

11 月号

# ほほえみ Hohoemi

# ぽすと Post



## 薪ストーブの魔力

こんにちは、バウハウスの三品です。長い残暑、何時まで続くのと思っていたら、急に冬がやってきました。いつもの道から眺める富士山も雪をかぶって冬化粧です。朝晩はだいぶ冷え込むようになりました。いよいよ薪ストーブの季節です。

そんなことで薪ストーブの準備を始めました。ほったらかしにしていたストーブの灰を綺麗に掃除し、扉のガラスを磨き上げました。昨年、これまでのストーブが生産終了になるとの話があり、試し遣いを兼ねて一回り大きなものに入れ替えました。今までのストーブと違ってガラス面積が大きいので炎がよりきれいに見えます。

そして大事な焚きつけ材の準備です。焚きつけ材は枯れ枝や現場で出た端材などを細かく裂いて作ります。私の場合はシーズンでミカン箱4箱ぐらい準備します。焚きつけは十分に用意しておきます。そうすることで冷え込んだ朝でも短時間に太い薪に火を移すことができ火熾しがスムーズにできますし、火熾しに失敗し部屋を燻す事もなくなります。

薪ストーブを使ったことが無い人に良く尋ねられます。薪ストーブって火熾しが大変でしょう？・・・。確かにスイッチ一つで暖くなる暖房機に比べたら、その何倍も面倒くさい暖房機です。しかし、その心地良さを比べたら何十倍も快適です。更に、ガラス越しに眺める直火の揺らめきを体験したらほとんどの人が見入ってしまうのではないのでしょうか？ 薪が過熱され、ガス化すると青白い炎が生まれます。その炎が吸気孔から入ってくる空気に踊らされると何とも怪しい炎の揺らめき、異次元の世界が生まれるのです。そんな魔力を体感してしまうと、薪の調達や準備、火熾しのわずらわしさなどちっとも苦にならなくなります。薪ストーブは単なる暖房機ではなく便利さの中で失ってしまった火を操るといふ動物の中で人間だけが身に着けた能力、そんな能力のDNA を改めて実感させられます。

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「イオンタウン七光台」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

「何かペットを飼いたいけど、犬や猫はけっこうお金もかかるし世話も大変そう……」そういう方にオススメしたいのが小鳥です。

飼育スペースが狭くて済み、エサ代もあまりかからず、犬や猫に比べてお世話も簡単…昔から人気の趣味です。

まず、小鳥のさえずりにはリラックスーションやヒーリングの効果があることがわかっていますので、もし小鳥を飼うならぜひ自宅で味わってみたいですよ。他にも、羽色の美しさやカラフルさにこだわりたいという方、手に乗せたり肩に乗せたりして小鳥とスキンシップしてみたいという

## 小鳥飼育

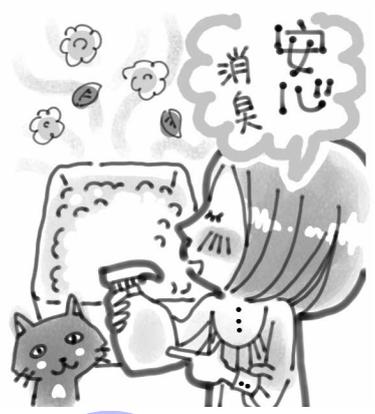


方など様々でしょう。それぞれに適した小鳥の種類などを、専門店やペットショップで相談してみましょう。飼うことになったら、まず必要になるのが鳥かごです。鳥の大きさや種類により異なりますが、安価なものでは2,000円くらいからあります。アンティーク調など高価なものは1万円を超える場合もありますが、お部屋のインテリアの一つと考えても良いかもしれません。その他、餌箱や水の容器、鳥が人目から隠れられる巣箱（木箱700円～、藁巣200円～）、遊ぶのが好きな小鳥（文鳥やインコ）なら専用のおもちゃもあると良いですね。

## ペットと暮らそう♪

### ★匂い対策に芳香剤はNG?★

ペットを飼っていると、その匂いは切っても切り離せないものです。特に室内では、ペット独特の匂いと人の生活から発生する匂いが混ざりやすくなります。それらをこまかすため、つい強い香りのアロマや芳香剤などを使いがちです。しかし、使いたくない、消臭どころか匂いが混ざりあって、より不快な空気になることもあるため、あまりお勧めしません。日々の掃除やペットのケアはもちろん、ペットの特徴や匂いの元を考慮したペット専用消臭剤、安心して除菌・消臭ができる強酸性水（次亜塩素酸水）などを活用しましょう。ペットと人が快適に過ごせる生活空間を目指しましょう。



### ★コインランドリーで布団を丸洗い★

## 節約玉手箱



「布団が汚れたので洗いたい」という場合、クリーニング店にお願いすると、どうしても数千円の出費となってしまいます。約3,000～5,000円はかかる上、仕上がるまで日数も必要です。昔ながらの、綿や毛が100%の布団などは自分で洗えません。現在は、丸洗いが可能な布団も多く販売されています。そういうタイプならコインランドリーを活用することで、クリーニングより安く速く洗うことができます。地域や店舗によって料金は異なりますが、洗濯料金に乾燥料金を加えても2,000円前後とクリーニング代金の半額程度で、その日のうちに綺麗になった布団を持って帰ることができます。

# いつまでも美しく

## ～ 大人気のホットヨガ～

ホットヨガは美容・健康において効果が高いと、近年ブームになっています。体の柔軟性が高まる温度・湿度のスタジオなどで行うヨガで、日常生活ではあまり体験できないほどたくさんの汗をかき、老廃物の排出を促進させるのが特徴です。ストレス解消にもなるため、心と身体の状態がリセットされます。海外でハリウッド女優やスポーツ選手が取り入れたことで注目を浴びるようになり、医療分野での研究でも効果が認められたとのこと。

最寄りのスタジオなどに行ってみようかなと思えば、最初から長く通うことを想定しておきましょう。1回～2回で効果を感じられる人もいますが、もともと即効性を期待するもの

ではありません。最低でも週1回のレッスンを3カ月以上継続してみてください。腰をすえて取り組むことで、少しずつ身体が変化してくものなのです。

運動不足の解消・ダイエット・冷え性の改善・むくみの改善・体の歪みの改善・ストレス解消など、様々な効果をじっくり体感していきましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～ 日本酒のマナー～

冬は、忘年会・新年会などで上司や取引先の方と同席する機会も増えるでしょう。そのような席で知っておきたい「日本酒のマナー」をご紹介します。

<乾杯>日本酒に限らず、乾杯のときは音頭を取る人の方に向きます。声を合わせて「乾杯」といい、器を目の高さまで上げ、一口つけてから卓上に置きます。この動作が定番です。

<お酌>お酌は、基本的にホスト側からゲスト側へ、

目下の人から目上の人へ行きます。器のお酒がなくなってから、もしくは、なくなる少し前に行いますが、たくさん残っているうちに注ぐと、温度や風味が損なわれてしまうので気を付けましょう。徳利や酒瓶は右手で持ち、左手はその底に添えます。左利きの方も、徳利や酒瓶は左手で持たないようできるだけ意識しましょう。また、相手が器を持っていないときに卓上に置いている器へ注ぐのもNGです。

<返杯>お断りするのは失礼にあたりますので、呑む気がなくても受け取りましょう。器は両手で持ち、注いでくれた相手に軽く目礼をしてから呑みます。呑まない場合も、すぐに卓上に置かず、一口つけてから置くようにしましょう。

<その他>徳利をのぞき込んだり、振ったりしてお酒の残りを確認するのは厳禁です。徳利同士のお酒を一本にまとめる行為もやめましょう。



【日本酒のマナー <https://www.j-manner.com/table/cat85/post-23.html>】



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

## 野菜たっぷりそぼろご飯

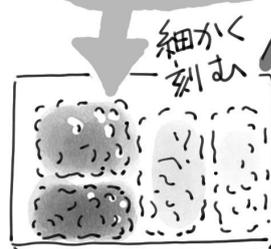
材料(2人分)

合いびき肉 ……………100g  
にんじん……………1/4本  
小松菜……………2株  
えのきだけ ……………1/2パック  
玉ねぎ……………1/4個  
しょうが(みじん切り) ……少々  
にんにく(みじん切り) ……少々  
ごま油 ……………大さじ1と1/2  
サニーレタス ……………2枚  
卵……………2個  
温かいご飯……………2杯

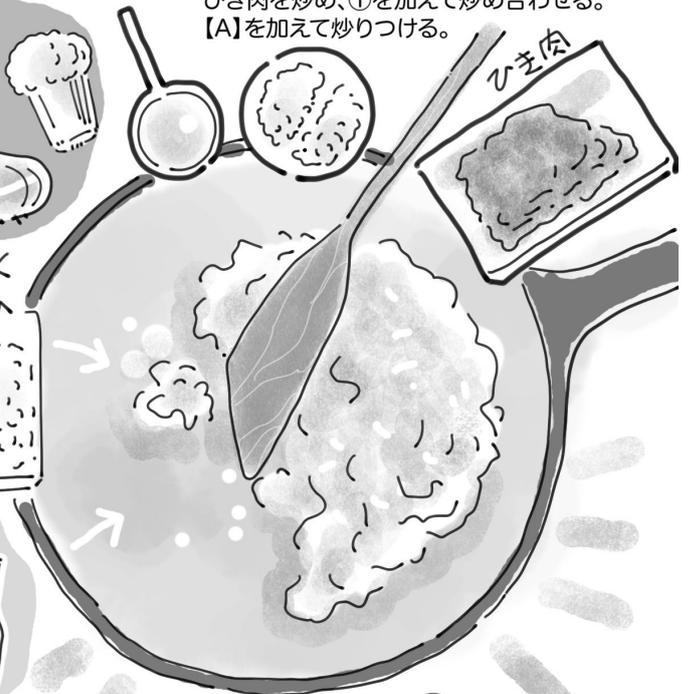
【A】

しょうゆ…………大さじ1と1/2  
みりん…………大さじ1と1/2  
酒 ……………大さじ1と1/2

①にんじん、小松菜、えのき、玉ねぎは細かく刻む。



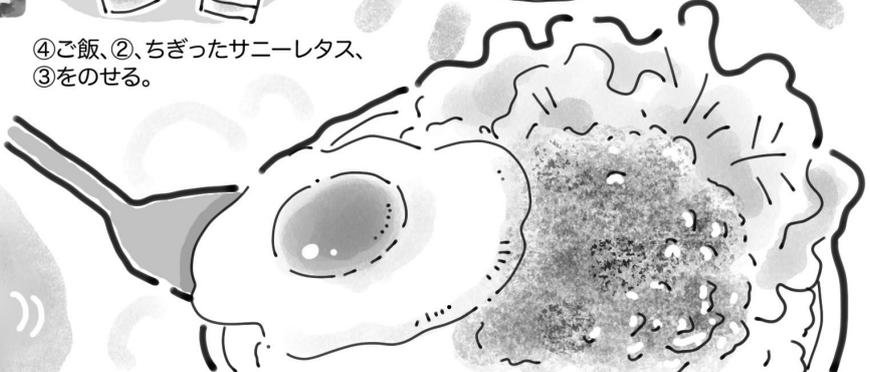
②ごま油大さじ1を熱して、しょうがとにんにく、ひき肉を炒め、①を加えて炒め合わせる。  
【A】を加えて炒りつける。



③フライパンに残りのごま油を熱し、卵を割り入れ目玉焼きをつくる。



④ご飯、②、ちぎったサニーレタス、③をのせる。

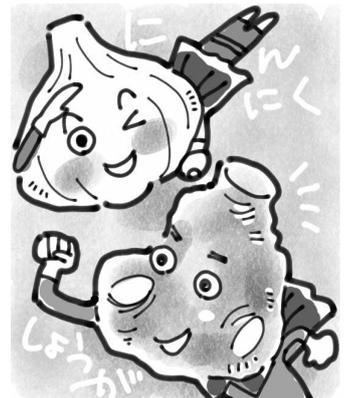


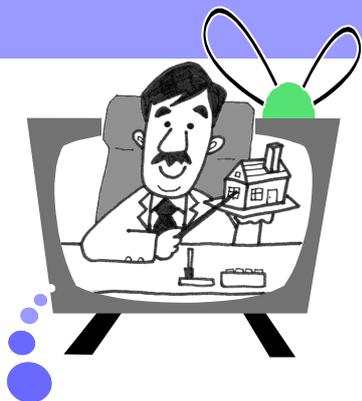
## にんにくとしょうが

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

「にんにく」も「しょうが」も、風味やコクを出すために活躍する食材です。それぞれの味わいを活かした料理はたくさんありますが、この二つを一緒に使うレシピもたくさんあります。一度にダブルで美味しさ・栄養効果が得られる嬉しい組み合わせですが、中華料理の世界には「にんにくの臭いを消すために、しょうがを入れるといい」という説もあるそうです。

にんにくはアメリカの国立がん研究所で「抗がん特性のある野菜」と認められており、血液をサラサラにし、心臓病や脳卒中の予防にも効果があると言われていいます。しょうがにも血糖値の上昇を抑え、血液をサラサラにする作用があり、抗炎症作用・消化促進の働きによる大腸がんの予防効果が期待されています。





## <今月のヒント> 「光床」で明るさを確保

1階で窓がない空間はどうしても暗くなりがちですが、それを解消する方法のひとつに、「光床」があります。「光床」とは、2階の床を透明の素材にすること。2階の光が1階にも届くので、電灯などを使うことなく、明るくすることができます。

光床に使う素材はおもに2種

類あります。まず、板ガラスの間に樹脂などの中間膜を挟んだ、「合わせガラス」。普通のガラスとくらべて割れにくく、たわむこともないので、床材として使えます。かたいものを落とすと、割れる恐れもないわけではありませんが、割れてもガラスが飛び散ることはありません。もうひとつは、特殊加工されたプラスチックで、「ポリカーボネート」。割れる恐れはなく、万一割れてもヒビが入るだけと、安全性が高いのが特

長。ただ、傷がつきやすいのと、ガラスよりもたわみが大きいのが欠点です。どちらも普通の床材とくらべ、コスト高になります。



## こんにちは スタッフ 天野 喜和子 です。

日本シリーズが終わり、あっという間に年の瀬を感じるようになりましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。オリックスが26年ぶりの優勝！連日の試合から目が離せない展開でしたが、皆さんは御覧になりましたか？我が家の息子も中学生になり硬式野球へ移行したと以前話しているかもしれませんが、小学生時代と比べボールの硬さも重さも変わり、基礎トレーニングを中心に頑張っていました。今年はピッチングフォームをwindアップからサイドスローへとシフトし、最初のうちは戸惑い、なかなか思うように投げられないと弱音を吐くこともありました。今では自分の武器として従来のコントロールの良さを活かしたボールが投げられているように見えます。先日の大会では決勝戦という場面でマウンドに立ち1イニングのみでしたが投球させていただきました。息子に回ってきた時点で0-4と相手チームに大きくリードされていました。流れを変えてくれ！と思う場面でも当の息子は余裕そうに見えます。ところがいきなりセンターへ大きく打たれてしまい、ランナーをだしました。こちらはハラハラ。その後も落ち着いて投げ、あっという間に3アウトチェンジ。無事に0点に抑えることができました。次は攻撃！息子の番になると代打が適用され息子の出番は終了！しかしチームはこの回で一気に5点入れることができ、最終的には12-6で勝ち優勝することができました。あきらめない気持ちと野球は5回から！2アウトから！という言葉が脳裏に浮かび、やっぱり面白いスポーツだなと感じました。ピッチングを監督やチーム関係者からお褒めの言葉をいただいたものの「太らせて！スタミナが持たないから！体重を増やしてくれ！」ともはやお願いされる始末。親子でこの課題に取り組んでいます。一緒に太らないように気をつけていこうと思いますが私がふっくらしていても察してくださいね。