2023年 4月1日 発行　第229号

笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

ほほえみぽすと

Hohoemi Post

4 月号

新緑を楽しむ

こんにちは、バウハウスの三品です。桜も終盤で新緑の季節ですね。桜の花見と言えば昔は限られたところでしか楽しめなかったような感じがしましたが今ではちょっとした公園や通りでも花見が楽しめます。私が住んでいる街も３０年ほど前に開発されたいわゆるニュータウンですがメインの公園には桜が植えられ、街路樹も桜並木になっておりこの季節は桜一色です。我が家も家の目の前が公園で、一角には樹齢５０年は超えるであろうと思われる大木の桜並木があります。家の中からも豪華で立派な桜が楽しめるのでちょっと贅沢な気分です。

さらに桜の終盤には我が家の庭で新緑が楽しめます。前にもこのコラムで紹介しましたが今の住まいを造るときに「森を作って暮らす」をテーマに家造りを考えました。今から１２年前ですが気候変動のことがきになっていたのでなるべくエアコンに頼らず自然の力を利用して快適に暮らせる住まいを造ろうと考えたのです。そのため、広めの土地を購入し、樹木をたくさん植えました。樹木も冬場の日当たりを考慮して落葉樹を主体としました。コナラやクヌギ、カエデやモミジなどです。それらの木々がこの時期芽吹き始めます。最初は赤みがかったつぼみがだんだん葉をつけ新緑となっていく様は桜以上に楽しめますし、きれいなのです。毎日毎日カーテンを開けることが楽しい日々です。

さて、WBC で日本中を熱狂させたプロ野球、リーグ戦が開幕しました。私が贔屓にしている阪神は開幕３連勝です。昨年は開幕８連敗を喫しましたから上々の滑り出しです。１５年ぶりに阪神のユニホームを着た岡田監督の神がかった采配には驚きました。（イニング途中、カウント 0-1 から代打を送り、見事ホームラン）。この調子なら今年のリーグ優勝も夢ではなさそうです。まだ開幕早々ですがシーズンが楽しみです。

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
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.bauhouse.co.jp/　ﾌﾞﾛｸﾞ　http://bauhouse.livedoor.biz/

いきいき趣味らいふ

フェルト小物作り

フェルトで物づくりをしたことありますか？その柔らかい素材からできる作品は、優しく温もりがあり、見ているだけでも癒されます。　子どもの工作に使うイメージですが、雑貨屋さんではフェルトでできたマスコットや飾り、アクセサリーなどの小物など、かわいらしい作品が置いてあることも。素材が丈夫なので、つみきや人形といった小さなお子さんのおもちゃにも向いています。「手軽に何か作ってみたい」「子どもと一緒に楽しめるものを作りたい」という方にオススメの趣味と言えます。

もともと、フェルトは動物の毛を薄く圧縮して作られた不織布です。少し厚みがある布地で、ざらっとした手触りが特徴ですが、はさみで切ってボンドで貼ったり、針と糸を使って縫ったりと自由に組み合わせられます。裁縫が少し苦手という方やお子さんでも、とても扱いやすいのです。

手芸店はもちろん100円ショップでも販売されていて、安価で簡単に手に入ります。また、フェルト作品は人気があるので、本はもちろん、インターネット上でも様々な作品の作り方が紹介されています。わかりやすく解説されている動画もあるので、まずはネット検索をしてみてくださいね。

ペットと暮らそう♪

★ドッグ・ランを楽しむために★

ドッグ・ランは、犬がノーリードで遊ぶことのできる素敵な所ですが、様々な犬が集まるだけに互いのマナーが大切になります。まず、狂犬病予防接種・混合ワクチン接種・ノミマダニ予防などを義務付けているドッグ・ランがほとんどなので、接種を受けたときは獣医師に証明書を発行してもらい、大切に保管しておいてください。また、よその犬とトラブルにならないよう、毎日の散歩などでコミュニケーションを体験させておきましょう。現場では、自分の犬から目を離さないことも重要です。気が付かず迷惑をかけていることもあるため、放置することのないよう、気を付けましょう。

節約玉手箱

★完全手作りより「半調理品」がお得★

節約のためだからと「完全自炊」にこだわらず、「半調理品」を上手にとりいれれば、食費をおさえ、かつ、食べる食材の種類を増やすこともできます。例えば、「豚汁を作ろうかな」と考えた場合、豚汁用にあらかじめカットされたニンジンや大根が半調理品として売られているので、それを活用するというわけです。大根やニンジンは１本買っても余ってしまい、冷蔵庫の底の方で傷んでいくこともあるのではないでしょうか。半調理品の野菜は１００円程度でさまざまな食材が少量ずつ詰め込まれており、種類も豊富です。上手に取り入れることで、食費がかさんだり食品ロスを引き起こしたりするのを防げます。

いつまでも美しく

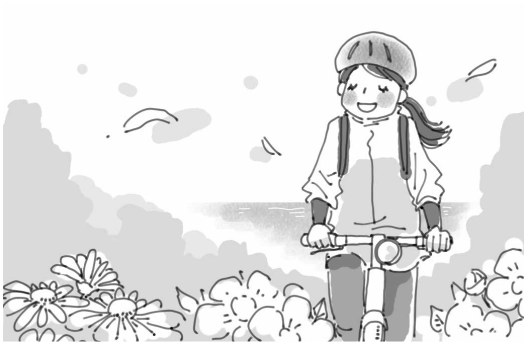
～ サイクリングの効果～

ランニングやジムでの筋トレと比べると「エクササイズ」としての認識は低いサイクリング。しかし、サイクリングが心身の健康に好影響だというのは、あらゆる研究によって裏付けられています。

海外の研究では、心拍数を上げ、カロリーを燃焼するため、心臓血管の健康改善や体重管理に優れている方法ということがわかっています。また「がんリスクの軽減」という効果も報告されています。

さらに、気分を高める神経伝達物質・エンドルフィンが放出されるので、ストレスを緩和したり、うつ病や不安の症状を軽減したりといった効果も。欧米では、サイクリングを心理カウンセリングの一環として取り入れる動きも出てきているそうです。

先述のとおり、カロリーを燃焼してくれ、筋力アップも十分に期待できるため、サイクリングでダイエットや美しい体のライン作りを目指せそうですね。これからの季節、ぜひ取り入れてみてください。但し、日焼け止めを塗るなど、紫外線対策は忘れないようにしてくださいね。



こんなときどーする!?

年中行事から冠婚葬祭まで

～ 社外研修時の服装は… ～

新年度は、新人研修やセミナーが多く開催される季節です。たとえ中堅社員と言われている方でも、新システムを学んだりや外からの刺激を受けたりする体験が新境地に繋がることもありますから、機会があれば積極的に参加してみましょう。

ただ、社外の研修やセミナーに参加しようと決めても「どんな服装で行けば？」と迷った経験があるという方もいるのではないでしょうか。

通常の社外研修の場合、特に服装の指定がなければ、かっちりしすぎず、かつビジネスの場にもふさわしい「オフィスカジュアル」が最適です。

客先に訪問するときほどはかしこまらず、スーツよりも少し崩した服装がオフィスカジュアルです。

男性の場合は、襟付きシャツをノータイで着こなしカジュアルなジャケットを、女性であれば、ベーシックカラーのブラウスや膝丈スカートなどでまとめます。見極めるのが難しい場合は、会社の雰囲気や先輩社員の意見を取り入れて決めるのが無難です。

何よりも、周囲に不快感を与えない、清潔感のある服装であることが重要です。もちろん、「服の汚れやシワ」「過度な露出」「派手すぎる色や柄」はNGです。あくまでもビジネスの場であることを忘れずに、TPOをわきまえながら、自分なりのおしゃれを楽しみましょう。

【男女別・社外研修の服装はどうすべき？　https://www.ashita-team.com/jinji-online/business/10072】

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

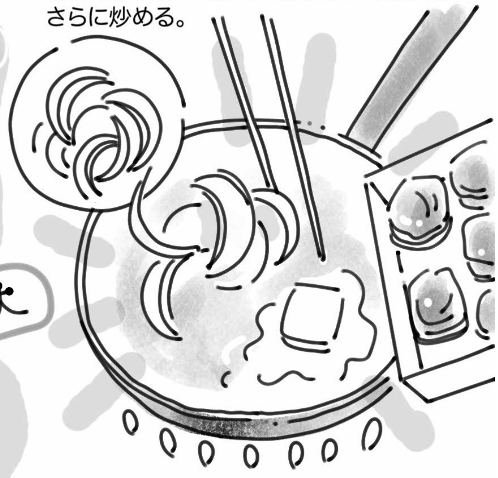
鶏肉の豆乳フリカッセ風

材料(2人分)

材料	分量
鶏もも肉	1枚
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
バター	小さじ2
小麦粉	大さじ1/2
白ワイン	大さじ2
豆乳	1と1/2カップ
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/8
ご飯	適宜

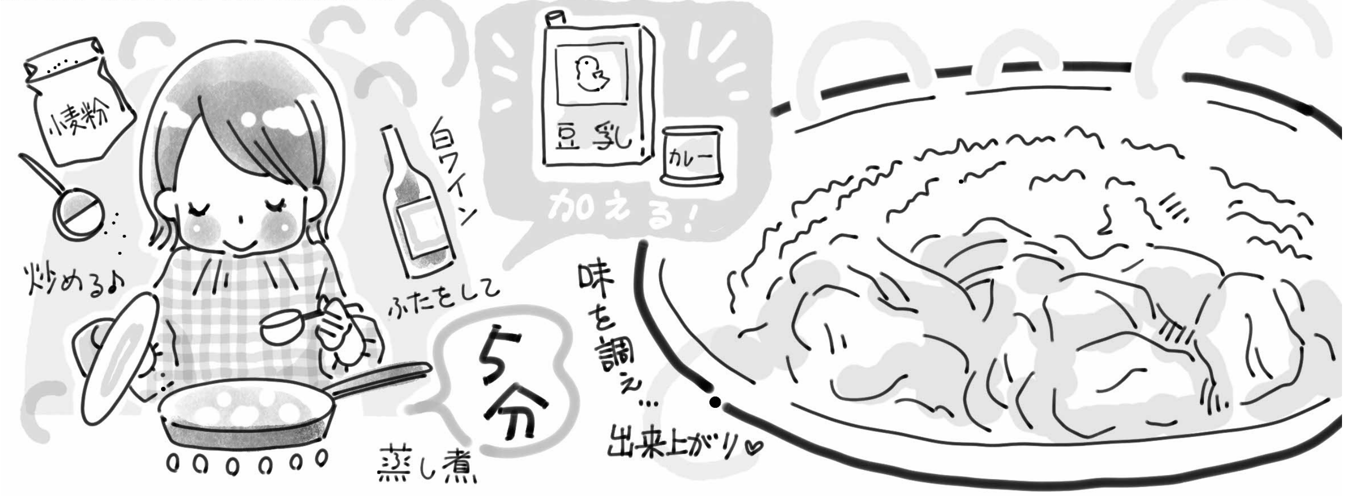
①鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうをし、玉ねぎは太めのせん切りにする。

②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒めて、鶏もも肉を加えさらに炒める。



③小麦粉を加えて炒め合わせ、ワインを加えて煮立て、ふたをして弱火で5分くらい蒸し煮する。

④③に豆乳、カレー粉を加えてさらに煮て、しょうゆ、塩で味を調える。器に好みの量のご飯にフリカッセをかける。



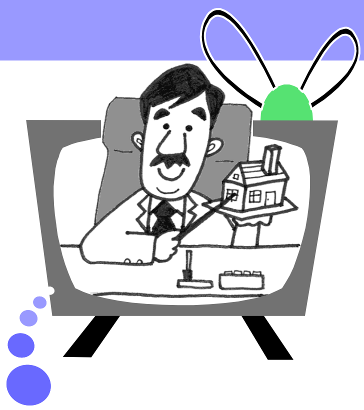
キッコーマンホームクッキング https://www.kikkoman.co.jp/homecook/index.html

フリカッセとは…

フリカッセとは「白い煮込み」「西洋風雑煮」と呼ばれるフランスの家庭料理で、フランス版・おふくろの味の一つとも言えます。具材をやわらかく煮込んで生クリームで仕上げるという、フレンチではメジャーな調理法ですが、日本の飲食店では「クリームシチュー」として出される場合も少なくありません。（大きな違いはないとされています）

もともと、ケチャップやカレー粉を加えるアレンジレシピも多く、バリエーション豊富です。今回は生クリームの変わりに調製豆乳を使い、さらにカレー粉を加える「フリカッセ風」のレシピとなっています。

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



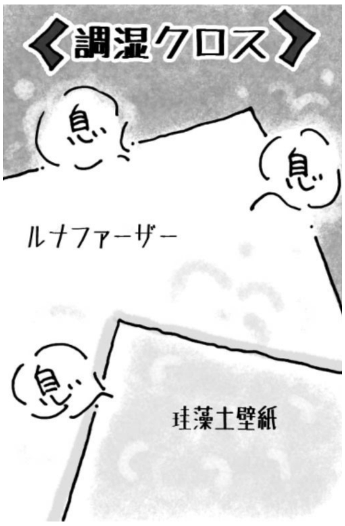
＜今月のヒント＞「調湿クロス」に替える

「調湿クロス」は壁紙の一種で、湿気が多いときは吸収し、乾燥しているときには湿気を吐き出してくれるといわれるものです。

言わば、「呼吸する壁紙」です。日本の気候は夏は暑くて湿度が高く、冬は寒くて空気が乾燥しています。家の中が快適かどうかは、室温だけでなく湿度も大きく関係するので、壁紙で湿度を調整できるのは大きなメリットと言えるでしょう。また、湿度を調整することで、カビの発生を防ぐ効果にも期待できます。冬に起こりがちな「結露」ができにくいことも注目すべき点です。

ドイツ生まれの「ルナファーザー」はリサイクルペーパーの中に木片が漉き込まれた調湿クロスです。

「月桃紙」や「ケナフウォール」は、湿度を調節してくれる、自然素材の壁紙です。さらに、「珪藻土壁紙」も調湿クロスとして人気があります。



こんにちは　スタッフ　木川田　陽子　です。

さくら
今年は暖かい日が続き、気づいたら桜が満開を迎え、慌ててお花見をしようと思うと、長雨に見舞われ、思うようにお花見ができなかった方も多かったのではないでしょうか。
そこでさくらにちなんで　チョークアートをご紹介します。
こちらは、チョークアート作家の大森みき子さんの作品です。
チョークアートとは、アクリル絵の具、オイルパステル、チョーク等を筆を使わず手で描くアートです。海外ではよく見られる飲食店の看板やキッチンカーのロゴなどがイメージしやすいでしょうか。
大森さんは、実は高校の同級生で、卒業後にしばらく連絡を取っていない時期がありましたが、偶然SNSで発見！ちょうど個展を開いているのを知り、突撃訪問しました。
彼女の作品は、高校時代から知る彼女そのもので、かわいらしくやわらかいものばかりです。

その中でも、このさくらの作品は、海外でも人気のものです。さくら以外にも動物や花などたんさんのモチーフがあります。ご興味のある方はHPでご覧になってください。
先日、弊社で行ったお花見での一枚。貝塚モデルのバルコニーから公園の桜が望めます。
短い期間でしか味わえないさくら。でもやはりなんともキレイでホッとする癒しの時間を与えてもらっている気持ちになります。