



あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

新しい年になりました。本年もまた「安心」「信頼」「便利」「真心」をモットーに、みなさまがたの安全で快適な暮らしのお手伝いを
させていただくために、社員一同、邁進してまいります。どうぞ変わらぬご最頂をお願いいたします。

1月



Happy New Year!

～2014年：12星座でみる運勢～

星座名	全体運	恋愛運	金 運	仕事運
山羊座 12/22～1/20	我慢の年。2、9月はお墓参りをしましょう。ご先祖様が守ってくれる。	結婚は来年以降に。2015年以降は運氣も上昇するのでマル!	お金を大切に扱いましょう! 金運を逃さないように。	努力が徐々に報われてきます。今まで通りにコツコツ丁寧に!
水瓶座 1/21～2/18	運氣に波はあるものの、今までの努力が報われる年。	現状維持。恋人がいる人は公園へ行ったり旅行が吉。	安泰。うれしい臨時収入があるかも?しかし、油断禁物です。	上司や同僚に頼って吉。ひとりで抱え込まないと運氣も上がります
うお座 2/19～3/20	中身を磨く年。新しいことにもどんどん挑戦しましょう!	外見に気を配って。いい出会いがあるかもしれません。	堅実にコツコツの年。賭け事や勝負事にはツイていません。	しっかり頑張れば運氣も上がります。
牡羊座 3/21～4/19	一気に花開く年。それに甘える事なく今まで通りに努力を忘れずに。	引き続き好調。フリーの人は4月が一番輝くときです!	現状維持。ケチらず、人間関係は大切に。	好調。しかし人間関係で足をすくわれることがあるかも。
牡牛座 4/20～5/20	平凡な位に平穩。人と多く関わった方が運氣も上がります。	出会いのチャンスが多い。いい縁があるかもしれません。	ラッキーなこともなければ、アンラッキーなこともないでしょう。	トラブルの少ない年。人脈を通して嬉しい知らせがあるかも。
双子座 5/21～6/21	上半期はじっとしていましよう。ゆっくり、のんびりを心掛けて。	7月から恋愛運が上昇。このチャンスを逃さないように!	小さな出費がかさみます。注意して。7月にはサプライズが?	いい運氣です。スキルアップが望めそう。感謝の気持ち忘れずに。
かに座 6/22～7/22	幸運の年。特に3,9,12月。赤い服、赤いバッグがラッキーアイテム。	8月、恋愛運が高まります。プロポーズの日も近いかも!	交際費がかさむかも。家電品が壊れ高額な出費がある暗示が。	不調。だがこういときこそ運がたまり、未来へいい暗示を与えます
獅子座 7/23～8/22	小さな幸福が次々起こります。イライラせず、早起き笑顔が幸運の鍵	すぐそばに運命の人が。女子力の高い服装を。淡い色が幸運色	大きな金運が。感謝の気持ちを忘れず手元のお金を大切に。	仕事運は上昇ですが、頑張ることを忘れずに。癒しグッズもマル
乙女座 8/23～9/22	大きな変化の年。何か決断を迫られるかも。癒し目的のお出かけを。	4月、新しい出会いが。その縁は悪くはありません。	自分に投資しましょう。普段の生活は節約を。	好調だが精神的に疲れることも。休日は意識して仕事から離れよう
天秤座 9/23～10/23	何事も積極的に動いて吉。おしゃれにも気合を入れて!	好調ですが受け身はダメ。振り回すくらいに強気でいきましょう	好調。宝くじもいいかも。特に6月がラッキーです。	絶好調。強気にせめてもいいかもしれません
さそり座 10/24～11/22	ストレスをためないことがポイント。継続は力なり。成長の年でしょう。	春にいい出会いが。それまでは恋愛にのめりこまないように。	賭け事で失敗の暗示。悪友との交流も気を付けて	気分よく働けます。仕事熱心な友人と仲良くしていれば吉です
射手座 11/23～12/21	6,11月にうれしいことが。自分を奮い立たせて生活しましょう	あなたのことを気にかけている人がどこかにいます。	冬場に大きな出費が。家計簿をつけてしっかり管理しましょう	大きな変化なし。ストレスをためないよう心掛け休日には趣味で発散。

2月 プチ講座

あったか! ネックウォーマー

首元が温かいとぬくぬく感がアップ。まだまだ続く寒い冬を乗り切るためにネックウォーマーを作りましょう! マフラーのように落ちてこないで家事もしやすく、しかもおしゃれです。

日時: 2月8日(土) PM1:30～
講師: 村上 亜希子 先生
材料費: 800円
ご参加いただくもの: 裁縫道具

向かい干支

向かい干支とは、十二支(子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥)を円に並べたときに、自分の干支の向かい側になる干支をさします。たとえば、子の向かい干支は午、戌の向かい干支は辰になり、自分の干支から6つ目(自分の干支を入ると7番目)にあたります。十二支には性質があるといわれていますが、向かい干支は自分の干支とは正反対の性質をもっているため、自分にはないパワーを与えてくれる「守り干支」と呼ばれています。

江戸時代より、向かい干支を大切にすると幸福が訪れるといわれており、向かい干支は縁起の良いラッキーアイテムとされてきました。作家の泉鏡花が、向かい干支であるうさぎグッズのコレクターだったのは有名な話です。

昔は子供の着物の背中に向かい干支をあしらう風習があり、七五三の着物に母親が刺繍を入れていました。子どもを思う親心の表れといえますね。

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク
水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイトール・まちなか水源・水回りリフォーム

器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください!

なんでもどうぞ!

トイレ・キッチン
お風呂・洗面所など

378-3644

までどうぞ!

いつもありがとうございます！
今月はオリンピックで
寝不足は必至。
体調を崩さなければいいのに
して下さねー！

地域の皆さまに
支えられて51年

がんばれニッポン！～ソチオリンピック～ 華麗なるフィギュアスケート



2月

4年に一度のオリンピック。冬季五輪の中でも今回一番注目されている競技はなんといっても男女フィギュアスケートです。メダルへの期待も高まりますが、フィギュアの内容を知ることにより一層テレビ観戦が楽しくなるのではないのでしょうか。メダルの色や数は二の次。選手の皆さんが満足のいく演技で笑顔を見せてくれたらそれで私たちは十分ですよ！

ジャンプ (ジャンプには6種類あり、2回転だと「ダブル～」、3回転だと「トリプル～」と呼びます)

難易度	名称	見分け方	特徴	3回転成功の点数
★★★★★	アクセル	他のジャンプより0.5回転多く回転するので、もっとも難しいジャンプです。唯一前向きに踏み切るので一番見分けやすい。	軸足は左足で、左足のエッジでジャンプ。後ろ向きで助走し、前向きに反転した後にジャンプする。	8.2
★★★★	ルッツ	アクセルについて難易度の高いジャンプです。一般に、助走が長くリンクの端で跳ぶので比較的に見分けやすい。	軸足は左足で、右足のトゥで氷を突いてジャンプ。後ろ向きの長い助走の後にジャンプする。助走が長い為、リンクの端でジャンプすることが多い。トゥを突く前に足を後ろに振り上げる。	6.0
★★★	フリップ	ルッツとは踏み切りの際のエッジが異なるだけなのですが、助走がルッツより短いことでおおむね判断できます。	軸足は左足で、右足のトゥで氷を突いてジャンプ。ルッツと似ている。前向きで助走し、後ろ向きに反転した後にジャンプする。トゥを突く前に足を後ろに振り上げる。フリップには反転するという意味がある。	5.5
★★★	ループ	両足を揃えて助走し、跳ぶ直前に一瞬沈み込むように見えるジャンプです。	軸足は右足で、右足のエッジでジャンプ。ジャンプの直前に足が交差し、いすに腰掛けたような姿勢になる。コンビネーションの2回目以降に飛ぶことが多い。	5.0
★★	サルコウ	踏み切り直前に両足を横に開くのが特徴です。まれに4回転が行われることもあります。	軸足は左足で、左足のエッジでジャンプ。前向きで助走し、足を振り回しながら後ろ向きに反転し、ジャンプの前には氷面で足がハの字の形に開く。	4.5
★	トゥーループ	もっとも簡単とされているジャンプで、4回転の場合はこのジャンプになることが多いです。	軸足は右足で、左足のトゥで氷を突いてジャンプ。唯一、左足のトゥを突いて跳ぶジャンプ。コンビネーションの2回目以降に多い。	4.0

スピン (回転を同じ場所で何度も繰り返す)

スタンドスピン＝立った状態で回転

シットスピン＝座った状態で回転

クロスフィットスピン＝フリーレッグ(滑ってない方の足)を軸足に交差させて回転

キャメルスピン＝軸足1本で立ちフリーレッグを後ろに上げたアラベスクの形で回転

レイバックスピン＝軸足1本で体を反らした状態で回転

他に、高難度のドーナツスピン、ビールマンスピンなどがある。

プログラムの中の必須課題

ショート	男子	2.5分	ジャンプ3	ステップ3	スピン2
	女子	2.5分	ジャンプ3	ステップ3	スピン2
フリー	男子	4.5分	ジャンプ8	スピン3	ステップ2
	女子	4分	ジャンプ7	スピン3	ステップ1 スパイラル1

世界のトップ10入りを目指す男子は、「4回転トゥーループ」、あるいは「4回転サルコウ」、加えて「トリプルアクセル」が必要。何種類かの4回転ジャンプまたは、4回転から複雑なコンビネーションを成功させることが必要だ。一方女子は、「3回転+3回転のコンビネーション」が必要。トリプルアクセルや4回転が可能な女子は人数が少ないため、スピン、ステップ、表現力など他の要素が優れていれば大きな武器となってくる。

採点法

演技内容から得点を算出して総計で競い合う。得点は「技術点」「演技点」「減点」からなる。

「技術点」・・・ジャンプ、ステップなどの要素は難易度により基礎点が決まっている。審判団(9人)は、技術役員(3人)が「選手がしようとした技」と認定した各要素について、出来栄(e)をプラス3からマイナス3の7段階で評価。最高や最低の評価を除くなどしてGOEが決まり、その総計が技術点となる。

「演技点」・・・9人の審判団が「スケート技術」「技と技のつなぎ」「演技力」「振り付け」「曲との和」の5項目を各10点満点で採点。技術点のGOEのように平均値を出す。5項目の合計に係数(女子はSP0.8、フリー1.6、男子はSP1、フリー2)をかけ、技術点と演技点のバランスをとっている。

「減点」・・・転倒や演技時間の過不足などは減点される。マイナスは、転倒が1回につき1点。タイムオーバーは、男女SPは2分50秒を超えると5秒ごとに1点。フリーでは、女子は3分50秒～4分10秒、男子は4分20秒～40秒の範囲から出ると5秒ごとに1点引かれる。

3月ブチ講座
ワイルドフラワーのウェルカムボード
日時: 3月15日(土) PM1:30～
講師: 川崎由美子先生
材料費: 1500円

オーストラリアのお花を使ったウェルカムボードです。初めて見るお花があるかも

応援しよう!

男子シングル	羽生 結弦(ANA)	1994年12月7日生
	町田 樹(関西大)	1990年3月9日生
	高橋 大輔(関西大学大学院)	1986年3月16日生
女子シングル	鈴木 明子(邦和スポーツランド)	1985年3月28日生
	浅田 真央(中京大)	1990年9月25日生
	村上 佳菜子(中京大)	1994年11月7日生
アイスダンス	キャシー・リード(木下クラブ)	1987年6月5日生
	クリス・リード(木下クラブ)	1989年7月7日生
ペア(団体)	高橋 成美(木下クラブ)	1992年1月15日生
	木原 龍一(木下クラブ)	1992年8月22日生

二神石油ガス 0120-378-370 家のことでお困りのときはまず、お電話ください!! 二神石油ガス 0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化に変更～から、器具販売・修理・ホームリメイクなど
お客様のライフスタイルに合わせて、ベストで格安・割安のご提案をさせていただきます!!



たんぽぽ



いつもありがとう
ごさいほう！
もうすぐ春
かわいい
地域の方々に
支えられて

2014年3月号 Vol. 159

熊本市南区田井島2-1-14 TEL096-378-3644

http://www.futagamigs.com

二神石油ガス

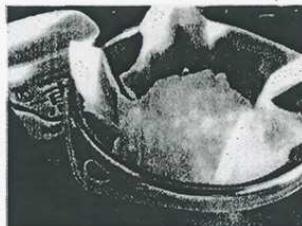
水切りヨーグルトと ホエー(乳清)

ホエー(乳清)って??

ヨーグルトの上にたまった水分。捨ててしまう人もいるようですが、実はこれが栄養の宝庫！単なる上澄み液ではないのです。通常はヨーグルトと混ぜて食べるのが一番手取り早いのですが、水切りしてヨーグルトとホエーに分けると、また楽しみ・活用が倍増するようです！

作り方

- ①キッチンペーパーをザルの上に置く
 - ②ザルをボウルの上にのせ無糖プレーンヨーグルトを入れる
 - ③上にラップをかけ、一晩冷蔵庫に入れてできあがり。
- ザルに残ったのが水切りヨーグルト。
ボウルにたまったものが、ホエーです。



ホエーの効能

- ・高たんぱくで低脂肪、消化もよい
- ・アミノ酸が豊富
- ・抗炎症作用があり、美肌美白効果
- ・抗酸化作用のあるグルタチオンの増加でアルツハイマーやガンの予防
- ・鎮静作用により対ストレスにも効果あり

ホエーの使い方

- ・パック
コットンに浸してパックし、10～15分後ぬるま湯で洗い流す。
いらぬ角質がやさしく剥がれます。週1～2回が目安です。
- ・化粧水
ホエーと精製水を1:2で混ぜて使います。ニキビケアに。
日持ちはしませんので、その都度作りましょう
- ・お風呂
そのままホエーを浴槽に入れます。
- ・ホエードリンク
ホエー1:牛乳2で割り、はちみつを混ぜる。好みでしょうが汁を入れてもOK

水切りヨーグルトを使って

水切りしたヨーグルトは濃厚でクリームチーズのような味わい。
しかもクリームチーズより低カロリーなのでうれしいかぎりです。

- ・きゅうりのクリーミーサラダ(2人分)
①きゅうり1本を細切りにして塩もみしておく
②①と水切りヨーグルト30gで和え、塩コショウしてできあがり！
- ・チーズケーキ風トースト(1枚分)
①水切りヨーグルト大さじ6に砂糖大さじ1、レモン汁小さじ1/2を
まぜて、食パンに塗り、オーブントースターで焼くだけ！
- ・ヨーグルトアイス
①水切りヨーグルト200gに練乳とジャムを各大さじ2に加え、冷凍庫で
固まるまで冷やしてできあがり！

母の日に、ご自分のために...

4月
ピーズで作る
カーネーション
日時:4月19日(土)
PM1:30~
講師:香月貴美子先生
材料費:1000円
写真はイメージです
ブローチにしたり、バッグチャームにしたり、
使い方はあなた次第！



水切りヨーグルトで作る濃厚ベイクドチーズケーキ

- 材料:(18cm型)
- ・水切りヨーグルト180g:砂糖70g:卵2個
 - ・薄力粉20g:低脂肪生クリーム200cc
 - ・レモン汁大1~2さじ
 - ・土台
クッキー80g:バター40g
- ①クッキーを砕いて溶かしバターと合わせ紙を敷いた型にしきつめる
 - ②ボウルにヨーグルト→砂糖→卵→薄力粉→生クリーム→レモン汁の順に入れ泡立て器で混ぜる
 - ③②の型に流し込み180℃のオーブンで45分焼く
 - ④焼けたら粗熱をとり型のまま冷蔵庫で冷やす
- (180g水切りヨーグルトの目安は400gを一晩水切りした分量です)



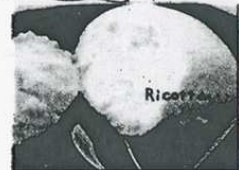
3月

ホエーでリコッタチーズを作ってみよう！

高級食材のリコッタチーズが簡単に作れます！
本来はチーズを作るときに出たホエーで作りますが
ここではヨーグルトのホエーで作るので、ほどよい酸味
と甘味があっておいしいです！

材料(ヨーグルト1パックからできたホエーの分量です)
・ホエー:200~300CC 牛乳:1ℓ 生クリーム:100CC
レモン果汁:大さじ1.5 塩:ひとつまみ

- ①鍋に、レモン果汁以外の材料全てを入れ、中火にかけます。
絶えず混ぜながら、沸騰直前まで温めてください(小さな気泡が出るまで)
- ②温まった①にレモン果汁を加えます。
- ③弱火にして、絶えずかき混ぜながら約2分。そして火を止めます
- ④固形のものが出てくるので、ボウルを下に重ねたザルにガーゼを敷き
そこへお鍋の中のもの全て、丁寧におたまで注ぎください
- ⑤このまま常温で2時間。夏は涼しいところで。→できあがりです！
はちみつをかけて食べてもおいしいし、サラダやパスタ、ピザに使ったり
フルーツに合わせたり。色々お試しください！
ただし、熟成させていないので保存はききません。冷蔵庫で管理し早めに食べて
ください！



水切りヨーグルトパック

水分がないため流れないので小麦粉を混ぜなくても使えます！

- ①水切りヨーグルトにはちみつを混ぜてそのまま顔に塗って5~15分くらいパック
して洗い流す
 - ②ホエーをコットンに浸して、ふき取る(角質がとれます！)
- ※お肌の敏感な方はパッチテストをしてから、ご利用ください。

ほんのちょっとだけ作りたいとき

水切りヨーグルトやホエーが、ほんのちょっとだけ必要なとき。
コーヒードリッパーにコーヒーフィルターをセットし、カップ
の上においてドリッパーに必要な分量のヨーグルトを入
れましょう。上からラップをしてそのまま冷蔵庫に入れて
おけば数時間で手早く水切りヨーグルト&ホエーが作れ
ます。
朝からセットしておけば、夕飯の料理に使い、寝る前の
パックもできます！



0120-378-370

家のことでお困りのときはまず、お電話ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化に変更~から、器具販売・修理・ホームリメイクなど
お客様のライフスタイルに合わせて、ベストで格安・割安のご提案をさせていただきます！！

ナットウキナーゼを摂るために 納豆食のススメ

ナットウキナーゼとは？

納豆から抽出され精製される酵素で納豆からしか生まれない。納豆のネバネバ成分で、血栓を溶かして血液をサラサラにしてくれる。但し、心疾患の人は服用薬次第では摂取できない。

納豆はいつ食べるか？

日本の朝ごはんといえば「納豆」というくらいですが、納豆の効能を最大限に生かしたいのなら断然「夜」食べましょう！

・血液サラサラ効果UP

ナットウキナーゼが活発に働くのは食後4～8時間。また、血栓が起りやすいのは就寝中ということで、就寝中にナットウキナーゼに働いてもらうには夕食時、もしくは夜食で食べましょう

・カルシウムの補給

納豆はカルシウムも豊富。カルシウムはリラックス効果もあるので夜に食べると安眠・熟睡につながります。また、骨や歯は就寝中に形成されるので、やはり納豆は夜食べるのがいいようです。

どれくらいの量を食べるか

いくら体にいいからといって食べ過ぎはよくありません。

・カロリーの摂取

1パック程だとカロリーも気にする必要はありませんが、1パック(50g)=100Kcalなのでグラム換算すると意外と高カロリーになりますので、注意して食べましょう。

・大豆イソフラボン

女性ホルモンの働きを助けるので女性にはありがたい成分ですが過剰な摂取は逆にホルモンバランスを崩してしまいます。

大豆イソフラボンの一日摂取上限—70～75mg

納豆1パック当たりの含有量—36.75mg

なので、一日多くても2パックまで、ということになります。

納豆が体にいいことは、日本人なら誰でも知っている事ですが、その食べ方ひとつで効果がアップしたり、しなかったりもするのです。大事なことは「納豆菌」。せっかく食べるのなら菌を最大限に増やして食べたいですよね！

5月



食べる際の注意点

・ワーファリン(血栓予防薬)服用者は食べてはいけません
納豆のビタミンK2が薬の働きを妨害してしまうのです

・加熱をしない

納豆パスタやお味噌汁はおいしいのですが、ナットウキナーゼは70℃の熱で壊れてしまうので、火を通さずにトッピングしましょう

・食べる20分前には冷蔵庫からだす

常温で発酵がすすむので、ビタミンKが増殖。粘りも増しおいしくなります

ダイエット効果

・腹持ちがいい

納豆は「不溶性食物繊維」を多く含みます。不溶性食物繊維は水を含んで腸内で膨らむので食欲を抑えてくれます。また、大豆に含まれる大豆サポニンが腸内で栄養を吸収する働きを持つ絨毛を収縮させるので栄養の吸収速度が遅くなり腹持ちがよくなるのです。

・脂肪の吸収を抑える

大豆サポニンの働きによる絨毛の収縮で脂肪の吸収を抑えます
また、食物繊維の効果で血糖値の上昇も緩和します

・基礎代謝アップ

大豆ペプチドによる作用で基礎代謝・食後の消費エネルギーが上がります

長芋の納豆おろし和え

材料(2人分)

長芋・2～3cm/納豆・1パック/大根おろし・1/3カップ

青菜の漬け物(刻み)・大さじ3/味付けのり・4～5枚/しょうゆ・適量

①長芋は皮をむいて水に放ち、水気を拭きとって1cm角に切る。

②大根おろしはザルに上げ、軽く汁気をきる。

③ボウルで長芋、大根おろし、野沢菜のお漬け物を軽く混ぜ合わせ、さらに納豆を加えて軽く和える。器に盛り、しょうゆを添える。(野沢菜→新漬高菜でOK)



イカ納豆の軍艦巻き

材料(4かん分)

酢飯・適量/イカそうめん・25g/納豆(ひきわり)・1/2パック
たくあん・15g/大葉・2枚/焼きのり・1枚

①たくあんはイカそうめんの太さに合わせて切る。

②大葉は軸を切り落とし、5mm角に切る。

③焼きのりは4等分に切る。

④ボウルにイカそうめん、納豆と付属のタレとからし、たくあん、大葉を入れて混ぜる。

⑤握った酢飯に焼きのりを巻き、④を盛る。



6月 プチ講座

初めてでも大丈夫！ ハワイアンフラダンス

ハワイアンミュージックを聴くだけでもウキウキ。

音楽に合わせて体を動かすとそれだけで心も体も癒されますよ！

日時：6月7日(土) AM11:00～PM13:00

講師：富永春子先生

参加費：300円

※動きやすい服装で、タオルをご持参ください



意外に汚いスマホの液晶画面

スマホやタブレットなど、タッチパネルに触れる機会が多くなっていますが、それが想像以上に汚いのだとか。ウソか本当か、イギリスの研究者が調査したところなんと便器の18倍もの細菌がついていたとか。しかも、電源が入ると温度も高くなり菌の繁殖にいいのだそうです。タッチパネル専用のクリーナーも多く出ていますので、こまめにお掃除することをオススメいたします。

クリーナーはスプレータイプやティッシュタイプなど各種発売されています。絶対に水拭きはしないでくださいね！！



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ！

新築・リフォーム・オール電化～太陽光・太陽熱・器具販売・修理
ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK！

お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します！

無料お見積り
いたします



認知症に効く！ アロマのチカラ

鳥取大学医学部の研究

認知症研究で50年の歴史をもつ鳥取大学医学部の浦上克哉先生が推奨しているアロマ療法は、ある香りを嗅ぐことで認知症の症状が改善。または予防できるという画期的な発表をされています。3人に1人が65才以上という高齢化の鳥取県琴浦町で町役場と組みアロマ療法を実践したところ3ヵ月で一定の効果をあげ、3年でほぼ正常値まで改善したという報告があがっているそうです。

嗅神経(きゅうしんけい)～ニオイを感じる神経

これまでは、海馬(記憶を司る神経)がダメージを受け認知症になるといわれていましたが、近年は海馬とつながっているニオイを感じる嗅神経が原因ということがわかってきました。嗅神経のダメージが海馬に伝わりその他の脳の部位に影響して認知症が悪化するらしいのです。嗅神経は他の脳神経とは例外的に異なって再生能力が高いので、嗅神経を刺激することでその機能を再生させればそれに繋がった海馬も活性化し認知症の予防・改善ができるというのです。

認知症患者さんだけでなく...

認知症発症は昨日今日突然なるのではなく、20年位かかってジワジワ発症するのだそうです。なので、年をとってから予防するのではなく、遅くとも50代～準備したほうが安心かもしれません。

アロマ使用での注意点

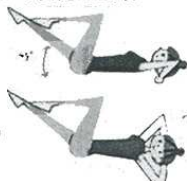
- 認知症改善プログラムだけでなく、気分をリフレッシュさせる、ということでも若い女性にも人気のアロマ。使用するうえでの注意点を忘れずに！
- ①化学的に香りだけ似せて作った合成油もあります。必ず100%天然の精油をお使いください。
 - ②アロマオイル(精油)を直接肌につけない。(刺激が強すぎるので必ずホホバオイルなどで希釈してお使いください。)
 - ③柑橘系のオイルを肌につけたあと、紫外線を浴びないこと。
 - ④お風呂に入れたり、バスソルトに混ぜるときは3～5滴まで。精油の効能は驚くほど効く場合があります。
 - ⑤柑橘系は半年内、そのほかのも1年以内で使い切り、日の当たらない所で管理しましょう。
 - ⑥猫ちゃんのいる部屋で使用しない。猫の肝臓は人や犬と違って解毒機構のひとつである「グルクロン酸抱合」がありません。そのため精油の一部の成分が代謝できず体に蓄積されてしまいます。また、お風呂に入れたアロマのお湯を飲んでしまうこともあるので注意が必要です。急性中毒になったり長い時間をかけて肝不全になることもあります。猫と同様、フェレットも精油を代謝できません。

7月 プチ講座

骨盤矯正体操

- ◆7月12日(土) PM1:30～
- ◆講師: 杉村 敏先生
(整体サロンCOCORO代表)
- ◆参加費: 500円
- ◆ズボン着用、裸足になれる恰好でお出で下さい

体の歪み、気になりませんか？
体の基礎となる部分が不安定だと、体の不具合や姿勢が悪くなるなど弊害もたくさん！この体操を覚えて、自宅で毎日やってみましょう！気分もすっきり、体もすっきりしますよ！！



アロマで認知症が改善・予防されるということがテレビで放送されて以降、ネットショップや店頭ではアロマオイルの売り切れが続出しているようです。効果があるのなら、ぜひとも実行してみたいですね！

6月

アロマとは？

水蒸気蒸留または圧搾で、植物や果実から芳香成分だけを抽出したものを精油といい、その精油を使って行う療法をアロマセラピーといいます。欧米では古代から利用されてきたが日本では1980年代頃に広まり、「アロマ」といえば、アロマオイル(精油)やアロマセラピーのことを指すようになってきているようです。

認知症予防・改善プログラム : アロマ療法:

植物由来の天然のアロマオイルを4種類使用。

朝 — ローズマリー 2滴 ・ レモン1滴(2時間以上嗅ぐ)

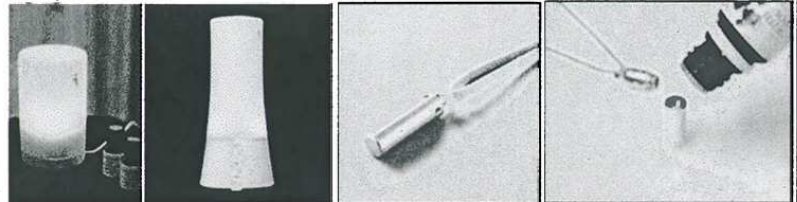
夜 — ラベンダー 2滴 ・ オレンジ1滴

上記のブレンドしたオイルを朝昼はアロマペンダントに浸み込ませて首から下げて、夜(就寝中)はアロマ用の容器に浸み込ませたものを枕元に置いて、寝る1時間前から嗅ぐようにする。

朝昼のアロマは脳を活性化させ、夜のアロマは脳を鎮静させます。

ディフューザーというアロマ用拡散器を使用するのもいいでしょう。

ペンダントもディフューザーも各種売られていますので、色々試してみましよう。



ディフューザーやペンダント。形も値段もいろいろです。

夏野菜をいっぱい使って！！

カボナータ(簡単でおいしいイタリアンです！)

材料 : トマト2個/ベーコン2枚/玉ねぎ1.5個/ナス3本/セロリ1本/赤パプリカ1個/黄パプリカ1個/サヤインゲン8本/ニンニク2片/バジル5枚/EVオリーブ油少々/黒こしょう少々/塩小さじ1/レモン汁1/2個分

下準備: トマト皮をむき粗く刻む ベーコン・サヤインゲン2cmの長さ 赤黄パプリカ一口大の乱切り 玉ねぎ粗みじん ナス・セロリ1cmの半月切、葉は細かく刻む ニンニク薄切り 生バジル細かくちぎる

作り方: ①鍋にオリーブ油大さじ4を弱火で熱し、ベーコンをカリカリになるまで炒め玉ねぎ、ナス、セロリ、パプリカ、サヤインゲン、ニンニクを炒める
②全体にしんなしたら塩、粗挽き黒こしょう、トマトを加え5～6分炒めバジルを手でちぎって入れひと混ぜする

③火を止め、仕上げにオリーブ油、レモン絞り汁をいれてできあがり

夏は冷やして食べてもおいしい。パスタやパンに合わせて召し上がれ！！

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ、

新築・リフォーム・オール電化～太陽光・太陽熱・器具販売・修理
ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK！

お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します！

無料お見積り
いたします

もう一度読みたい〜

赤毛のアン

あらすじ

アヴォンリー村に暮らす老兄妹が、畑仕事の手伝いと孤児院から男の子を引き取ることにしますが、手違いにより、やってきたのはそばかすと真っ赤な髪の風変わりな女の子アン・シーヤリーでした。駅まで迎えに来た老兄マッシュウはその手違いに戸惑いながらも、アンのおしゃべりに引き込まれていくのでした。最初は反対していた老妹のマリアもいつしかお転婆なアンに魅了され、退屈で平凡だった二人の老人の生活が一変。アンが引き起こすハプニングにハラハラしつつも、明るく楽しい、にぎやかな日々が訪れるのでした。空想好きのアンが村の人を巻き込んで起こすハプニング、カナダ東部プリンス・エドワード島の美しい自然の中で元気いっぱい成長していくアンと新しい家族となったマリアとマッシュウの愛情、腹心の友ダイアナとの友情、当時の村人たちの暮らしぶりなど、子供から大人まで楽しめる長編小説となっています。

舞台

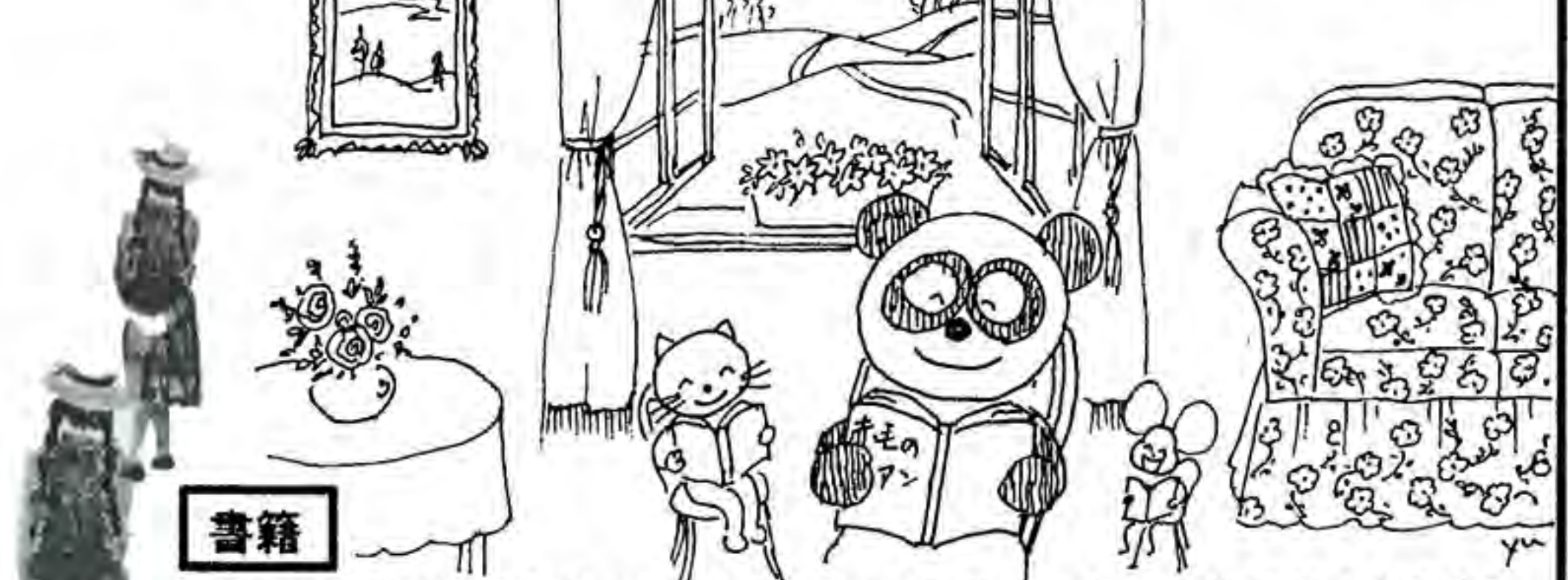
赤毛のアンで有名になったカナダのプリンス・エドワード島は女性雑誌などでも多数取り上げられ、日本の若い女性の間で一時期ブームになりました。今年、ドラマ「花子とアン」が放送され、また再び日本からの観光客が急増しているそうです。アンが住む村、アヴォンリーはキャベンディッシュという町で、アンが住んでいた家、グリーンゲイブルスも実在するそうです。

物語に登場するもの

- くるみのタフィー
- アップルパイ・莓水・さくらんぼの砂糖漬け
- すみれの砂糖漬け・つぎもの(パッチワーク?)・プディング・コケモモのジャム
- 石版・バラ模様のティーセット

などなど、夢見る女子の萌えグッズ満載ですね。こういったところも赤毛のアンの魅力のひとつとなっていて、今は絶版ですがアンのお料理ノートや手作りノートというレシピ本も発行されました。

「赤毛のアン」を日本に紹介した翻訳家村岡花子さんの生涯を描くドラマが大人気です。女の子なら誰でも一度は読んだことがあるといわれるくらい日本でも有名なアンという女の子の物語。読んだことがない人も読んだことがある人も、夏休みにもう一度読んでみてはいかがでしょうか。



書籍

出版社の数だけ「赤毛のアン」があるというくらい、多数の出版社から多くの翻訳家の手によって訳され出版されています。もちろん、日本に最初にアンを紹介したのは村岡花子ですが、完訳ではないらしく、ところどころ省かれているのだそうです。雑誌の書評では、やはり村岡さんの訳が一番だということでしたが、好みも色々ありますので数種類を読み比べてみるのも楽しいかもしれません。

ルーシー・M・モンゴメリー

赤毛のアン作者。赤ちゃんのときに母が亡くなり、父もまた遠くへ移住してしまっただけで、保守的で口やかましい祖父母のもとで育つ。教師をしながら祖父母の面倒を見、その後文筆活動に入る。口やかましい祖父母はまるでマリアとマッシュウで、祖父母にもマリアとマッシュウのように変わってほしかったのではないかと思います。祖父母の死後、結婚した夫は数年後、うつ病となりモンゴメリー自身も赤毛のアンの大ヒットや英国から勲章を授かったにもかかわらず晩年うつ病となり、死因は自殺だといわれています。アンと同じ自然豊かなプリンス・エドワード島で育ち、老夫婦と暮らすというアンと似た境遇のモンゴメリーですが、内容は全く違っていたようで、アンの人生や人となりはモンゴメリーの理想だったのかもしれない。

赤毛のアンのおいご水

材料: 冷凍ラズベリー340g 砂糖150CC
レモン1個 水600CC

作り方:

- ①ラズベリーと砂糖を鍋に入れ、実を潰しながら弱火でトロトロになるまで火にかける
- ②実の原型がなくなったら火からおろし、ザルでこす
- ③②の中にレモンを絞って入れる
- ④冷水で薄めてできあがり

砂糖や水はお好みで加減してください

くるみのタフィー

材料: くるみ100g 砂糖120g 蜂蜜30g 水30cc バター15g

作り方:

- ①くるみはオーブンやフライパンで5分程度、乾煎りする
- ②乾煎りしたくるみを細かく刻む
- ③テフロン製のフライパンに水・砂糖・蜂蜜を入れ、中火にかける(絶対に混ぜないこと!)
- ④沸騰してくるので時々フライパンをゆすって、粘りが出るまで加熱する(絶対に混ぜないこと!)
- ⑤バターを入れて、ゆすりながら溶かす
- ⑥キツネ色になったら(焦げないよう)火を止めてくるみを入れ、手早く混ぜる
- ⑦バットにクッキングシートを敷いておき、⑥を手早く流しこむ。上からクッキングシートをのせ、成形してもよい
- ⑧すぐに固まってくるので、まだ温かいうちに切る(やけどに注意してください)

包丁にくっつくようなら、サラダ油を薄く塗ってね!(包丁に)

8月 プチ講座

浴衣の着付け

◆8月2日(土) AM11:00~

◆講師: 富永 春子先生
(富永春子きもの学院)

◆参加費: 500円

◆浴衣・帯・腰ひも3本・タオル3枚
以上・着物用または普通のスリッパ着用

貸浴衣500円、貸帯200円
腰ひも(ご希望の方のみ)1本350円

やっぱり夏は浴衣が着たい! ひとりで着られるようになりたいものですね!!

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

新築・リフォーム・オール電化〜太陽光・太陽熱・器具販売・修理
ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK!

お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します!

無料お見積りいたします

溺れたときの合言葉、

ウイテマテ!

世界に広がるUITEMATE(ウイテマテ)

水難学会長の斎藤秀俊・長岡技術科学大教授が2000年、運動靴が水に浮くほど軽い素材を使っていることに着目。溺れたら体力を消耗せず浮いて救助を待つほうが助かる確率が高いと提唱。小学校の授業などで着衣泳、浮く練習など多数行われているそうです。それが功を奏して東日本大震災の際、津波の被害にあった小学生がウイテマテで数多く救出され、その効果が世界中に広まったのだそうです。

「ウイテマテ」の方法

- ・手足を大の字に広げる
- ・靴ははいたまま。軽い靴は浮具代わりになる
- ・大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい
- ・手は水面より下に。ペットボトルやかばんがあれば胸に抱える(顔以外の体はできるだけ水中に「アルキメデスの原理」)

合言葉は

“UITEMATE”

手は水面より下に。ペットボトルやかばんがあれば胸に抱える

大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい



靴ははいたまま。軽い靴は浮具代わりに

<アルキメデスの原理>外に押し出された物体は、その物体が押し出した体積の重さに等しい浮力を受けるという法則のこと

誰かが溺れたときは

水難救助では、「セルフレスキュー・ファースト(自分の身は自分で守る)」が基本です。つまり、たとえ誰かがおぼれていても、まずは自分自身の身を守ることが最優先されます。その基本をふまえたうえで、現在の救助方法は以下のような順番が基本とされています。

海や川へ遊びに行くときは

- ・ひとりでは絶対に行かない。ひとりだと溺れたときや怪我をしたときに救助を呼ぶことがむずかしくなります。
- ・子供だけでは行かない。必ず大人のひとに付き添ってもらいましょう
- ・大人は子供から目を離さない
- ・大人は飲酒してから泳がない
- ・体調が悪い時は泳がない
- ・天候をチェック。自然の中の天気は急変します。川では上流が雨だと、その場は降ってなくても急に水流が変わったり、落雷があったりと危険です
- ・悪ふざけはしない、溺れたふりをしない
- ・特に子供は、ライフジャケットの着用を
- ・帽子やくつなど、持ち物が流されたとしても取りにいかないこと



リスク小

リスク大

- 1: 声をかける(落ち着かせる)「ウイテマテ!」など
- 2: (棒状のものを)さしのべる
- 3: (ロープ、空きペットボトルなど)浮くものを投げる
- 4: (ボートなどで)漕いで近づく

一般の人が実施できる活動はここまで

- 5: 泳いで近づく
- 6: 連れて泳ぐ

泳いで助ける、というのは訓練に訓練を重ねた人でないと、とてもむずかしいとされています。



塩レモン 新しい調味料に! モロッコ料理風の味付けができます!

材料: 無農薬国産レモン 適量
粗塩 レモンの20~30%
砂糖 レモンの5%

作り方

- ①無農薬レモンを好みの形に切ります
輪切りやくし型切りなど
- ②保存容器にレモンと分量の塩砂糖を入れ室内で管理
- ③数日は日に数回瓶を逆さにして、レモンと塩をなじませる
- ④塩が溶けたら、逆さにするのは時々でOK。2週間できあがり。

酸なので金属性の蓋は使わないでね!



鶏肉とパプリカの塩レモン煮 (3~4人分)

材料: 鶏もも2枚(酒大さじ1、コンソメ顆粒小さじ1、こしょう)
塩レモン2~4切れ、小麦粉大さじ2~3、玉ねぎ1/4コ、赤黄パプリカ各1/4コ
コンソメ顆粒適量、はちみつ小さじ1、白ワイン50ml、水100ml、パセリみじん切り
オリーブオイル大さじ1/2

- 作り方
- ①鶏肉は余分な脂肪を取り除き2等分にし()内の酒・コンソメ・こしょうをもみ込む
 - ②玉ねぎとパプリカはスライス、にんにく1かけはつぶしておく
 - ③鶏肉に軽く小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目から焼く
 - ④蓋またはアルミホイルで落し蓋をして中火で蒸し焼きに。焦がさないよう気をつけて8割くらいまで火を通す
 - ⑤皮がパリっとしこんがり焼き色がついたらひっくりかえし空いているスペースに玉ねぎ、パプリカ、にんにく、塩レモンを入れ軽く炒める
 - ⑥白ワインと水を入れたらハチみつを加え煮詰める(焦げないように)
 - ⑦味を見て足りないようであれば、コンソメで味を整える。ソースとして少し水分が残る程度で火を止める
 - ⑧器に盛りつけたら、ソースとパセリのみじん切りをかけてできあがり。

★熟成の進んだ塩レモンはとて柔らかく、くずれやすいので強く混ぜないことです
★塩レモンは2週間ほどで食べられますが長くおくほど熟成が進み、酸味・塩分・苦味がまろやかになります。炒め物に、ドレッシングにタレなどに使ってみてください!
★塩レモンが白濁しているのは発酵調味料だから。冷蔵庫で保存し、3ヵ月位で使いきってくださいね!

9月 プチ講座

アートプリントでつくる
すてきなTシャツ

日時: 9月13日(土)
PM1:30~
講師: 益田 純子先生
材料費: 1500円位~
はさみをご持参ください

まだまだ暑い9月。シンプルなTシャツに
簡単なアートプリントを施して、おしゃれな
Tシャツを作りましょう!

既製のTシャツにアイロンブ
リントするだけなので
簡単にすてきな作品に出来
上がります!



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ!

新築・リフォーム・オール電化~太陽光・太陽熱・器具販売・修理
ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK!

お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します!

無料お見積り
いたします



たんぽぽ

いつもありがとうございます。
まだまだ暑い日が
続きます
体にはお気を付けください。

2014/9月 Vol.165号

熊本市南区田井島2-1-14 TEL 096-378-3644

http://www.futagamigs.com

地域の皆さまに
支えられて 52年

有限会社 二神石油ガス
FUTAGAMI

幸せを呼ぶ青い蜂

ブルー・ビー

ブルー・ビー

正式名称は「ルリモンハナバチ」でミツバチ科。体長1.5cmほどの小さな蜂で、黒地に青い縞模様が美しいへん珍しい蜂です。ブルー・ビーはミツバチ科ですが、ケブカハナバチ類の巣に「労働寄生」して自分では、蜜や花粉は集めず、巣も作りません。とにかく、蜂らしくない蜂ですが「幸せを呼ぶ青い蜂」とも言われて夏から秋ごろまで現れます。

本州・四国・九州と分布は広いのですが日本ではなかなかお目にかかれません。

葉祥明阿蘇高原美術館

「ビー」は
みつばちのことです

その珍しいブルー・ビーが熊本の阿蘇で見られる、とのこと。その場所そのまま絵本から抜け出したようなすてきな空間で、熊本が誇る県出身絵本作家・葉祥明さんの個人美術館の庭なのです。美術館の庭に咲くバジルが大好きということです。この美術館は葉さんの作品やグッズのほか、カフェもあります。作品を鑑賞したりお茶を飲んだり、庭を散歩したり。葉さんの絵本のイメージそのままの時間が過ごせ、日本中からファンが来られています。

～葉祥明 阿蘇高原絵本美術館～

熊本県阿蘇郡南阿蘇河陽5988-20

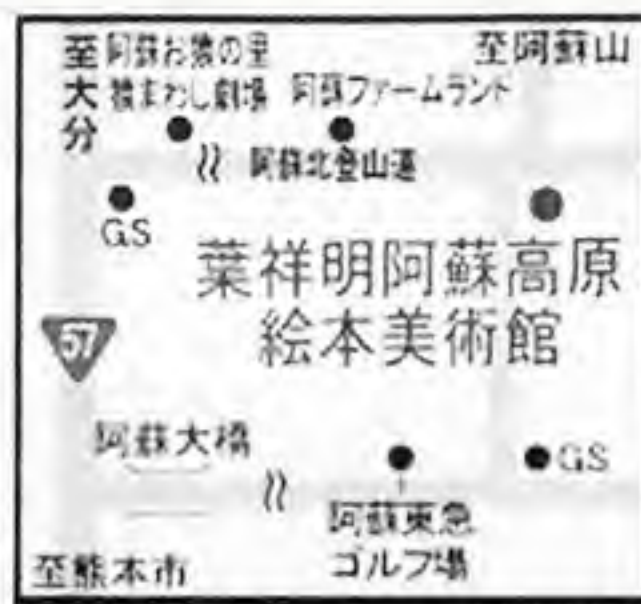
TEL 0967-67-2719

開館 AM10:00～PM5:00(年中無休) P30台

入場料 大人450円/中高250円/小学150円

もしブルー・ビーに出会ったら

絶滅危惧種なので、そっと見守るだけにしてくださいね。写真を撮られている方も多いので大丈夫とは思いますが、可愛くても蜂です。こちらが激しい動きをすると攻撃してくることも考えられます。ブルー・ビーを守るためにも、自分自身を守るためにも「離れてそっと」をお忘れなく！写真は望遠で撮るのがいいようです。



Happy
Blue bee



ブルー・ビーフェスタ

第9回南阿蘇えほんのくに誕生祭として、ブルー・ビーフェスタが開催されます。南阿蘇えほんのくに・・・南阿蘇村・高森町・山都町・西原村一帯を「南阿蘇えほんのくに」と呼びながら、文化振興と環境保全に取り組んでいる、絵本をキーワードにまちづくりを行うプロジェクト。

第9回目となるフェスタ、大人も子供も楽しめるイベントのようです。

9/19(金) 前夜祭:親子で楽しむオペラ

19:00～南阿蘇ルナ天文台オーベルジュ森のアトリエ(要予約)
3才以上ひとり1000円

9/20(土)・えほん列車 11:25立野発 12:22高森着(要予約)

中学生以上1800円 3才～小学生1200円

・駅前マルシェ:高森駅前10:00～15:00

・ハンドメイド雑貨、お弁当、カフェなど

・コンサート 10:00～ 14:00～

・ひとり人形芝居・ヤマメつかみ取り

・わいわい手仕事(袋作り、絵手紙)

9/21(日)・映画上映「いのちのまつり」

・作家講演会・親子で乗馬・おはなし会

・フリーマーケット 他

南阿蘇一帯で開かれます。予約が必要だったり参加費が必要なものもあるので詳しくは事務局にお尋ねください。

南阿蘇えほんのくに熊本事務局 096-337-0450



ハニーナッツラスク 20枚分

材料:バゲット1/2本くらい・無塩バター20g・はちみつ大2・アーモンドスライス

作り方:①バゲットは厚さ5mmに切り、無塩バターは室温に戻しておく

②150℃にしていたオーブン(ガス)で10分ほど焼きカリッとさせる

③室温に戻したバターとはちみつをよく混ぜる

④カリとなったバゲットに③を塗り、アーモンドを散らす

⑤再び、バゲットがキャラメル色になるまで150℃で15～20分焼く!

10月 プチ講座 お手持ちのオーブンにより焼く時間を調整してくださいね

オーストラリアンワイルドフラワーで作るフォトフレーム

日時:10月18日(土) PM1:30～

講師:川崎 由美子先生

材料費:1500円程度

オーストラリアの大地に咲く野生の花。

南半球ならではの花をドライフラワーに

したものを使います。土台となる物の

内容が変わることもございます。

ご了承下さい。



豚肉のマヨ炒め 4人分

材料:豚肉薄切り300～350g・小松菜1束・ゴボウ1～1.5本・塩コショウ適宜・刻みネギ大4・サラダ油大2

(豚肉下味)酒大1・みりん大1・砂糖小1・しょうゆ大1

(調味料)マヨネーズ大4・しょうゆ大1.5

作り方:①肉に(豚肉下味)をもみ込む

②小松菜は洗ったあと4cmの長さに切り、ゴボウはさがきにして水にさらす

③フライパンにサラダ油大1を強火にかけ、水切りしたゴボウを炒める

④ゴボウがしんなりしてきたら小松菜を加え塩コショウし、器に盛る

⑤空いたフライパンにサラダ油大1を入れ豚肉を色が変わるまで炒める

⑥色が変われば(調味料)を加え炒め合わせる

⑦ゴボウ、小松菜を盛った上に豚肉をのせ、刻みねぎを散らして完成。



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ!

新築・リフォーム・オール電化～太陽光・太陽熱・器具販売・修理

ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK!

お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します!



無料お見積り
いたします



火山が噴火したら？

活火山・阿蘇山

阿蘇山というのは通称で、最高峰の高岳(1592m)、火口のある中岳、根子岳、烏帽子岳、杵島岳および外輪山を含む総称として阿蘇山と呼ぶ。30万年～9万年前までに4回爆発し、一番大きかった9万年前の爆発の時、火砕流は九州中部を覆ったとされています。火山国日本には活火山の数が110ありますが、そのなかでも監視・観測体制の充実等が必要な47火山のなかのひとつに入っています。警報レベルが発表されますので、登山の際は確認しておく必要があり、規制され登山できない場合もあります。また、火口周辺は有毒ガスが出ていますのでぜんそく・気管支や心臓に疾患のある方は登山禁止とされています。

火山の噴火はある程度予測可能です

- ・人間が感じることで起きる地震が山の中で起きる
- ・人間が感じることで起きる地震が山の中で起きる
- ・山体が膨張したり、地殻変動が起きる
- ・いつもと違う、またはいつも以上にイオウ臭がする

※世界中には、何の予兆もなく爆発が起きた例もあるそうです。

御嶽山は、噴火当日の観測によるとその日午前中だけで88回の地震があったそうです。

想定される被害

火口から30キロ以内は甚大な被害が起こるとされています。また火山灰は100キロ離れていても被害があるそうです。もし、阿蘇山が噴火した場合、阿蘇～熊本市の距離は約50キロなので、火山灰の被害は免れないでしょう。

火山灰

灰とはいっても、実際はマグマが細かく引きちぎられたもので、尖ったガラス片なのです。なので、目、鼻、口に入ると様々な人体健康被害が起こります。火山灰が降り始めたら、外に出ない、車中待機する、口や鼻をタオルなどで覆う、マスクをすることが大事です。火山灰被害は一見大したことのないように思えますが人体健康被害のほか、あらゆる電気系統がだめになり、交通網がマヒ、上下水道がつまり水道トイレが使えない、飛行機が飛べない、家屋の被害、農作物の被害などあらゆる面で様々な支障をもたらします。

焼き鳥ネギソース

材料(2人分)

鶏もも肉・1/2～1枚
塩・適量

<ネギソース>

白ネギ(みじん切り)・1/4本分
ショウガ(みじん切り)・1片分

砂糖・大さじ2

しょうゆ・大さじ2

酢・大さじ2

ゴマ油・少々

作り方

①鶏もも肉はひとくち大に切って塩をもみこみ、3時間以上置く。<ネギソース>の材料を混ぜ合わせる

②グリルを予熱し、鶏もも肉を網にのせて火が通るまで焼く

③器に②を盛り、<ネギソース>をかける



レンコンのバターしょうゆ焼き

材料(2人分)

レンコン・6～8cm

バター・大さじ1

しょうゆ・大さじ1

粗びき黒コショウ・少々

作り方

①レンコンは皮ごときれいに洗って縦半分に切り、さらに幅1cmの半月切りにして水に放つ。

②フライパンにバターを入れて中火で熱し、バターが溶けたらレンコンを焼く。焼き色がついたら返し、反対の面にも焼き色をつける。

③しょうゆを鍋肌にまわしかけ、レンコンにからめる。粗びき黒コショウを振り、器に盛る。



11月 プチ講座

年神様を
迎える **お正月飾り**

今年は自分で作った締め飾りで
新年を迎えませんか？



写真はイメージです

日時:11月15日(土)PM1:30～

講師:益田純子先生

材料費:1900円

はさみをご持参下さい。

秋の豆知識

秋晴れは続かない・・・

秋に3日の晴れ無し、といわれます。天気の変化が早いのが秋の特徴です。良いお天気が続かない代わりに、また悪い天気も続きません。のんびりしていると天気が変わるので晴れたらささとお洗濯を済ませましょう！

日がさが月がさは雨の予兆

太陽や月の周りに光の環ができたように見えることがあります。それを日がさが月がさといいます。氷の粒でできた「巻層雲(けんそううん)」と呼ばれる薄い雲が広がると、太陽や月の光が、屈折や反射をして環ができたように見えるのです。高気圧が通り過ぎたころ、この巻層雲ができます。高気圧のあとは低気圧がやってくるので日がさが月がさが見えると雨になる、というのです。

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ♪

新築・リフォーム・オール電化～太陽光・太陽熱・器具販売・修理

ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK！

お客様のライフスタイルに合わせ 格安・割安のプランをご提案致します！



無料お見積り
いたします

玄関風水

住まいの風水で一番大切なのは玄関だと言われています。なぜなら、旺気という良い気は、玄関から入ってくるのだそう。金運を上げたい人も恋愛運を上げたい人も、まずは玄関の風水から。年末の大掃除の時でもありますので、ちょっと時間をかけて掃除・模様替えをしてみましょう!

11月

清掃

玄関に限らず、風水の第一歩は清掃から。まずは全てのものをどけて玄関の隅から靴箱の中まできれいに拭き上げましょう。

明るさ

旺気は明るいところが大好き。なので暗い玄関は絶対にNGです。電球は新しいものに替えたり、靴箱の上にテーブルランプを置いてもいいでしょう。気は玄関に入って右側を通るので、右側にクリスタルの置物やサンキャッチャーを壁に吊るしましょう。

香り

良い香りは人を惹きつけ、良い気も呼び込みます。生花を飾るのがベストですが、市販の芳香剤でも大丈夫。そのときはできるだけ買ったままではなく陶器の容器などに入れて飾りましょう。

方角	香りの系統	香りの種類
北	樹木系	シダーウッド・ティートリーなど
北東	樹脂系	ミルラ・イリスなど
東	ハーブ系	ローズマリー・ペパーミントなど
南東	エキゾチック系	イランイラン・サンダルウッドなど
南	スパイス系	シナモン・クローブ・ペッパーなど
南西	和風系	ユズ・サクラ・ヨモギ・ヒノキなど
西	フローラル系	ローズ・ラベンダー・ジャスミンなど
北西	柑橘系	オレンジ・グレープフルーツなど

鏡

鏡は風水の必須アイテムといってよいほど重要なアイテムで、引き込んだ旺気を増幅する効果を持っています。

《八角形の鏡》

風水八方位ともっとも調和が取れている形です。北の玄関に置くと財産を守り、南の玄関に置くと才能や美を強化します。

《円・楕円系の鏡》

丸い鏡は金の気を持ち、円形・楕円形は金を集中する効果があり、楕円形・楕円形は金を拡散させる効果が高いです。金属or大理石フレームだとさらに効果アップ。

《縦長の鏡》

縦長長方形の鏡は木の気を高める効果があるので、東・南東・南にある玄関の良い気を増やしてくれます。木のフレームのものだとさらに効果アップ。

《横長の鏡》

横長長方形の鏡は土の気を高める効果があるので、南西・西の玄関から安定感や金運を多く呼び寄せます。

《正方形の鏡》

コンパクトな形である正方形はその場の気を保持する効果があります

玄関マット

玄関マットには「悪い気を払う」という作用があります。また、良い気の持つパワーを強めたり維持するということもあります。方角によって色も変わってきます。素材は天然のもの、綿やウール、麻のものを。ぜひお試しください。

	方角別のおもな マイナス作用	悪い気を払拭 するマットの色	方角別のおもな ポジティブ作用	良い気を維持 するマットの色
北	孤立・不安感	グリーン	平穩・自立心	明るいブルー
北東	自己中心的	白	勤労意欲	ブラウン
東	過労・中途半端	紫か赤	行動力・自信	グリーン
南東	頑固・器が小さい	紫か赤	調和・良い縁	グリーン
南	ストレス大・別離	黄色か茶	良い評価・喝采	落ち着いた赤
南西	疑心暗鬼・停滞	白に金	家庭の調和・友情	黄色・茶色
西	無気力・浪費	グレー	蓄財・金運アップ	金
北西	傲慢・独善的	シックな色	責任感・尊敬・信頼	白

鏡の位置

《玄関正面はNG》

玄関ドアの正面に鏡を置くと家の中に入る気を反射してしまうので絶対にやめましょう

《玄関入って右に置く》

風水では反時計回りが気の流れを表しているの、玄関を外から見て右側が気の通り道です。

この位置に鏡を置いて気の流れを助けて上げましょう。

《合わせ鏡はNG》

合わせ鏡は気が往復して停滞してしまうためNGです。また玄関に窓がある場合はその正面に鏡を置くのはやめましょう

《玄関向かいに階段がある》

玄関向かいに階段がある場合は階段内に凸面鏡を掛けましょう。方向は家の中心を向くようにします。

あとダメなアイテム

- *造花一空間の生気を吸収してしまう。生花はOK、生きている植物はOK。
- *人形、ぬいぐるみ入ってきた気を吸収。犬の置物は良い気とけんかして追い出す
- *自転車、ベビーカー動く道具を置いておくと事故やトラブルのもとに。
- *サボテン・トゲがあるの観葉植物と違い、良い気とけんかして追い出してしまふ。

12月 プチ講座

迎春いけばな

日時: 12月20日(土) PM1:30~

講師: 山田 応裕先生

材料費: 2000円

花用はさみをご持参下さい。

お正月用のお花も20日過ぎたら価格が

上がります。この機会にいかがですか?

お正月まで十分もちます。



写真はイメージです

豚キノコ丼 (2人前) 新米の季節。おいしいご飯にのせる、簡単丼はいかがですか?

材料

豚バラ薄切り4枚
玉ねぎ1/4個
しめじ1パック
まいたけ1パック
(合わせだし)
だし汁150ミリリットル
みりん大さじ1
薄口しょうゆ大さじ1

塩適量
(卵液)
溶き卵2個
塩適量

作り方

- ①豚バラ肉は3~4cm、玉ねぎは薄切り。シメジ・マイタケは石づきをとり食べやすい大きさに切る
- ②鍋に合わせだしの材料を入れ煮立ったら①を入れて鍋に蓋をする。弱火で2~3分煮て塩で味を整える。アクも取る。
- ③溶き卵を②の鍋にまわし入れ半熟になったらご飯の上によそう。刻みネギをかける。



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ!

新築・リフォーム・オール電化~太陽光・太陽熱・器具販売・修理

ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK!

お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します!



無料お見積り
いたします

試してみたい！ ココナッツオイル

ココナッツオイルの成分と効能

- ・母乳成分ラウリン酸を50%含有。免疫力を高め、細胞を強くする働きがあります。
- ・中鎖脂肪酸が豊富。体内で燃焼しやすく消化吸収が早く脂肪になりにくい。
- ・トランス脂肪酸ゼロ、コレステロールゼロ
- ・食品添加物などの化合物が小腸内に付着するため宿便がたまり基礎代謝が落ちるのが肥満の原因のひとつですが、ココナッツオイルは小腸の絨毛に浸透し、汚れや化合物を除去。小腸の働きを活性化してくれる。
- ・中鎖脂肪酸の働きは善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす
- ・食品として使うだけでなく、髪や顔、体に塗るとつるつるに！
- ・脳の栄養素はブドウ糖ですが、その代謝異常によりアルツハイマー型の認知症が起こるとされています。根本原因は不明ですが、ブドウ糖に替り脳の栄養素としてケトン体が注目。ココナッツオイルの中鎖脂肪酸は肝臓で分解されケトン体に合成されるため、ブドウ糖にかわって脳に栄養がいくようになるのだとか。アメリカの研究で認知機能改善を示すデータもあるようで、今後の研究に期待されます。

その他、まだまだ良いとされる効能はあるようですが、合う、合わないもありますので、少量ずつ試してみて自分に合う使い方や量を見つけましょう。

注意すること

- ・ココナッツオイルは酸化しにくいオイルで常温保存できますが、雑菌を防ぐためにも、小分けして使用することをオススメします。
- ・顔につけるときは、少量を化粧水と混ぜて使います。甘い香りが心地よいのですが、気になる、という人は蒸しタオルなどで軽く拭きとってください。
- ・冬や冷蔵庫では、白く固まってしまうますが、溶かすために電子レンジにかけないようにしましょう。溶かして使いたいときは湯煎にかけましょう。
- ・ココナッツオイルに多く含まれる中鎖脂肪酸が体内でケトン体という物質に変わりますが、そのケトン体は糖質制限をしてブドウ糖の血中濃度を下げるとより活発に働き、脳の神経細胞の代謝を助けます。炭水化物やお菓子などの糖質を控えるようにしましょう！



海外セレブが美と健康のために愛用していることで、日本でも話題になったココナッツオイル。アメリカでは認知症の改善にも効果があったと発表されました。益々、興味が湧くオイルですね。一体、なにがどう効くのでしょうか？

12月

使い方

- ・一日量の目安は小さじ2。いくら体にいいといっても摂りすぎは危険です。
- ・一番簡単なのは、バターの代わりにトーストに塗って食べる、のだそう。そのときは、一緒にちみつも塗るとおいしさ倍増ですよ！
- ・コーヒーや紅茶など温かい飲み物に入ると、ほんのりココナッツの香りがしておいしい。冷たいものに入ると固まります。
- ・アイスクリームにかけると、表面が固まりパリパリになっておいしい。
- ・炒め物や揚げ物の油として、ドレッシングの油として使ってみましょう。
- ・そのまま舐めても、十分いけます。
- ・お風呂上りの濡れた体に少量のココナッツオイルを塗りこんだあと軽く拭きあげる
- ・シャンプーする前の髪や地肌につけてマッサージしてから洗う。
- ・ドライヤー前に、濡れた髪にすりこむとしっとり。油なのでつけすぎるとべたつくので注意です。

オイルの種類

製造法の違いで、名前が若干変わります。低温で圧搾～発酵～抽出したものが一番オススメのエキストラヴァージンココナッツオイル。甘い香りがするので肌につけたりコーヒーに入れたり南国の香りがして癒されます。精製したものは匂いがないので、揚げ物炒め物に向いています。大きいスーパーなどに置いてありますが、一ビン500mlで2000円くらいです。

ココナッツオイル・レシピ

ココナッツオイルはどんな料理でも、他の油の代用として使えます。

コクと香ばしさがあって、コレステロールゼロときているので、うれしい限りです！

きのこのリゾット(2人分)

- 材料：ココナッツオイル大さじ2・しめじ1パック・マッシュルーム5個・水3カップ・コンソメ顆粒大さじ1
にんにく(みじん切り)2片・玉ねぎ(みじん切り)1/2個・ベーコン(粗みじん)2枚・米(洗わない)1カップ・パルメザンチーズ大さじ2・とろけるチーズ50g・塩コショウ少々・パセリ(みじん切り)
- ①鍋に水とコンソメを入れ中火にかけ、コンソメが溶けたら火からおろす
 - ②フライパンににんにくとココナッツオイルを入れて中火にかけ、香りがたってきたら玉ねぎベーコンを入れて炒める。玉ねぎが透き通ったら米を加えて1分ほど炒め、小分けにしたしめじ、スライスしたマッシュルームを加えさらに炒める。
 - ③②に①の1/2を加え、汁気がなくなったら残りの①を加えて弱火にし、ときどき混ぜながら煮込む。
 - ④水気がなくなり米の芯が少し残る程度になったらパルメザンチーズととろけるチーズを加え、塩コショウで味を整える。
 - ⑤皿に盛り付け分量外のパルメザンチーズを好みの量ふりかけ、パセリをふる。

ココナッツオイルチョコレート(約200g分)

- 材料：バージンココナッツオイル100cc(湯煎で溶かす)・ココナッツシュガー大さじ4・ココアパウダー大さじ2・塩少々
- ①ボウルにココナッツオイルとココナッツシュガーを入れて湯煎で溶かす
 - ②①が溶けたら火からおろしてココアパウダーと塩を入れてよく混ぜ合わせる
 - ③型などに流し込み、冷蔵庫で冷やし固める
 - ④型から出したらできあがり

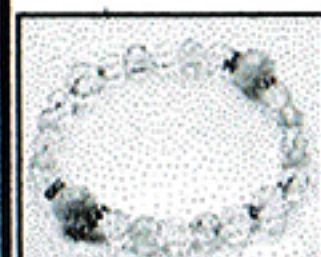
トイレリフォーム
お風呂のリフォーム
キッチンリフォーム
何でもご相談下さい！



1月 プチ講座

パワーストーンのブレスレット

日時：1月17日(土)PM1:30～
講師：ラピス&ラズリたもつ先生
材料費：2000円



昨年大好評だったパワーストーン講座です。なりたい自分に一番適している石を選んでもらって作るブレスレットは、幸運を運んでくれるに違いありません！開運祈願をしましょう～！！

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ！

新築・リフォーム・オール電化～太陽光・太陽熱・器具販売・修理
ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK！

お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します！

無料お見積り
いたします

