

8 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



矢切の渡し

こんにちはバウハウスの三品です。やっと梅雨が明けうっとおいしい天気ともおさらばです。それにしても今年の梅雨は長かったですね。コロナもあっていささか気が滅入る毎日でした。私の記憶の中でもこんなに長い梅雨は無かったように思います。暑くても、朝からの日差しに気持ちよさを感じております。これからは夏の暑さが厳しくなりますので、コロナと併せ熱中症対策にも万全を期したいところです。

さて、先日数十年ぶりに「矢切の渡し」に乗ってきました。伊藤左千夫の「野菊の墓」を読んでいた妻が「矢切の渡し」ってどんなところと色々聞いてくるので「百聞は一見に如かず」と暇つぶしがてら案内してきました。小説の舞台となった場所は松戸市の矢切で最寄駅は北総線の矢切駅です。観光案内によると駅から小一時間で「野菊の小道」を通過して文学碑を見ながら渡し場に着けます。しかし私のところからは対岸の柴又からの方が何かと便が良いので柴又から乗船し矢切近辺を散策しました。また柴又は映画「フーテンの寅さん」で観光名所となった柴又帝釈天題教寺の彫刻や界隈の門前町の賑わいが体感できます。この日はコロナの影響で観光客も少なく閑散としていましたが、私にとっては良い塩梅の込み具合でした。一方、矢切の側は建物がほとんどなく一面に畑が広がり、農村の景色を感じます。

渡し舟は20名ほどが乗船できる木造船です。柴又からは対岸の矢切まで江戸川を下ることになるので船頭さんは櫓を漕ぎ、帰りは川上に上るので船外機で渡ります。片道200円、往復400円の渡しです。この日は梅雨の晴れ間で午後から夏日が差し汗ばむほどの陽気でしたが、川面を渡る風が心地よく、天然の涼を得ながらの渡しに懐かしい風情を感じることができました。細川たかしの歌でヒットした「矢切の渡し」ですが、私的には「ちあきなおみ」が一押しです……。

住まい設計工房バウハウス(株式会社バウハウス)

〒278-0051 千葉県野田市七光台45-1(ショッピングセンター「ロックタウン七光台」向かい)

電話04-7127-8200 FAX04-7127-8201 メール info@bauhouse.co.jp

いきいき趣味らいふ

「人狼ゲーム」は近年大人気のテーブルトークゲームです。1人のゲームマスターと4人～20人程度のプレイヤーで遊ぶもので、

人狼ゲーム

プレイヤーは、村人・人狼・各種特殊能力者の中からランダムに役割が与えられ、ゲームが始まります。

ゲームはターン形式で進行します。村人のターンではプレイヤー全員による多数決で人狼だと思われる人を1人ずつゲームから排除し、人狼のターンでは人狼にとって不利になりそうな人を人狼がこっそりとゲームマスターに伝え、1人ずつ排除していきます。最終的に人狼を全員排除でき



れば村人チームの勝利、村人と人狼が同人数になれば人狼チームの勝利となります。醍醐味は、全員が自分以外の役割を知らないままゲームが進行して行くという点です。嘘を見破り、時には自分でも嘘をつきながら対戦相手の役割を推理するのです。

ある程度の人数が必要ですから、興味のある友達が4～5人集まれば遊べますし、便利な「人狼カード」も市販されています。最近は、PCやスマホで対戦するオンライン人狼も増えていますが、目の前の人の表情や仕草から嘘を見破る瞬間が一番面白いので生身の人との対戦がイチオシです。

ペットと暮らそう♪

犬の肥満は、生活習慣病予備軍の代表選手は、人も犬も「肥満」です。少し太り始めた時に飼い主さんが気づき、食生活や運動などの生活習慣を改善することで予防できます。そのためには、定期的に愛犬のボディチェックを行い、太っていないか確かめることが大切です。ワンちゃんを立たせて、両手で肋骨のある脇腹を優しく触ってみましょう。その時に、肋骨の凹凸の感触がすぐにわかれば、問題ないと思います。凹凸は人間の手の甲を触ったときの手の骨の感触を参考にしてください。しかし、肋骨の凹凸がわからない時は、脂肪に覆われて探せない状態に太っているということになります。ぜひ、実践してあげてくださいね。

★犬の肥満度チェック★



★500円玉貯金箱★

節約玉手箱



今や100均で手に入る500円玉の貯金箱。気軽に取り組めるうえ、「貯金を習慣化できる」「とんどん重くなるのでモチベーションが続く」といったメリットがあります。目標の金額に到達していき貯金箱を開けるときの達成感は大きく、次の貯金への自信にも繋がります。一方で、気を付けたいたのは、貯金したいがために500円玉を増やそうとし、「500円以下のものを買って1000円札からお釣りをもらおう」と、つい無駄使いをしてしまう傾向です。これによって数百円の小さな買い物が増えれば、本末転倒になってしまいます。500円玉集めに執着せず、リラックスして取り組むことがポイントです。

いつまでも美しく

～黒ゴマの効果に注目～

健康食品としてのイメージが強いゴマの中で、最もオススメなのが黒ゴマです。ゴマはなんといっても非常に高い「抗酸化作用」で有名です。例えば、ごま油はその強い抗酸化作用から、酸化しにくい油として有名ですし、そのごま油でつくった料理も酸化しにくいということが明らかになっています。

また、ビタミンEと一緒に摂取すると、ゴマがビタミンEの効果をも2倍にするという作用が起こります。ビタミンEも強力な抗酸化ビタミンですので、この組み合わせは積極的に摂りたいものです。

さらに、黒ゴマの黒い色素は、ブルーベリーなどに多く含まれているアントシアニンで、これもまたアンチエイジングに良い食べ物とされています。

加熱することで抗酸化作用がさらに高まるので、炒ってから食べるか、市販の炒りゴマを食べるようにしましょう。また、ゴマの皮は消化が悪いので、夏バテなどで胃腸が弱っている方はすりゴマがオススメです。いずれにしても、「体によいからと」食べ過ぎてしまうと逆効果なので、1日大さじ一杯までを目安にしましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ ゴルフ場での服装マナー ～

ビジネスの延長で、上司や取引先の方などと「ゴルフに行く」ということがあると思います。今回は「はじめてゴルフコースに行く」という方のため、また、慣れない方や、ゴルフの経験はあっても頻度が少ないという方にも再確認していただくために、ゴルフの服装のマナーについてご紹介します。

基本的にプレーの時は、①襟、袖付きのトップス（ポロシャツなど）、②ロングパンツ（チノパンな

ど）、③ゴルフシューズ…といった格好になります。女性の場合は、ロングパンツだけでなく、スカート（ミニスカートはNG）・キュロット・ハーフパンツはOKです。反対に、絶対にNGなのが、①Tシャツ、②ジーンズ・ジャージ、③サンダルです。

プレーする際の服装だけでなく「入退場時(行き帰り)」の服装も大切です。コースによってはジャケットの着用がルールのところもあります。(但し、夏場だけはジャケット不要のコースもあります)。靴は、最初からゴルフシューズを履いていくのがNGのコースもあり、革靴はOK、スニーカーでの入場はNGのところもあります。後はプレー時と一緒に、サンダル・スリッパなどは、入退場時も厳禁です。

女性の入退場時の靴については、ゴルフシューズやスニーカーがどうしてもダメなところは、低いヒールなどが無難です。



【はじめてのゴルフ <https://www.hm-golf.com/beginner/golf-wear.htm>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

ツナのクリームペンネ

材料(4人分)

ペンネ.....	300g
ツナ缶.....	1缶
玉ねぎ(みじん切り).....	1/2個分
生クリーム.....	1カップ
ワイン(白).....	1/2カップ
オリーブオイル.....	大さじ2
しょうゆ.....	小さじ2
塩.....	少々
こしょう.....	少々
パセリ(みじん切り).....	適宜

①ペンネは表示に従ってゆで、ツナ缶は油をきり、ほぐしておく。



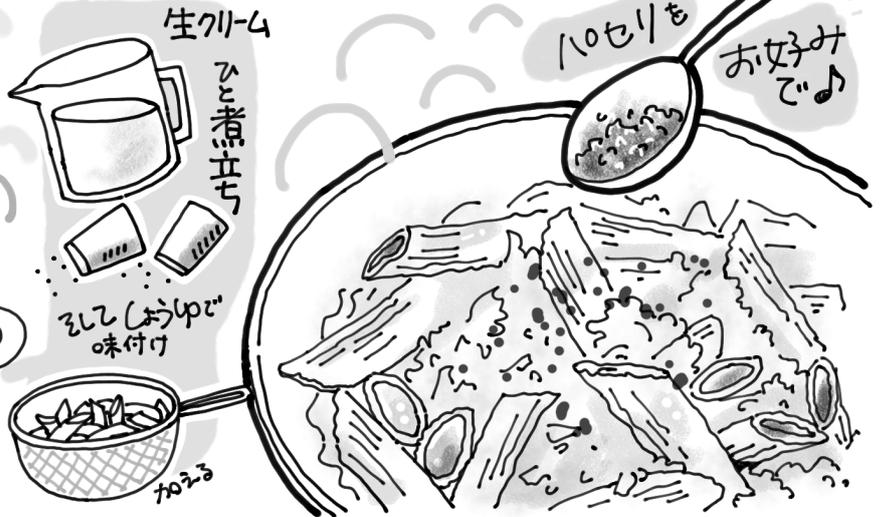
②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを焦がさないように炒める。



③②にツナを入れて炒め合わせ、白ワインを加えて煮詰め、アルコール分をとばす。



④③に生クリームを加え、ひと煮立ちしたら味をみて、しょうゆ、塩、こしょうで調え、ゆで上がったペンネを入れて混ぜ合わせる。器に盛りつけ、好みでパセリのみじん切りをふる。



【参考】キッコーマンホームクッキング <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/index.html>

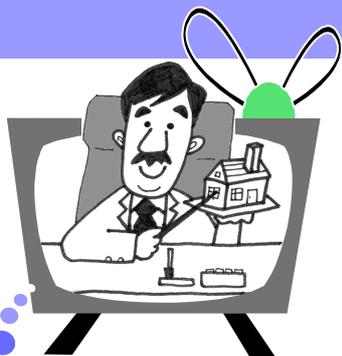
ペンネとマカロニ

「ペンネ」と「マカロニ」はよく似ています。小麦粉に水や塩を加えて練って成型した食品・パスタの一種で、いずれもショートパスタ(小型のパスタ)に分類されます。

ペンネは、直径5～8mm前後、長さ20～30mm前後の筋の入った円筒状で、両端が斜めにカットしてあるのが特徴です。形状がペン先に似ていることからペンを意味するイタリア語「penna」が名前の由来となっています。

一方、マカロニは、直径2.5～5mm前後、長さ15～30mm前後の円筒状のショートパスタで、日本ではペンネよりも古くから知られています。しかし、海外では円筒状だけでなく、棒状・らせん状・貝殻状、そしてペンネも含めたショートパスタの総称として「マカロニ」が用いられることもあるそうです。





<今月のヒント> 古民家再生リフォーム

の家はしっかり作られているけれど冬は寒い！」という声をよく聞きます。古民家再生リフォームで最も力を入れたいのは断熱と言えます。

たとえば、窓サッシは空気層が12ミリある複層ガラスの入ったサッシに交換し、床暖房も設置するなど徹底的な断熱リフォームを行い、古民家の弱点を克服したいものです。

また、古民家は軒が深く、奥行きが深い間取りも多いために部

屋が薄暗くなりがちです。トップライトやガラス瓦などで採光をして、室内に明るい光があふれる工夫をするといいでしょう。



古民家のリフォームは以前から人気です。昔ながらの重厚感のある外観はそのままに、室内は最新設備や新素材で快適に仕上げ、なかなか趣きのある住宅に生まれ変わります。

けれども、いろいろと問題点があります。特に古民家の最大の弱点は断熱性能でしょう。実際、「昔

こんにちは スタッフ 高橋 敦史 です。

パウハウスはこの春より社長が代替わりし、新しい体制でスタートを切りました。創業社長の代からお付き合いいただいておりますOB様にとっても驚きのニュースだったのではないのでしょうか。創業時から社内スタッフも随分入れ替わり、現在、私自身を含めて中途入社組の割合が半数以上になっております。見慣れない顔のスタッフばかりで戸惑うOB様もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そのような中、近頃は築10~15年経過されたOB様よりリフォームのご相談をいただくことが増えました。外壁のメンテナンスをはじめ、部屋の仕切り壁を増やしたい、増築したい、エアコンを新しくしたいなど、様々なご要望を伺いながら新築当時に話題が広がります。すると新築当時のお打ち合わせの続きがはじまったような、初めてお会いするOB様でも“はじめまして、けどよく存知あげています”という不思議な感覚が生じます。

創業当時からの住まい造りへのこだわりは現在もゆるぎなく受け継がれています。今後10年、20年経てばさらに見慣れないスタッフばかりになるでしょう。その時でも家づくりへの想いはそのままに、OB様には新築時のお打ち合わせの続きのような感覚でお付き合いいただけますように日々精進してまいります。

今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧いただきましてありがとうございました。

来月も一生懸命作ります。お楽しみに！

