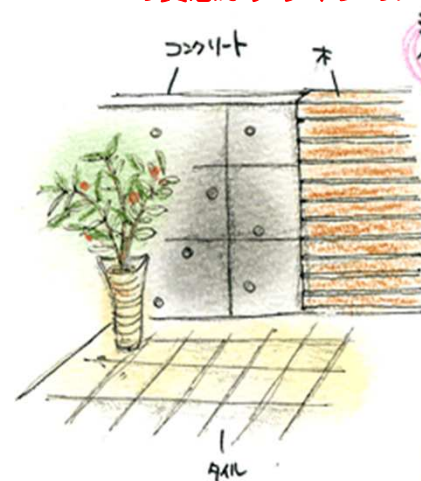
お客様がドアを開けた時、フツといい香りがしたら随分印象が変わってきますね。アロマをたいたり、お花を飾ったりしていつも清潔でさわやかにしておきましょう。

ガーデン生活

～流行の
シンプルモダンな庭～

お家やエクステリアには、必ずその時代の流行が組み込まれています。近年ハイセンスな人々に好まれているのが『シンプルモダンスタイル』。さて、どんなお庭なのでしょう？

■タイルやコンクリートなどの質感がデザインのメイン



■夜のライティングもデザイン



■植栽は極力控え、アクセントとする



ペット大すき！ ～ストレスが溜まってる?!～

ワンちゃんメッセージ

最近思いっきり遊んでないからイライラするよ!! だからすぐにしっぽを噛んだり、追いかけてりしちゃうんだ。気づいてくれないかな～。



■とにかく温度差に気をつける

ワンちゃんたちも毎日たくさんのストレスを感じながら生きています。そして、人間と同じようにストレスをため込みやすいタイプとそうでないタイプがあり、飼われてる家の環境によってストレスの度合いはかなり違ってきます。ストレスをたくさん抱え込んでいるワンちゃんの行動には、ストレスサインと呼ばれる、ある決まったパターンがあります。



■ストレスサイン

- 食欲がない □排泄回数が増える □下痢をする □落ち着きがない □普段とは違う声で鳴き続ける □体の一部をなめ続ける、噛む、ひっかき続ける □自分のしっぽを追いかけて回してぐるぐる回る □飼い主が犬に触ろうとしたら吠えたり噛みつく

行動にストレスサインと思われる兆候を見つけたら、まず原因を探って、できるだけ早いうちに原因を取り除いてあげましょう。心当たりがないようなら、遊びや散歩などで、体を思いっきり動かせる機会をたくさん作ってみてください。また、飼い主とスキンシップが取れなくなることがストレスの大きな原因となっている場合が多くあります。ゆったりとした気持ちでワンちゃんに寄り添ってみてください。それでも、ストレスを表す行動パターンが現れるようなら、一度獣医師に相談してみるのも良い方法です。