

9 月号

# ほほえみ Hohoemi

## ぽすと Post



### 避暑地トレーニング？

こんにちは、バウハウスの三品です。日本の夏、どうなってしまうのか・・・と心配になるほど異常な暑さです。皆さん暑さ対策はどうしているのでしょうか？ 我が家は、例年なら日中だけのクーラー使用も今夏は朝昼晩と24時間つけっぱなしです。

さて、この暑さの中、9月の巡礼に備えての毎日10キロのウォーキングを課していましたがあまりの暑さで歩くことが苦痛になってきました。暑さを避けるため朝晩の気温の低下を狙って歩くのですが夜の7時を過ぎても30度以下に下がりません。熱中症予防のために水分を取りながら歩くため下着から上着までびしょびしょです。何とか汗を掻かない快適な場所はないものかと思いを巡らせて、避暑地でのウォーキングを思いつきました。

野田近郊で避暑地と言えば日光です。ちょっと遠いですが中禅寺湖まで足を延ばし湖畔を歩いてみました。野田が36℃の時、中禅寺湖の湖畔は23℃でした。湖畔は散策道が整備してあります。遊覧船乗り場から竜頭の滝の茶店まで片道5キロ、往復で10キロです。ちょうどいいコースです。散策道はすぐ脇を通る国道と交わることはありませんので安心して歩けますし、散策道は木立の合間を縫って整備してありますので日差しを遮ることが出来て日焼けもなく、湖面を渡る風が心地よく最高のコースです。そんなコースを土日の2日間歩いてすっかり気に入ってしまいました。ここならちょっと足を延ばせば戦場ヶ原や小田代ヶ原も歩けそうです。トレーニングだけでなく観光や釣りのレジャーにも事欠きませんからこれからの夏場を考えるとがぜん夏の家が欲しくなっていました・・・。

ちょっと調べてみたら、中禅寺湖畔の別荘地はほとんど国有地で売り物件はありません。あってもとんでもない高値だろうと推測できます。夏の一時期なら湖畔のホテルやペンションを利用するのが賢明かもしれません。ちなみにいろは坂を下った大沢あたりなら売地が数件ありました。この辺なら気温も27℃ぐらいで十分涼しそうで、価格も手が届きそうです・・・。

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

テニスは、昔から趣味として人気がありましたが、世界で錦織圭選手・大坂なおみ選手らが活躍していることで、ここ数年はより注目が集まっています。テニスの競技人口は世界で4位とされ、1億人以上がテニスをしているとも言われています。ちなみに、日本では大人気の野球は、世界で約3,000万人ですから、テニスをしている人が圧倒的に多いことがわかりますね。若い人からご年配の方まで、また、男性でも女性でも、気持ち良く汗を流すことができるのも人気の理由でしょう。何歳からでも始められ、何歳になってもプレーでき

## テニス



るスポーツとされています。ダブルスなら体力は求められませんし、4人でプレーすることで、勝ち負けというより、和気あいあいとした雰囲気を楽しむこともできるでしょう。

始めたいと思ったら、近隣地域のテニスサークルを探してみましょう。道具として、まずテニスラケットは初心者向けなら2000円位からとリーズナブルなものが多種あります。テニスシューズも、新作デザインでなければ比較的安く購入でき、テニスコートによっては普通の運動靴で入れるところもあります。まずは、ネットで情報収集してみましょう。

## ペットと暮らそう♪

### ★猫の視線を感じたら…★

ふと気づいたら「飼い猫にじっと見つめられていた」という経験はありませんか？最もありがちな理由は『おねだり』です。言葉や身振り手振りで表現できない猫が「おなか減った」「遊んで」「かまって」といった気持ちをアピールしているのです。そこにはちょっとした『不満』が込められていることもあります。「遊び足りない」「ご飯が足りない」「トイレが汚れている」等々。また、同居している他のペットや、飼い主のパートナー・お子さんなど『やきもち』を感じていることも多々あるようです。



視線に気づいたら、できるだけ早く、お世話したらかまってあげたりしてあげてください。

### ★先取り貯金★

## 節約玉手箱



先取り貯金は、収入を得たタイミングで真っ先に一定額を貯金に回してしまい、残ったお金で生活をやりくりするという最もシンプルな貯金方法です。月末に残った分を貯金に回そうと考える人もいますが、私たち人間は、手元にお金が残っているとつい無駄遣いが増えてしまい、計画的に貯金をするのが難しくなり、失敗しがちです。長く続けるためには、収入を得たタイミングでまずは必ず一定額を貯金へ回すということを習慣化しましょう。先取り貯金にあてる金額は、手取り収入の2〜3割程度が良いとされていますが、事前に家計簿で収支を把握して、生活に支障が出ない範囲で実践してみましょう。

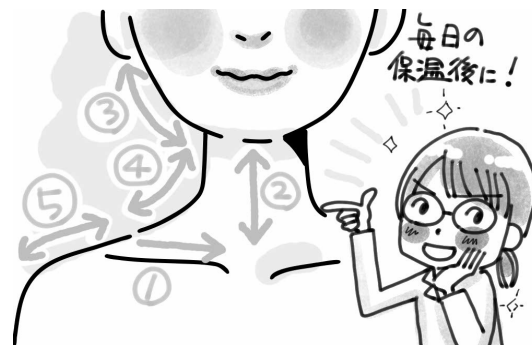
# いつまでも美しく

## ～首のしわ対策～

気づかないうちに深くなりやすい首のしわは、年齢を感じさせ、どうしても老けた印象を与えてしまいます。首の皮膚は薄く、乾燥しやすいことや加齢で柔軟性が低下することなどが要因となり、しわがしやすい部位と考えられています。

まず、首・デコルテまで、顔と同様のお手入れをすることを習慣にしましょう。朝は、基礎化粧品で顔と一緒に首・デコルテもしっかりと保湿し、日焼け止めまで忘れずに塗りましょう。夜は、朝よりも丁寧な洗顔を心掛け、つい洗い残してしまいがちなフェイスライン・耳周りなどもしっかり洗います。洗顔・夜の基礎的なお手入れ（保湿）後は、マッサージやシートマスクを加えるのもおすすめです。

マッサージは、クリームなど滑りのよいものを取り、親指をのぞく四指を使って、鎖骨の外から内→首の真ん中→フェイスライン→耳（で折り返し）→首の側面→肩へと、リンパを流すイメージで行います。右側は左手で、左側は右手で行うようにすると、指を滑らせやすいでしょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～新幹線でのマナー～

新幹線を利用する際にあらかじめ知っておきたいマナーをご紹介します。新幹線はプライベート空間ではないので、乗客みんなが互いに気持ちよく過ごせる工夫を心がけましょう。

まず、スマートフォンについては、通話は禁止で、デッキでの利用が呼びかけられていますが、通話以外であれば座席で使っても問題ありません。但し、マナーモードに設定し、音楽や動画を視聴する際には

必ずイヤホンなどをつなぎ、音量は抑えましょう。

リクライニングは、一段階だけ倒すケースが主流で、二段階までなら許容範囲と考えられています。いずれの場合も、お互いに気持ちよく乗車するために倒す時にひと声かけることが大切です。

長時間の移動になると、新幹線の車内で食事することもあります。とくに決まったルールはありませんが、食事の音やにおいが気になる方もいるので、多くの乗客が食事している時に自分もお弁当を広げると、周りにあまり気を使わずに済むでしょう。

また、新幹線にも上座と下座があるため、ビジネスの場合は知っておいたほうがよいでしょう。もっとも奥に位置する窓際が上座、三人席の場合は次いで通路側、座りにくく感じる真ん中は下座です。座席を向かい合わせにしたら、進行方向側が上座、後ろ向きの座席は順位が下がります。







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

## かつおの にんにく風味揚げ

材料(4人分)

かつお(切り身).....	350g
にんにく.....	2片
オクラ.....	8本
なす.....	2個
レモン.....	適量
塩.....	少々
片栗粉.....	適量
揚げ油.....	適量
<b>[A]</b>	
しょうゆ.....	大さじ4
みりん.....	大さじ4

①にんにくはすりおろし、【A】と混ぜ、漬け汁をつくる。



②かつおはひと口大に切り、①の漬け汁に漬け、下味をつける。



③オクラはがくを取り、塩でもみ、洗う。なすは輪切りにし、水に漬けてアクを抜く。

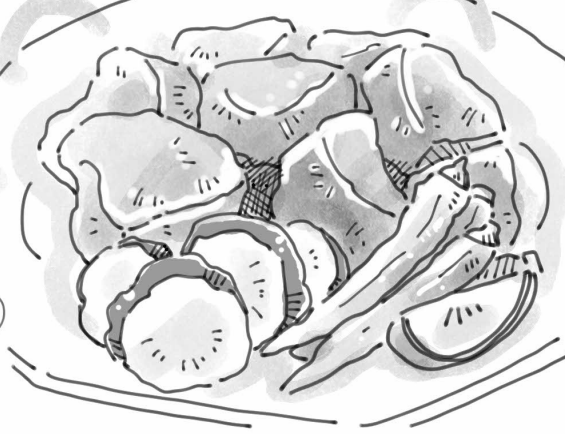
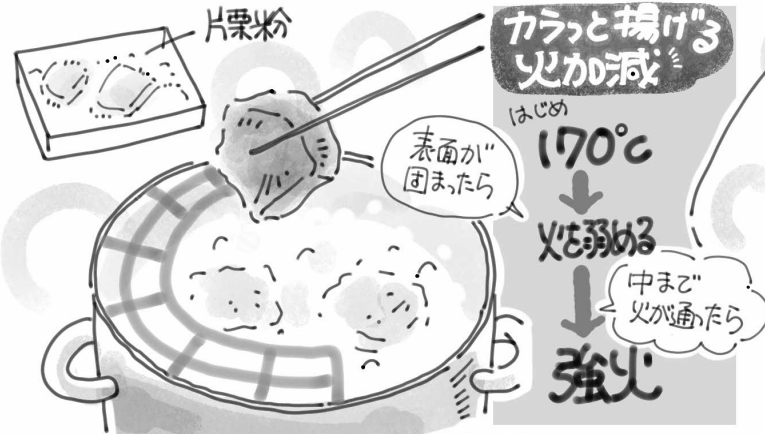


④揚げ油を熱し、水気をふいた③を素揚げにし、塩をふる。



⑤②の水気をふき、片栗粉を薄くまぶし、170℃の揚げ油に入れる。表面が固まってきたら火を弱め、中まで火を通す。最後に強火にしてカラッと仕上げる。

⑤④とともに盛り合わせ、レモンを添える。



### かつおの「オメガ3」

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

かつおには、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）という「オメガ3」と呼ばれる不飽和脂肪酸が含まれています。DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血栓を予防する役割があるとされ、生活習慣病予防にも効果的です。

オメガ3は、かつおの中でも特に秋に水揚げされる「戻りがつお」に多く含まれています。刺身を約100g食べれば、1日に必要とされるオメガ3の半分以上を摂取できるとされています。刺身の他にも様々なレシピで、秋の戻りがつおを取り入れてみましょう。





傘はどのように収納していますか？「玄関の下駄箱や収納庫についている傘立てにしまう」「市販の傘立てを玄関ホールに置いている」という人が多いのではないのでしょうか。しかし、玄関は家の中でとても涼しい場所ですから、本来は、傘ではなく、冷蔵庫に入れられない食品の収納など

## <今月のヒント> 傘の収納用バーを作る

に利用するのがおすすめとされています。

そこで、玄関の高い位置にバーをつけるという方法はいかがでしょうか。傘はそのバーにかけて収納するというわけです。バーが少々高くても、傘の先を持ってひっかけることができます。下の部分は空間をいかにして、水やお酒、野菜などを保存する場所にできます。乾いた傘なら、室内の収納庫やクローゼットなどに置いてよいでしょう。傘をたくさん

持っている場合は、よく使う傘だけバーに吊るし、残りは室内に収納するという方法があります。



## こんにちは 社長 三品 賢太郎 です。

厳しい残暑が続いておりますが、皆さんお変わりございませんでしょうか？  
今年の夏は過去最高の暑さの中、数年ぶりに多くのイベントが日常に戻ってきましたね。

以前から気の合う仲間たちと「何かしら地元で貢献できることをしたいね」と話をしていました。そんな中、地域の夏祭りの実行委員が知り合いで、協力の申し出を受け、有志一同で飲食の屋台を運営させていただくことになりました。

提供する物、必要な道具、電源や水の確保など実行委員と連絡を取りながら準備を進めていきました。仲間の中には地域の団体に所属している、していたなど祭りのイベント経験者が多く、打合せ回数も数回で済み準備段階から当日の設営、運営、撤収まで素人集団の集まりにもかかわらずとてもスムーズにできたのではないかと感じました。

また、当日の会場は屋台や抽選会、某大臣や市長の参加など大いに盛り上がりました。

実行委員の方の話によると過去最高、例年の倍ほどの来場があったようです。

とても暑い中、肉体的にはつらかったのですが貴重な経験をすることができました。なにより地域の方々が笑顔で受け入れてくれて本当に嬉しかったです。

今後も機会を得られれば、今回の反省点を生かしてさらに素晴らしい屋台を提供したいと思っています。

新しい季節が始まる9月、地域との連帯感と共に素敵な日々を楽しんでいきましょう。