



1 月号

# ほほえみ

Hohoemi

# ぽすと

Post



## 謹賀新年「鍛える」

明けましておめでとうございます。バウハウスの三品です。今年もよろしく願い申しあげます。さて皆さん、年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか？ 私は今年、年男で3月を迎えると72歳です。普段は歳の事など気にせずに過ごしていましたが年末年始はそんな私を嘲り笑う様な出来事がおこりました。

一つは年越しの大掃除、樋に詰まった枯れ葉を掃除し綺麗にしたまではよかったのですが樋掃除の道具を両手に持ったまま、梯子の途中から飛び降りました。高さは1メートル足らずでしたが着地に失敗し、頭から前のめりに転んでしまい顔面着地してしまいました。幸い霜解けの柔らかい地面だったのでケガはありませんでしたが顔は泥だらけです。こんな高さで転んでしまうとは・・・？とわが身の身体能力の衰えに唖然とさせられた出来事でした。

そして2つ目は筑波山登山。初詣でに出かけた筑波神社でケーブルカーで山頂に上り関東平野の眺望を楽しんだ帰り、「これぐらいの山登りなら自力で登りたい、そして山頂で湯を沸かしカップヌードルでも食べたらおいしいでしょうね」と言う妻の提案で5日に改めて登頂に挑戦することにしました。と言ってもここ数年は山登りらしい山登りは皆無です。いくつかある登頂コースの中でパンフレットの「小学生でも登れる」「登頂時間40分」という説明に惹かれ散歩気分で登りました。

しかし、説明文とは大違い、私たちが選んだコースは散歩とは程遠い、岩山の登坂コースです。鎖場も数ヶ所あり、息も絶え絶えで何とか登りました。確かに脇をすり抜けて登る家族連れの小中学生と思しき子供はスイスイと登って行きます。説明文訂正してください「小学生なら登れる」です。

と言うことで、いつも以上に身体能力の衰えをまざまざと思わせられた出来事でした。私の今年の漢字は「鍛」えるです。それでは皆さん改めて今年もよろしく願いいたします。

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 <https://www.bauhouse.co.jp/> ブログ <http://bauhouse.livedoor.biz/>

# いきいき趣味らいふ

短歌の言葉数は『五・七・五・七・七』です。「言葉数が決まっているから難しい」という人も少なくないでしょうが、実は、「少し言葉が足りなかつたり多かつたりしても別にかまわない」「季語も絶対に必要と言うものではない」といった考え方があり、想像以上に自由なものです。俵万智さんの『サラダ記念日』という短歌集がベストセラーとなり、社会現象にまでなったのはもう何十年も前ですが、「短歌って決まりごとが多くて難しそう」というイメージを覆した短歌集でした。新聞の文芸欄に読者から短歌を募集するコーナーが

## 短歌



あったり、観光地で短歌ポスト（備え付けの紙に短歌を書いて気軽に投稿するもの）を設置していたりと、今も様々な形で親しむ場が設けられています。ふと『心が動いた』と感じること、例えば「花がキレイ」「ペットが可愛い」など小さな感動を気軽に形にできるのが短歌の魅力。お題を探す中で、季節の移り変わりの微妙な美しさや、人間関係から得られる気づきなど、様々な学びにも繋がっています。始めるには、カルチャースクールや通信講座がありますが、コストがかからない方法としては、図書館で多くの短歌の本に触れる…などもあります。

## ペットと暮らそう♪

### ★猫の尻尾の動き★

猫は尻尾を使って様々な感情や状態を表現しています。その動きから、機嫌や体調などその時々の様子をキャッチしたいものです。例えば、ピンと立っているのは、嬉しい時や甘えている時、またはエサが欲しい時などにみられるしぐさです。逆立って太くなっているのは、驚き・恐怖・怒りを感じている時。だらんと下げているのは、しよんぼりしている時や体調が悪い時。根からパタパタとせわしく振るのは、イライラしてストレスがたまっている時。寝ている時に名前を呼びと、尻尾の先だけ2〜3回振ることがありますが、これは「寝てるけど、ちゃんと聞こえてるよ」という意味です。



### ★給料日前の金欠を乗り切る★

## 節約玉手箱



金欠のときは、ついクレジットカードで買いたくても考えがちですが、これを繰り返すと家計が自転車操業状態に。冷蔵庫にあるものや、ストックの乾物・缶詰などを活用しながら、いまあるお金の範囲で乗り切ることが大切です。外食ではなく自炊が鉄則で、「家計のお助け食材」とも呼ばれるニンジン・タマネギ・ジャガイモ、冬場は白菜や大根を上手に使えば、支出を抑えることができます。日常的にためてるポイントを活用する方法や、お金に余裕があるときに金券ショップで額面よりも価格が安い金券を購入しておき、ピンチのときに取り出して使うという手も。いずれも、日頃から情報収集をしておきましょう。

# いつまでも美しく

## ～ 生姜(しょうが)の美容効果～

昔から冷え性対策には効果抜群と言われている生姜。健康への好影響はもちろん、美容効果も高いという意味でぜひチェックしたい食材です。

生姜の成分として有名なのが「ジンゲロール」と「ショウガオール」です。「ジンゲロール」は生の生姜に多く含まれている辛み成分で、加熱や乾燥によって「ジンゲロン」や「ショウガオール」へと変化します。これらは殺菌作用・免疫力の向上・冷え解消・老化防止・ダイエット効果など多くの働きがあることがわかっています。例えば、肌の老化や病気の原因となる「活性酸素」は、「ショウガオール」や「ジンゲロール」の抗酸化作用で除去され、アンチエイジングにつながるといわれています。

他にも、代謝率がアップすることがダイエットに効果的だったり、血流を良くし水分の循環をよくしてくれるのでむくみ解消が期待できたりします。

1日に食べる生姜は、30gまでが適量で、だいたい親指大くらいが目安です。冬は簡単に温かい「生姜湯」などを取り入れてみましょう。



## こんなときどーする!?

### 年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～「リマインドメール」の作法～

リマインドメールには「思い出させる」というニュアンスの他に「再確認する」という意味合いもあります。これらの意味を踏まえたうえで、ビジネスシーンでは「取引先や顧客との、営業アポイントの日程確認」「社内外での会議の出欠確認」「資料の提出締切が迫っている場合」「早急に必要な質問への回答があまりにも遅い時」「飲み会などのイベントへの出欠確認」などで用いられます。

送るタイミングは、各シーンによって異なり、会議・会食などの出席リマインドならば、当日の3日程度前が適切ですが、長い納期や進捗状況のリマインドは、全体のスケジュールから考慮しましょう。

件名には「リマインド」と書かず、「要返信をお願いします」など、具体的にしてほしい行動を示す文言を書き添えるのが効果的です。本文は、まずは「いつもたいへんお世話になっております」などの挨拶から書き始めます。その後、メールの目的であるリマインドの内容を書いていきます。なにを (what)・どこで (where)・いつ (when)・誰が (who)、及び、イベントの目的 (why)・返事や会議なら来訪方法など求めるリアクション (how) といった「5W1H」をしっかりと抑えましょう。「以上、ご確認よろしくお願ひ致します」などと表記し、最後に自分の署名を入れます。



【意外と知らない? リマインドメールの作法と書き方 <https://rebe-career.co.jp/detail/4174/>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

# かたたん・おいしいへにー料理

## あっさり 牛肉のたたき風グリル

材料(2人分)

- 牛肉 (たたき用・厚さ3cm以内のもの) .....300g
- 玉ねぎ.....1個
- 塩.....小さじ1/2
- しょうゆ.....大さじ1
- 【A】下味**
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

①牛肉は【A】で下味をつける。玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、塩をふって軽く混ぜる。

### 牛肉

厚さ  
3cm  
以内



### 玉ねぎ



②①の牛肉を片面焼きグリルの場合は予熱1分で強火で7分、裏返して5分焼く。両面グリルの場合は予熱なしで強火で10分焼く。



③アルミホイルで包み、2分ほど粗熱を取ってから 食べやすく切り分ける。

④肉を焼いている間に、①の玉ねぎを5分ほど水にさらして絞り、しょうゆをふって混ぜる。

⑤③を器に盛りつけ、④のをせる。



## 牛が生(レア)でも大丈夫な理由

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

豚肉・鶏肉は寄生虫や病原菌がいる危険性があるため、一般に生や焼き方がレアの状態ではいけないとされています。しかし、牛肉自体には、肥育環境や食べているものから菌が肉に潜んでいる危険性は極めて低いため、現在でも適切な処理をしていれば生食が可能です。但し、内臓＝ホルモンやレバーなどは例外とされています。また、たとえ生で食べるのが肉の部分だとしても、料理する人の手や、まな板や包丁についていた菌が移ってしまうということがありますから、清潔な状態にしておくことは必須です。

表面を焼くステーキのレアやたたきの場合は、問題はないとされています。焼くことによってそれらが死滅してしまうためです。



## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



### <今月のヒント> コルクの床に張り替える

コルクの床は中に無数の気泡があって空気を溜め込むので、暖かくてやわらか。肌触りがよく、音も吸収してくれます。ワインの栓に使われるくらいなので、水に強い点も魅力。キッチンやリビングなどの床として、幅広く使うことができます。

難点は傷や跡がつきやすい点

と、日焼けしやすい点。また、通常のフローリングよりもやや割高になる点です。価格はコルクの厚さによって異なり、当然ながら、厚いほど高くなります。また、ワックスが天然のものの方が肌触りがよく、その分、費用がかかります。

最近では、床の上に敷くタイプのジョイント式のコルクマットも市販されています。ジグソーパズルのようにかみ合わせて組むので、すき間もできず、敷くのも

簡単。カーペット感覚で使え、コルクの床を試してみたいというときにもおすすめです。



### こんにちは スタッフ 佐藤 悠平 です。

あけましておめでとうございます。本年もよろしく申し上げます。

3年ぶりに行動制限のない年末年始ということで、旅行に行かれた方も多かったのでしょうか。かくいうわたしは、寝坊して、おいしいものを食べて、家でゆっくりするというごくごく平凡なお正月を過ごしました。贅沢に旅行なんて行けない寂しい懐事情とは裏腹に、気になるもう一つのこと、「正月太り」。20代も終盤に差し掛かり、食べる量は変わっていないはずなのに徐々に増えていく体重に、基礎代謝だけでは消費しきれないカロリーに怯え始めた今日この頃です。唯一の救いは、友人に地元の新春マラソンに誘われ、10キロを制限時間内に完走するため、ランニングをするようになったこと。ここ数か月は、週に最低30分以上走るというゆるいノルマを自分に課して、徐々に運動が生活習慣に戻ってきました。中学・高校と陸上部だった私は、走ることに抵抗はないものの、約10年ぶりのトレーニングに体力の衰えを全身で感じつつも、息切れと足の痛みどころか懐かしい思いをしながら、楽しくゆっくり走っています。継続するには、最初から高い目標を掲げてストイックに自分を追い込むのではなく、楽しいと思える範囲でやめて、休憩しつつ、またやってみる、を繰り返すことがコツかもしれませんね。今年の目標はマラソン大会後も健康維持のために週30分以上のランニングを続けることにしようと思います。新年の目標を立てる際には、時には自分に甘く、確実に手に届く範囲で目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。何事も続けることに意味があるはず。「継続は力なり」です。

今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧ください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！

