

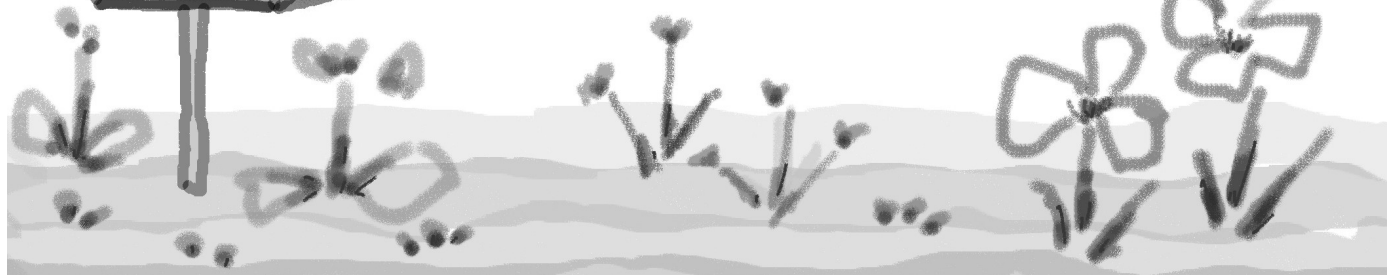
10月号

# ほほえみ

Hohoemi

# ぽすと

Post



## 日本シリーズ

こんにちは、バウハウスの三品です。まだ夏の名残はありますが朝晩は寒さを感じるぐらいに冷え込むようになりました。暦の上ではとっくに秋ですが日中は夏の暑さがしぶとく残っています。空は「天高く・・・」と言われるように雲一つない典型的な秋空です。

さて、プロ野球も終盤を迎え、セ・リーグはヤクルト、パ・リーグは接戦でオリックスがリーグ優勝を勝ち取りました。私の最良の阪神は、出足でつまづきリーグ3位で今シーズン終了です。昨年は最後までヤクルトとリーグ優勝を争っただけに今シーズンは期待していました。出足はともかく、中盤で借金を返し貯金もできたので、もしかしたらリーグ優勝も夢ではないと思いましたがそんなに甘くはありませんでした。後半で連敗を重ねズルズルと後退、一時は5位まで落ち、その後なんとか3位にとどまりリーグ戦終了です。最終試合は登録選手26人を使い切り、故障者が出たら没収試合になってしまうというハラハラドキドキの見せ場も作り延長12回引き分けで終了です。さすが阪神、試合はともかく興行としては見せ場を作りました。立派なチーム？です。

この後はリーグ上位3チームでのクライマックスシリーズがあるので、もしかしたら日本シリーズに戦いを進めるかもしれません。そんな結果になったらおもしろいですね・・・。

しかしこのクライマックスシリーズどんな意図で始めたのかわかりませんがリーグ優勝できなくても日本一になれるなんて何とも面白い制度ですね。ある人がコメントしていました。長いシーズンを勝ち抜いても、例えばフルマラソンで勝っても、最後は短距離の百メートル競走で勝敗が決まってしまう、変なルールではないかと。同感です。

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

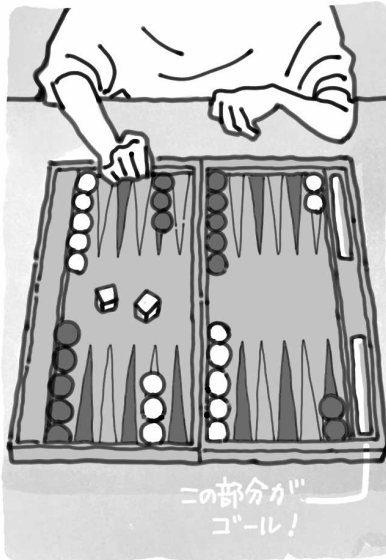
ホームページ <http://www.bauhouse.co.jp/> ブログ <http://bauhouse.livedoor.biz/>

# いきいき趣味らいふ

バックギャモンは 2 人で遊ぶボードゲームです。まず盤の上に 15 個の駒を配置し、2 個のサイコロを相手と交互に振ります。

## バックギャモン

その出た目の数にしたがって駒を動かす、全ての駒を先にゴールさせた方が勝ちというゲームです。相手の駒を邪魔してスタートに戻したり、自分の駒を 2 つ並べて相手の駒を動かさなくしたりといった作戦があり、これらを上手く使ってゴールを競いあいます。チェスや将棋と同様に思考力・集中力・記憶力が求められますが、サイコロを振るために、どうしても運が絡んできます。サイコロの目が悪いと、



上級者が初心者に負けたり、不利な状況があったという間に有利になったりということも。これはチェスや将棋などではありえないことで、バックギャモンの面白さとも言えます。

まずは本体を手に入れましょう。初めての方は、収納も考えて盤が二つ折りのタイプが良いでしょう。小型のノートパソコンくらいの大きさで、木製やプラスチック製が扱いやすいです。このようなタイプなら、費用は 5000 円以内に収まります。ボードゲームを取り扱っているお店で売られていますが、最近ではネットショッピングでも気軽に購入できます。

## ペットと暮らそう♪

### ★ワンちゃんの「ドライアイ」★

犬のドライアイ（乾性角結膜炎）は、涙の量が十分でなかったり、目の形状の不具合などから涙が目の表面部分に行き渡らなかつたりして、角膜が乾燥する状態のことです。原因としては、先天性や遺伝性、免疫介在性、ウィルスや細菌感染、薬の副作用などが考えられます。ドライアイが進行する前にできるだけ早めに気づき、治療を始めてあげるのが望ましいです。いつも以上に「粘り気のある黄緑色の目ヤニが出て」「目が充血している」「目を細めるなど眩しそうにしている」ということがあったら、一度受診されることをお勧めします。ちなみに、治療は主に点眼薬で行われます。

犬のドライアイ（乾性角結膜炎）は、涙の量が十分でなかったり、目の形状の不具合などから涙が目の表面部分に行き渡らなかつたりして、角膜が乾燥する状態のことです。原因としては、先天性や遺伝性、免疫介在性、ウィルスや細菌感染、薬の副作用などが考えられます。ドライアイが進行する前にできるだけ早めに気づき、治療を始めてあげるのが望ましいです。いつも以上に「粘り気のある黄緑色の目ヤニが出て」「目が充血している」「目を細めるなど眩しそうにしている」ということがあったら、一度受診されることをお勧めします。ちなみに、治療は主に点眼薬で行われます。



### ★ガソリン系クレジットカード★

## 節約王手箱



高騰しているガソリン代を節約するには、まず、給油時の決済に「ガソリン系（石油系）」のクレジットカードを使う方法があります。ガソリンスタンドを運営する企業が発行するクレカで、コスモ石油、ENEOS、出光、出光昭和シェルなどのガソリンスタンドで割引やキャッシュバックなどの特典が受けられます。他に、「満タンにしない」「荷物を積みすぎない」「セルフサービスのガソリンスタンドを利用」「急発進／急加速／急停車しない」「タイヤの空気圧を適正に」「エアコンを使すぎない」「エンジンオイルを定期的に交換」「最短ルートで運転」といった工夫も、ガソリン代の節約に繋がります。

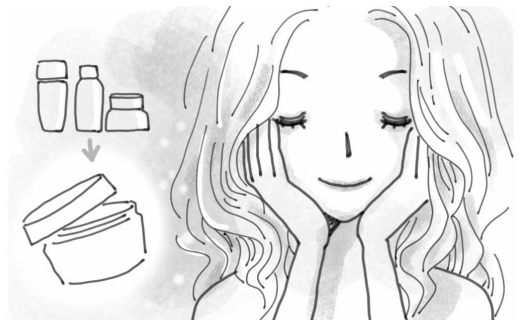
# いつまでも美しく

## ～ オールインワン化粧品～

オールインワン化粧品の「オールインワン (All in One)」は「1 つにすべてが入っている」という意味。たった一つで、基礎化粧品の化粧水・乳液・美容液・クリーム役割を全部果たせるというものです。時間短縮やコスト削減など様々なメリットに加え、化粧品をお肌に塗る回数が少なくて済むため、刺激が減り、お肌トラブルのリスクも減ると言われています。各メーカーから数多くのオールインワン化粧品が発売されており、種類も多々ありますが、イメージや広告で使われる言葉で決めるのではなく、予め成分や成り立ちを知っておくことが大切です。

良いオールインワン化粧品を選ぶ第一歩は、オールインワンという言葉忘れて、美容液や保湿ク

リームを選ぶときと同じような考え方をするということです。「自分の肌悩みに最も適した保湿成分やエイジングケア成分が適度な量で配合されているか?」「自分にとって、刺激のある成分が配合されていないか?」などを、できるだけチェックしてみましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～ SNSで掲載を控えるもの～

今回は、SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) のマナーの一部をご紹介します。

① 個人が特定できる情報の掲載は控える…自宅の住所や電話番号はもちろん、所属している企業や組織についても掲載はNG。また、掲載した内容から企業などが特定できる場合もあり、所属先にも迷惑をかけることがあるので、注意が必要です。

② 写真や動画を掲載する際は許可を取る…写真や

動画の掲載時は、一緒に写っている人に掲載の許可をとるのがマナー。掲載を嫌がる人がいたり、写っている背景から場所を特定されたりという場合もあり、想像以上に多くの人に迷惑をかけます。

③ 社内外秘や機密情報は掲載しない…会社の情報や顧客情報、業務上知り得た情報は決して掲載してはいけません。自分が罪になるだけでなく、所属している企業や組織の社会的立場が悪化する可能性も。何気なくとった社内の写真にも重要な情報が写っている場合もあるので、掲載しないようにしましょう。

SNS はとても便利なものですが、一方で、重要な情報も一気に全世界に広がり、一度広がってしまった内容は完全に削除するのは非常に困難です。周囲の人にも多大な迷惑をかけることとなりますので、情報を掲載する際には、細心の注意を払って掲載しましょう。



【 SNSのマナー <https://www.j-manner.com/modern/cat58/post-2.html>】



これで今夜のおかずはおまかせ!

# かぼちゃ・おいしいヘルシー料理

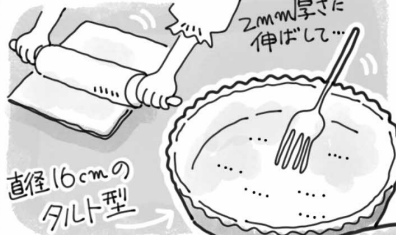
## パンプキンチーズタルト 材料(4人分)

パイシート(冷凍).....1枚  
 かぼちゃ .....300g  
 クリームチーズ .....80g  
 溶き卵 .....1個

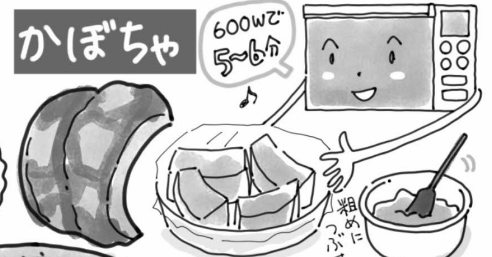
### 【A】

しょうゆ .....小さじ2  
 本みりん.....大さじ1/2  
 エキストラバージンオリーブオイル  
 .....大さじ1  
 レモン(絞り汁) ...大さじ1/2  
 こしょう.....少々

①冷凍パイシートは伸ばせる程度に解凍し、2mm厚さに伸ばして16cmタルト型に敷き、フォークなどで底面に数箇所穴をあける。



②かぼちゃはところどころ皮をむき、4等分してラップに包み、電子レンジ(600w)で5~6分加熱して冷まし、粗めにつぶす。



### 卵を溶く時

だし巻き卵や茶碗蒸しなど、なめらかに仕上げたい時は箸をボウルなどの容器の底から離さないようにし、卵白を切るようにこまめに動かしてときほぐす。



スクランブルエッグや卵とじにする時は、大きく混ぜ、卵黄と卵白を混ぜきらないようにすると、火を通した時ふくら上がる。

### なめらか

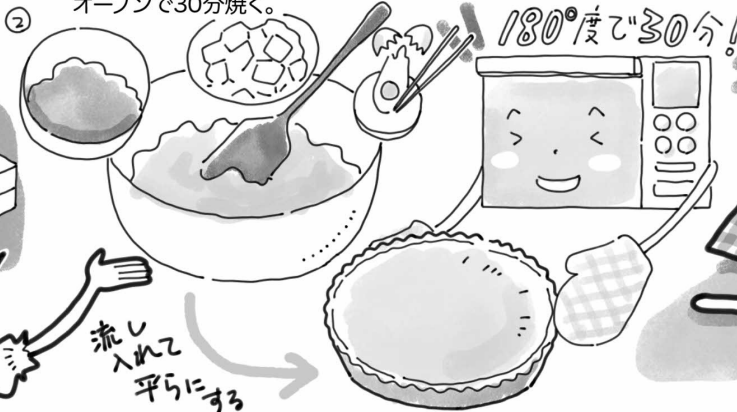
### ふくら

③チーズは小さめの角切りにする。

### クリームチーズ



④②、③、溶き卵、【A】を混ぜ合わせ、①に流し入れて平らにし、180度のオーブンで30分焼く。



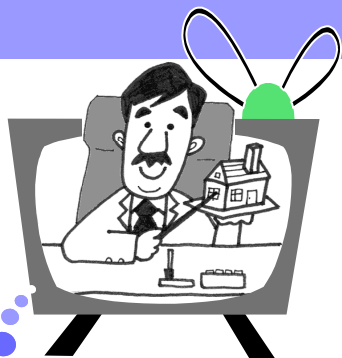
## 冷凍パイシート

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

焼きたてのパイは格別な美味しさですが、パイ生地を一から作るのには、お菓子作りに慣れていない人にとってはハードルが高いものかもしれません。時間がかかったり、サクサクにならなかったり……。そういう人にとっては、パイ生地が冷凍の状態になっていて解凍すればすぐに使える「冷凍パイシート」が便利です。適切なサイズにカットしたり、型に敷き込んだりして焼くだけで、使い方はとっても簡単。綺麗なパイを焼くためには、製品の説明欄にある保存方法・解凍方法などをしっかり守るのがポイントです。値段は平均400~500円前後で、1袋でホールのアップルパイが1台できるくらいの容量のものが多いです。ぜひご活用ください。



## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



置き畳とは、フローリングの床や絨毯などに並べるだけで、畳敷きの和室の雰囲気になるもの。天然い草の本格的な畳から、丸洗いOKのPP素材の畳、モダンなイメージのカラー畳と、種類もさまざまです。

メリットは、好きなところに好きなスペース分だけ置くことが

### <今月のヒント> 置き畳で簡単に和室に

できる点。また、フローリングに戻したいときに、簡単に片付けられる点も魅力でしょう。それに、畳ならソファなどを置く必要もなく、そのまま座れるので、空間が広々使えます。また、そのままごろんと寝転がったりする心地よさもあります。

使い心地もかなり優秀です。最近の置き畳は適度なクッション性があり、体に負担がかかりません。また、夏はサラサラと気持ちよく、冬は床の冷えを直に感じな

いので、快適に過ごせるでしょう。さらに、絨毯とは違って、ごみや汚れが入りにくいので、掃除しやすい点も見逃せません。



### こんにちは スタッフ 若菜 裕也 です。

おすすめ漫画ブルーピリオド

最近ブルーピリオドというアート版スポ根漫画にハマっています。主人公の矢口八虎が絵を描くことへの楽しさを知り、東京芸術大学に現役合格を目指す話で、さらに東京芸術大学入学後の苦悩についても描かれています。

私がこの漫画を紹介したいと思った理由は、主人公の苦悩や絵との向き合い方が建築学生だった頃の自分の体験に近いと思ったからです。東京芸術大学を含む美大のカリキュラムには作品制作の時間があり、担当教員から出されたテーマに従って学生たちが作品制作を行います。作品は授業の最後に展示し、教員が講評を行います。建築学科も似たような流れで教員から敷地と建物規模の指定と設計趣旨を与えられ、課題制作を行い、講評となります。

課題制作で主人公の矢口八虎は何を作っても良いのかかわからない病に犯されるのですが、読んでいて「わかるわー」と心で叫んでいました。自分で考えたものを形に起こして作るのなんて小学校の図工以来ですから、理性が伴った年齢になって「自分が面白いと思えるものを自由に作っていいよ」と言われると困ってしまいます。自由によって苦しむなんておかしい話ですが。

それでも、矢口八虎なんとか自分が面白いと思える手法、視点で作品を作ってくるのですが教授からは

「それ、油絵でやる必要ある？」「君は何を学びに来ているの？」

「それって自己満足でしょ」など散々な言われよう。このやり取りがグサグサと心に刺さるわけです。

建築じゃなくても、ものづくりやプレゼンなんかをする人には共感できる部分があるのではないのでしょうか？

