



## 私のコロナ対策？

こんにちはバウハウスの三品です。新型コロナ感染騒動でなんとなく落ち着かない毎日を過ごしています。皆さんはいかがでしょう。コロナ予防の基本は3密を避けること、手洗いやマスクで感染予防することとアナウンスされていますが、肝心のマスクが相変わらず店頭では手に入りません。また安倍マスクも届いておりません。せめてマスクだけでもどこでも手に入るようにしてほしいですね。安倍さん、国会議員の皆さんよろしくお願いします。

さて新緑の気持ちいい季節になりました。気温も20度を超えると外が快適でたまりません。この時期は湿度も低く、青葉の芽吹きや街路樹に花が咲き景色が一変します。緑があふれる景色がこんなにも美しかったのかとコロナ自粛で改めて認識させられます。こんな時期に自由に外遊びができないなんて悔しいですね。幸い我が家は広めの庭と隣接の公園、雑木林があるので外出しなくとも新緑を満喫できるのがせめてもの慰めです。

緊急事態宣言もあと一月延長されることが濃厚となりました。経済の事を考えると一日も早く規制を解除し以前の日常生活を取り戻したいところですが中途半端な解除で感染が終息しないのでは元も子もありません。ここはじっと我慢ですね。

そんな中、コロナ対策として体幹を鍛えるためウォーキングを復活させました。3年前に、サンティアゴ巡礼のため1日20キロのトレーニングを課して以来、ほとんど気まぐれにしか歩かなくなってしまった体に鞭を打つ意味もあって再開しました。コースは近くの利根運河堤防です。我が家から運河の堤防に出て江戸川の堤防から利根川の手前の国道16号線で折り返すとだいたい13キロのコースになります。この時期は新緑がきれいですし、富士山や筑波山を眺めながら歩けるのがこのコースの魅力です。堤防は遊歩道になっており一般車両が通りませんので安全に歩けます。公園のトイレやコンビニもあり便利です・・・。

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

ボルダリングは、人工的な岩や壁に突起が作られていて、それを昇っていくというスポーツです。

同じようにクライミングを楽しむロッククライミング・フリークライミングと違って、室内でできるので気候に左右されない・危険が少ないといった特長があります。体を使いながら試行錯誤しクリアを目指すという、パズルゲームのような楽しさもあります。

近年人気が高まっているので、ボルダリング設備の整ったスポーツクラブや施設が増えています。初心者コースなどもあり、小さいお子さんからお年寄りまで、痩せている人からぽっ

## ボルダリング



ちやり体型の方まで、それぞれのやり方で楽しむことができます。

必要となる道具は(貸し出すところもありますが)、基本的には「クライミングシューズ」「チョークバッグ」「チョーク」で、あとは自分が動きやすい服装で行くことです。施設ではインストラクターがいてきちんとした指導の下で行えるため、安心です。費用は入会登録料と練習場の利用料、コーチをしてもらう指導料などが必要で、1日使った場合、一般の大人が3,500円～、学生や大学生で3,000円～、中高生で2,500円～、小学生で2,000円～が相場です。

## ペットと暮らそう♪

### ★誤飲・誤食に気を付けて★

ペットの誤飲・誤食を防ぐためには、口が届くような場所に物を置かないことです。時と場合によっては、サークルなどで行動を制限するようにしましょう。また、散歩のときは、落ちていた物を口にしないように、名前を呼んだりリードを短く持ったりし、しっかりとコントロールしましょう。「誤飲・誤食なんてしないだろう」という油断が事故に繋がってしまいます。飼い主が気を付けてあげることが一番の予防です。もし誤飲・誤食をしてしまったら、早急に近くの動物病院に連絡をとり獣医師の指示を仰ぎましょう。その時は【いつ】【何を食べたか】【どのくらい食べてしまったのか】をできるだけ正確に伝えましょう。



### ★財布に入れるのは…★

## 節約玉手箱

お金はその日使う分だけを財布に入れるようにします。常に使う分だけ。余計に入れると余計なものを買ってしまいます。また、銀行のカードはお財布に入れず、別にします。 달라引き出すのを防ぐためです。同じく、クレジットカードも入れないようにし、現金が足りないときにカードを使ってしまわないようにしましょう。その他、ポイントカードも最高5枚まで。お財布がメタボな人は支出もメタボになりがちなのです。すっきりしたお財布をキープするようにしましょう。また、大きなお金を支払うときは、別財布にいられておき、必要ときに支払います。生活費と混ぜないことで、使い込みを防止できます。



# いつまでも美しく

## ～爪を綺麗に伸ばす～

「爪を綺麗に伸ばせないから、ネイルも楽しめない」という人もいるでしょう。けれども、きちんとケアすることで、綺麗に伸ばすことが可能です。

爪は皮膚の一部なので、やはり乾燥は大敵。指先や爪の乾燥が「爪が割れる」「爪が欠ける」などの原因になります。そのため、ハンドクリームやボディクリームで日々保湿することが大切です。さらに、トップコートやジェル、爪を保護するクリームで爪をコーティングするのも有効。爪が割れたり、剥がれたりするのを外側から防いでくれます。色がついていないものが多いのでネイル NG な職場の方でも大丈夫です。また、爪の美容液やキューティクルオイルなど、爪に直接栄養を補給する方法もありま

す。爪の根元を中心に塗り、マッサージをしましょう。ただ単にマッサージするよりも、これらのアイテムでより早く爪を伸ばすことができます。

また、睡眠やバランスの良い食事、水分補給、適度な運動など、全身の健康に良いことは、当然爪にも好影響を与えます。それだけでも、爪が健康的になり、綺麗に伸ばすことに繋がるのです。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～ 家族葬…参列すべき？香典は？ ～

家族葬は、一般葬と違った点に注意が必要です。

家族葬は、一般の会葬者を招かずに、家族や近親者のみで執り行われます。親しい間柄の知人・友人が参列することもあります。それは遺族側が希望する場合のみ。案内が無いにもかかわらず参列することは控えましょう。また、身内の範囲も、親兄弟・子どもだけでなく、おじ・おば・いとこなどを含めることもあります。これは故人の遺志、あるいは喪主の判断



で決められることなので、親戚でも確認が必要です。ご焼香は葬儀後であっても訪問して行うことができますから、遺族側から家族葬に参列してほしい意思表示がない限り、遠慮するのがマナーなのです。

また、参列する場合も、一般の葬儀とは違って香典を辞退されることが多いので、その場合は香典を用意する必要がありません。連絡を受けた段階で香典や供花を辞退する旨を伝えられたのであれば、素直に従いましょう。何も言われなかったときは、念のために香典を用意して行くという形にしましょう。

参列しない場合も、遺族が香典を受けつけているかを事前に確認したうえで、家族葬に参列する方に代理で渡してもらうか、後から弔問にうかがいます。郵送するのもよいでしょう。

いずれも、遺族にお返しをしなくてはならないという負担をかけない配慮になります。

【《その家族葬、本当に参列すべき？》 <https://www.osohshiki.jp/column/article/92/>】

## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



屋根や屋上に防水を施し、軽量土壌などをのせて芝生やセダムなどを栽培することを「屋上緑化」と言います。近年、省エネ対策の一環として注目されており、特に断熱効果における冷暖房の省エネ効果に注目が集まっています。最上階への焼け込みや照り返し防止、雨水の流出緩和、大気

### <今月のヒント> 屋上緑化で省エネ

の浄化など、植物の蒸散作用で周辺の気温を下げたり、植物が直射日光をさえぎって断熱効果を発揮したりするほか、ヒートアイランド現象の緩和にも役立ちます。

また、植物によって建物に紫外線が直接当たるのを防げるので、コンクリートなどのひび割れや劣化防止にもなりそうです。

さらに緑化によって景観が良くなるので、住まいのちょっとした憩いの場としては最適でしょう。菜園を作れば収穫の喜びも得

られます。地域によっては屋上緑化の助成金が出るところもあるようです。



### こんにちは スタッフ 皆川 千恵子 です。

新型コロナ感染がなかなか終息しませんが、皆様どのようにお過ごしでしょうか？ 私には高校3年生の長男と中学2年生の長女がありますが、休校中でダラダラと過ごしている姿をみても日々苛立っております(笑)

そんな長男ではありますが、幼稚園からサッカーを続けており強豪高校揃いの千葉県で努力を重ねてきました。少年期サッカー人生集大成のひとつであるインターハイ(全国高等学校総合体育大会)の中止が告げられ、親子でポツカリと穴が空いてしまっています。多くの高校生が高3で競技サッカーを終えるなか(他のスポーツもそうだと思います)、練習もない、試合もない、進路すらどうなるのかわからない…先の見えない不安がどれだけのしかかっているのかと思うと、親としてはつらいものがあります。初の中止に「幻の代」なんていう呼ばれ方もされ、声には出さずとも悔しい想いをしているのだろうと心痛みます。

青山学院大学 駅伝の原監督は、“青春時代仲間と苦楽を共に努力した頑張りや、教科書には記述されない真の教育活動。どんなことばをかけても他人事になるので、私は今「仕方がない。これをバネに頑張ろう」こんなありきたりなことばは言えないな。顧問の先生にしか言えないお言葉が1番生徒に届くと思います。”と述べています。正にそのとおりだと思いました。親もつらいけど、今はまだ何も言えません。どんな終わりになろうとも、最後に「よく頑張った！」と誉めてあげたいと思っています。が…なぜか長男の態度に苛立つ母なのでした。

うちの場合は高校サッカーですが、スポーツ・芸術・科学・友達・学校・仕事・・・、様々な年代の子供達と、大人もそれぞれに不安や悔しさを感じていると思います。ひとつずつでも解決の道が開けていくことを願っています。皆様どうぞご自愛くださいませ。



これで今夜のおかずはおまかせ!

# がんばらん・おいしいへにー料理

## 鶏手羽のガーリック焼き

材料(2人分)

鶏手羽中.....	300g
しょうゆ.....	小さじ2
強力粉.....	大さじ1/2
こしょう.....	少々
オリーブオイル.....	大さじ2
にんにく.....	2片
赤唐辛子.....	2本
ローリエ.....	2枚
レモン.....	1/2個

- ①にんにくは包丁でたたきつぶし、赤唐辛子は半分に切って種を取り除く。
- ②鶏肉にしょうゆをまぶす。ポリ袋に強力粉、こしょうと鶏肉を入れて空気を入れ、口をしっかり閉じて、ポリ袋ごとふって、鶏肉に粉をまぶしつける。



- ③フライパンにオリーブオイル、①、ローリエを入れて中火にかける。オリーブオイルに十分香りが移ったら、鶏肉を並べ入れて焼く。

- ④カリッとしたら裏返してさらに焼き、両面をカリカリに焼き上げる。器に盛りつけ、レモンを添える。



## 手羽先・手羽中・手羽元

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

手羽先・手羽中・手羽元いずれも「手羽（鶏の翼部分）」の一部です。「手羽先」はくの字に曲がっている鳥の羽の先の部分で、脂肪分（コラーゲン）を豊富に含んでいます。手羽先の内、節までの半分の太い方が「手羽中」です。手羽先の中でも食べられる肉の大半がこの部分に集中しています。手羽中をさらに縦に半分にしたものは、スペアリブや手羽中ハーフなどと販売されることが多く、火の通りが早く食べやすいのが特徴です。また、手羽中の2本の骨のうち1本を抜き、形を整えたものを「チューリップ」と言い、唐揚げにして飾りをつけるとパーティーなどで活躍する1品になります。

「手羽元」は鶏の胸に接続されていた部分で、ウィングスティックとも呼ばれます。手羽先よりも肉が多く、脂肪分は少なくなります。

