

8&9  
月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



## 仙台育英バンザイ！

こんにちは、バウハウスの三品です。ついこの前まで朝からやかましいぐらいにセミが鳴き、暑さも一向に衰える気配がなく早く秋が来てほしいと思っていました。暦の季節はもう立秋なのに暑い日が続きました。連日の猛暑でちょっとげんなりしていますが皆様いかがでしょうか？

最近暑さとコロナもあって家に閉じこもりがちです。そんなことが原因なのか、太ももから左足にかけてしびれるような痛痒を感じる事が度々ありました。近所の整体に行き相談したら、座骨神経痛かもしれないといわれてしまいました。腰からお尻にかけての筋肉が固くなっていますと・・・

そんなことで整体に通う傍らなるべく歩くように心がけています。しかし、体温を越すような灼熱の地獄は体に堪えます。そして思いついたのが高地の涼しい所での散歩です。近場で涼しいところはと思索したらありました。奥日光の「湯の湖」です。ちょっと遠出になりますが車で一時間半、湯の湖を一周すると3km弱のウォーキングコースがあります。平地は40度近い気温ですが湯の湖は25度でした。湖面を眺め木立の中を歩くコースは森林浴とマイナスイオンたっぷりで暑さで疲れた体に精気を取り戻すことができました。

さて、この夏のトピックスは高校野球です。やっと郷里の高校が甲子園優勝を勝ち取りました。地元の強豪と言えば東北高校、仙台育英、どちらもいつ優勝してもおかしくない高校でしたが準優勝までは行けてもあと一歩で涙をのんでいました。それが今年は宿願の優勝旗を東北に運んできました。東北高校が先かそれとも仙台育英か？と地元では毎年期待をしていた優勝旗です。それにしても仙台育英、強かったですね。140キロを超える投手を4人もそろえて圧巻の優勝でした。これまでは一人のピッチャーが最後まで投げ抜いて、疲労困憊しながら勝利を勝ち取るというパターンでしたが、今回の仙台育英は余裕すら感じました。甲子園での戦いは大量リードで4試合で2桁得点が2試合、決勝も大差をつけての勝利でした。危なげない試合運び、春の連覇を期待してしまいます。

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

ホームページ <http://www.bauhouse.co.jp/> ブログ <http://bauhouse.livedoor.biz/>

# いきいき趣味らいふ

ボールペン画は、筆記用具や文房具として身近な「ボールペン」を使って、可愛いイラストから本格的な絵画まで、思い思いに絵を描いてみるというものです。本格的な絵具や筆などの道具を揃える必要はありません。どこにでも売っているボールペン（最近では100円均一のお店でまとめて数本買うこともできます）と、紙（表面がつるつるしていてペン先の滑りがよいもの）で、気軽に取り掛かれるアートです。「絵心が無いから無理」と感じる方がいるかもしれませんが、気に入ったイラストや写真をトレースすること（上

## ボールペン画



質紙やケント紙に転写して描く手法）によって下絵を描くことができます。トレースが面倒という方は、丸や三角や四角などを組み合わせた簡単なイラストから初めても良いでしょう。まずは身近なものを描くなど、楽しみながらボールペンの感触や線の出し方をつかんでいきましょう。ネットでは「ボールペン画の書き方」という無料動画があったり、初心者向けの書籍も出ていたりしますので、参考にされたらよいでしょう。上級者になってくると、より繊細な線や精密な描写ができるようになり、描ける世界が広がりますよ。

## ペットと暮らそう♪

### ★脱走した猫ちゃん★

脱走してしまった室内飼いの猫ちゃんが自宅に戻ってきたら、外でしばらく過ごしていたため（期間にもよりますが）体調不良や感染症などが起きている可能性があります。まずは、早めに動物病院に行きましょう。すぐに連れていけない時は、ケージなど限られたスペースで少しゆっくり過ごさせましょう。食事とお水は少量だけ与え、吐かないか様子を見てあげてください。シャンプーをしてあげたくなるかもしれませんが保護後は免疫も落ちていますので、回復するまではNGです。同居の猫ちゃんがいる場合は動物病院からOKが出るまで接触はさせないようにおきましょう。



### ★NHK受信料の節約方法★

## 節約王手箱

契約者全員 **-1855円**

**年払いにする**

別居の家族がいる場合  
ケ-ブルTV、光テレビ契約している場合  
家族割 50%  
年 -2400円

団体一括支払

NHK受信料は、毎月支払うのではなく1年分まとめて払うことで、年間1855円安くすることが出来ます。さらに、同一生計で、離れて暮らす家族（学生・単身赴任・父母等）がいる場合や、別荘や別宅を持つ人は「家族割」を使うことができ、これによって50%割引され、年間約1万2000円安くなります。また、衛星契約をしている人（BSが見られる人）は、「団体一括支払」を利用できる場合があります。これは、ケーブルテレビや光テレビと契約している人が、その料金と一緒にNHK受信料を支払うようにすると割引が適用されるというものです。年間2400円安くすることが出来ます。

# いきいき趣味らいふ

島国日本には、観光で訪れることができる離島が400以上もあります。離島めぐりは、船や飛行機でそれらをめぐる旅行です。

船や飛行機が数日に1便しかない島から、本土と1日数往復する島まで、様々な目的地を目指せます。

旅行上級者向けというイメージがあるかもしれませんが、初心者向けの簡単にアクセスできる島もたくさんあります。実際に、若い女性の一人旅や、家族連れ、シニアのカップルなど、離島めぐりはさまざまな世代に人気です。

一方で、離島の数は多く、観光地化

## 離島めぐり



されている場所も少ないため、人混みや渋滞に遭遇することはまずありません。リラックスしたい人にはぴったりです。また、離島に住む人々と心温まる交流ができるのも人気の理由です。離島めぐりの楽しみ方としては「ひとつの離島でのんびり過ごす」というのが基本です。

自分自身と向き合ったり、リラックスしたりするにはもってこいの場所です。準備をしっかりとすれば初心者でも心配いりません。

みなさんも、離島めぐりで、普通の旅行とは一味違ったユニークな経験をしてみませんか？

## ペットと暮らそう♪

「待て」などの指示を言わず、犬に「動かないでいるところほつびをもらえる」ということから教えたほうが早いです。約10秒くらい動かないでいられるようになったら、「待て」という指示と動かないことを結び付けていきます。まずは10秒まで伸ばすことを目標に挑戦してみましょう。

愛犬に「待て」を教えたいのに、うまくいかなくてあきらめてしまった…こんな挫折を経験した飼い主さんは多いのではないのでしょうか？「愛犬が落ち着かないから」「自分の教え方が悪いから」とがっかりしないでください。小さなステップを積み重ねて教えればちゃんと成功します。最初は「待て」などの指示を言わず、犬に「動かないでいるところほつびをもらえる」ということから教えたほうが早いです。約10秒くらい動かないでいられるようになったら、「待て」という指示と動かないことを結び付けていきます。まずは10秒まで伸ばすことを目標に挑戦してみましょう。

## ★「待て」を教えるには★



## ★様々な「保険」を見直し★



病気・けが・死亡に備える生命保険や医療保険、自宅・家財・車などにかける損害保険は、定期的に見直すことで節約効果が期待できます。特にライフステージの変化があったときは、見直しのチャンスです。それによって、保険料が下がったり、必要な保障が手厚くなったたりするほか、年末調整や確定申告の控除で節約効果も見込めます。一方で、必要な保障を削ってしまうよう注意が必要。他の保険会社との比較や乗換えをするときは、支払い開始までの期間や補償範囲など、トータルで検討することが大切です。保証内容や保険料のしくみは複雑なので、気になるときは窓口や代理店に談じてみましょう。

## 節約王手箱

病気・けが・死亡に備える生命保険や医療保険、自宅・家財・車などにかける損害保険は、定期的に見直すことで節約効果が期待できます。特にライフステージの変化があったときは、見直しのチャンスです。それによって、保険料が下がったり、必要な保障が手厚くなったたりするほか、年末調整や確定申告の控除で節約効果も見込めます。一方で、必要な保障を削ってしまうよう注意が必要。他の保険会社との比較や乗換えをするときは、支払い開始までの期間や補償範囲など、トータルで検討することが大切です。保証内容や保険料のしくみは複雑なので、気になるときは窓口や代理店に談じてみましょう。

# いつまでも美しく

## ～ イソフラボンの効果～

イソフラボンは大豆のようなマメ科の植物などに含まれる物質で、化学構造が女性ホルモンのエストロゲンと似ているとされています。エストロゲンが不足している場合にはその代わりとなってコラーゲン合成に作用するので、肌にハリや弾力をもたせたり、骨や関節・血管の柔軟性を維持したり、脱け毛を防いだりと、アンチエイジング効果に期待できると言われています。

また、老化に繋がる活性酸素とも関係しています。私たちの体の中では、日々活性酸素が作られています。これが細胞の酸化を引き起こしており、老化につながっていきます。イソフラボンは、自らが酸化されることによって、私たちの体を発生してし

まった活性酸素の害から守ってくれるのです。イソフラボンを多く含む食品の代表は納豆や豆腐など大豆製品です。どちらかと言えば和食を積極的に摂った方が、十分な量を摂取できそうですね。1日の摂取上限は75ミリグラムですから、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

## ～「厄年」について～

古来、男性は数え年の25歳と42歳、女性は19歳と33歳が「厄年」とされています。とくに、男性42歳と女性33歳を大厄と言い、大厄の前後1年ずつに、それぞれ前厄、後厄があります。この時期は、非常に災厄が多いとされていますが、医学的に見ても、ちょうど身体が変化する年齢であることは間違いありません。健康に注意するとともに、厄を落として災難に遭うのを防ごうという習慣もあります。

地方によって、様々な厄落とし・厄除けの行事があります。地域の慣わしに従うのも一つの手ですが、そういう習慣がない都会などでは、厄除けの効がある神社などにお参りしてみるといいでしょう。お正月の初詣のときに本人が厄年を意識して足を運び、一年の無事を祈願することも多いようです。

ちなみに、このしきたりを派手にしたのが「厄祝い」。親しい人たちを招いて酒肴でもてなし、自分の厄を持ち帰ってもらうというものです。「厄」と表書きした鰻頭などのお土産を持って帰ってもらいますが、これは交流を深め、楽しむための「庶民の知恵」とも言えます。おつき合いの一つとして、自分が招かれた場合でも気持ちよく参加してみましょう。

厄年を必ずしも信じる必要はありませんが、長い人生の大きな節目として、十分に自覚を持ち、健康に注意して毎日を過ごすよう心がけたいものです。



【厄年とは? <https://shaddy.jp/ceremonial-occasions/celebration/exorcism/#article-01>】

# いつまでも美しく

## ～ 日頃から薄毛対策を～

世代を問わず、薄毛で悩む女性の方々は多くいらっしゃいます。育毛剤などを取り入れるだけでなく、以下の3点に気を付けて、日常的に対策を行っていきましょう。

①頭皮の血行を良くすることが大切です。日頃のストレスはなるべく発散し、頭皮の血流が悪くならないよう心がけましょう。また、マッサージなど頭皮の血流を改善する習慣をつけましょう。

②生活習慣を改善し、ホルモンバランスを整えましょう。ストレスや疲労、睡眠不足は自律神経の乱れにつながり、毛髪の成長にマイナスに働いてしまいます。成長ホルモンが分泌される午後10時から午前2時の間はなるべく質の良い睡眠をとるよう

にしましょう。

③過度なダイエットによる栄養不足を避け、バランスよく栄養を摂取しましょう。特に、髪の成長に効果的な栄養素であるたんぱく質や亜鉛などのミネラル、ビタミン、大豆イソフラボンなどの成分を摂るのがオススメです。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～ 今こそ見直したい「スマホを使う時」のマナー ～

現代人の生活に欠かせないスマホ。いつでもどこでも使えて便利ですが、それだけに、しっかりとしたマナーが必要です。あらためて、絶対押さえてもらいたい常識・マナーをご紹介します。

①歩きスマホはNG／今や駅などで注意のアナウンスが入ることも多くなってきました。自分一人が壁にぶつかったりつまずいたりするどころか、周りの人にケガをさせてしまったら大変。自転車・バイクな

どに乗っている時や運転中も絶対にやめましょう。

②使う場所に注意を／電車や新幹線などの車内・シートでは大声で話さないのは常識です。映画館、コンサート、劇場などの上演中もマナー違反。一瞬だけチェックするつもりが画面のライトで場内の雰囲気や台無しということも。「なるべく人のいない場所」を意識して使うよう心がけましょう。

③撮影について／街で有名人を見かけてスマホでパシャリ…しかし「パブリシティ権」「肖像権」「プライバシーの権利」などがあるので注意が必要です。これは一般人に対しても同じ。知らないうちに撮影された自分の画像が、悪用されるかもと考えたら恐ろしいですね。あくまで私的利用で留めましょう。また、神社仏閣や文化財なども撮影禁止となっている物が多くあるので要注意。さらに、飲食店などでも、「写真撮ってもいいですか」の一言をお忘れなく。





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

## 白身魚の梅風味

材料(2人分)

白身魚(鯛など、切り身)……2切れ  
 塩 ……少々  
 小麦粉 ……適量  
 パプリカ(赤) ……1/2個  
 さやいんげん ……30g  
 梅干し(中) ……1個  
 サラダ油 ……適量

【A】 かつおだし ……1/2カップ  
 本みりん ……大さじ1  
 しょうゆ ……小さじ2  
 酢 ……大さじ1

①白身魚は半分に切り、ごく薄く塩をふり、10分ほどおいて薄く小麦粉(分量外)をまぶす。



②パプリカは1cm幅に切る。さやいんげんは熱湯でゆで、長さを半分に切る。



③梅干しは種を取り、粗く刻む。

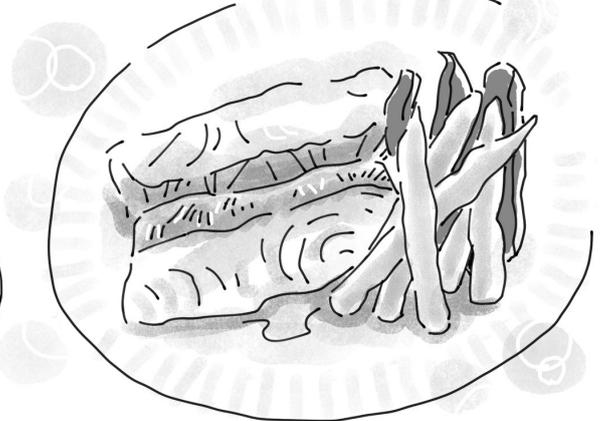
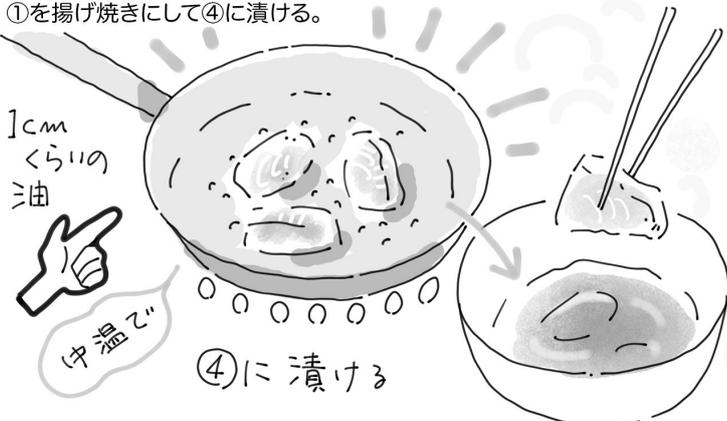


④耐熱容器にAを入れ、ラップをして電子レンジ(500w)に30秒かけ、③を加え混ぜる。



⑤フライパンに1cm ぐらいまで油を入れて中温に熱し、①を揚げ焼きにして④に漬ける。

⑥⑤を器に盛りつけ、②を添える。



## 簡単にかつおだしを取る方法

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

今回は、簡単で便利なかつおだしの取り方をご紹介します。

①茶こしを使う / 1人分の汁物・おひたし・ごま和えなど少量のだしが必要な時は、茶こしに削り節を入れ(5gくらいが目安)、湯1カップを注ぐといいでしょう。②電子レンジを使う / 耐熱のボウルに昆布5cm、削り節ひとつかみ、水2カップを入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱して、こします。③お茶パックを使う / 煮物の時などは、水5カップに対してお茶パックに削り節を約15g入れ、具と一緒に鍋に入れて煮ていけば、旨味たっぷりの煮物に仕上がります。





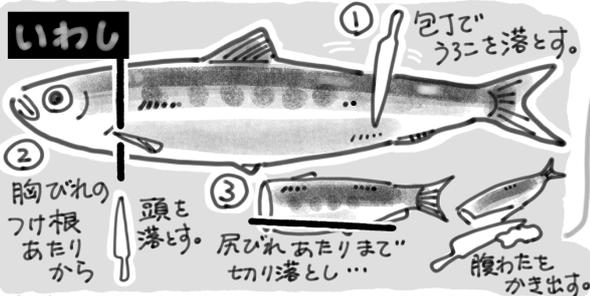
これで今夜のおかずはおまかせ！

# かんたん・おいしいヘルシー料理

## いわしの酢じょうゆ焼き 材料(2人分)

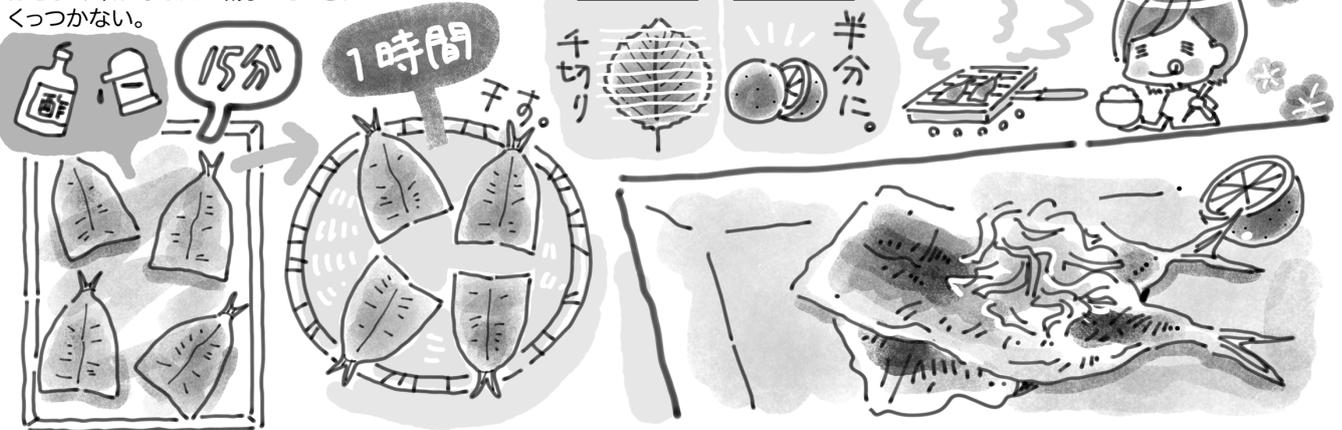
いわし(中).....	4尾	酢.....	大さじ2
青じそ.....	6枚	しょうゆ.....	大さじ2
すだち.....	1個		

①いわしはうろこを取って頭を落とし、手開きにする。



②バットに酢としょうゆを合わせていわしを入れ、途中返して15分ほど漬ける。いわしをザルに重ならないように並べ、1時間ほど干す。こうするとほどよく味がなじんで、焼いたときにくっつかない。

③青じそはせん切りにし、すだちは半分に切る。④焼き網を熱していわしを身の方から焼く。途中かえして両面が焼けたら皿に盛り、青じそとすだちを添える。



## いわしの栄養

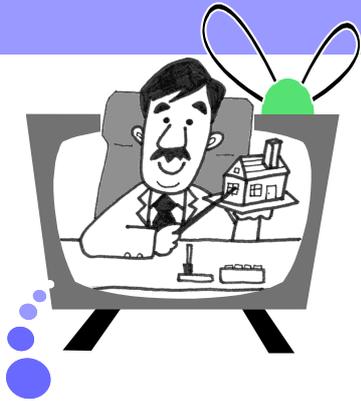
【 キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/> 】

いわしが栄養価の高い魚であることは言うまでもありませんが、中でも、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）をはじめとする、「n-3系脂肪酸（オメガ3）」を豊富に含んでいることで知られています。

これらの脂肪酸には血管を拡張させ、血液の流れをよくする働きがあるとされ、血圧を下げる効果に期待できるそうです。また、EPAには中性脂肪を少なくする働きがあると考えられており、医薬品にも利用されています。さらにDHAは脳の活性化にも関わっていて、認知機能の改善に効果があるともいわれています。



## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



リフォームを機に壁紙を一新するケースもあるでしょう。壁紙を選ぶ際、工務店や住宅メーカーなどで、壁紙の見本帳を用意してくれますが、たいてい3×4 cm程度と小さくカットして並べられたもの。無地の壁紙ならまだよいのですが、花柄やストライプ、複雑な柄などでは、小さい見本で

### <今月のヒント> 壁紙を選ぶときはショールームへ

はイメージがつかみにくいものです。見本で気に入って実際に壁に張ったら、印象が違ってがっかり……ということにもなりかねません。

そこで、壁紙選びの失敗をなくすために、メーカーのショールームに足を運ぶとよいでしょう。たいてい畳1畳分くらいの大きなサンプルがそろっているので、イメージしやすいのです。

それでもなかなか決められないときは、サンプルをもらって、

家で検討を。壁に貼ってみて、少し距離を置いて、数日眺めてみます。ショールームで大きなサンプルを確認してからなので、イメージしやすくなります。



こんにちは スタッフ 木川田 陽子 です。

#### 名作椅子02

アルヴァ・アアルト(1898年フィンランド生まれ)のスツールを紹介したいと思います。どこかで一度は見たことのあるこの椅子「STOOL 60(スツール60)」は、建築家兼デザイナーのアアルトのデザイン。スツールとして、またサイドテーブルとして活躍するこの椅子の素材はバーチ材です。バーチ材は日本にもあるシラカバやサクラの木目に似ていることから、和の空間にも馴染みます。またこのスツールの最大の特徴は、柔らかい曲線を描く脚のデザインにあります。アアルトが試行錯誤して生み出した、木材の可能性を広げた革新的な技術だったそうです。これらの技術は現代にまで受け継がれています。またスタッキングできること、またそれが美しいことも受け入れられた要素の一つだと思います。

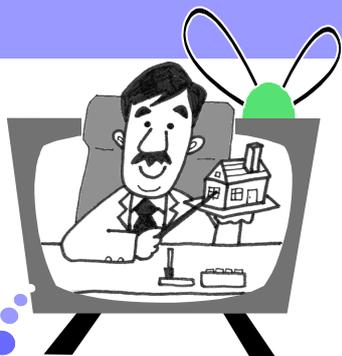
世界中で長い間愛されるこのスツールは、自然との調和を大切にし、生活環境やスタイルに馴染む、シンプルで飽きの来ないデザインだから。

これは、椅子に限らず私たちの住まいや衣服、調理器具にまで当てはまることだと思っています。

利便性や快適性を追い求めた最新のシステムや、時代に沿った斬新なデザインも知っておかなくてはいけないと分かりつつ、私は自分で工夫したりできるシンプルなものが好きです。

今回名作椅子02ですが、01も三本脚のアリンコを紹介しました。気づけば三本脚を選んでいることに気づきました。理由は分からないので、そこも分析していきたいと思えます。





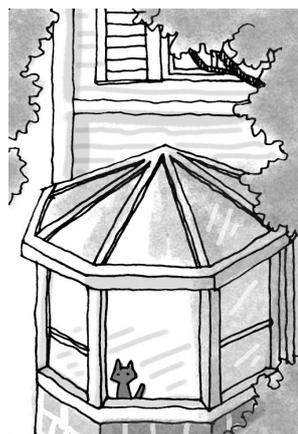
## <今月のヒント> コンサバトリーを検討

「コンサバトリー」とは、ガラス張りの温室風居間のことで、植物を冬の寒さから守るために設けられたもの。イギリスの庭によくあるような小屋です。映画などで見て、憧れている人も多いでしょう。しかし実際には、コンサバトリーは雨漏りがしたり、強度的に弱かったり、実用的とは言えませ

ん。また、元来は温室なので、夏場は暑いのがデメリット。しかし、家の中にいながらにして外にいるかのような開放感を味わえるという魅力は見逃せません。

そこで、リビングの掃き出し窓から外側に部屋を増築して、そこをコンサバトリーにするリフォームがおすすめです。全面ガラス張りにはせず、壁も作って小部屋にするのです。また、六角形や八角形、十角形にするなどし、外壁をきれいな色にすれば、外観

のアクセントにもなります。コンサバトリーの先にウッドデッキをつければ、さらに広がりのある空間を楽しむこともできます。



## 編集後記

今月は8月、9月合併号としてお届けいたしました。

8月の配信もなく、9月の配信もおそくなり、楽しみにしていた皆様申し訳ありません。

ホームページにも不定期ではありますがスタッフブログを掲載しています。現場の進捗の様子やスタッフの日常が垣間見れますのでぜひ、ご覧ください。その他SNSも稼働中です！みなさんからのいいね！やコメント、#バウハウスのだ もお待ちしております。OBの皆様の投稿も毎日楽しみにしています！

あんなに小さかった子がもう中学生？大学生？ご結婚？？？親戚の一員になったつもりでいます。

これからもバウハウスを宜しく願いいたします！

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！

