

11月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



庭木の手入れ

こんにちは、バウハウスの三品です。やっと秋らしい季節になりました。これぞ日本の秋と言わんばかりの晴天がつづいています。朝夕と日中では寒暖差があるものの何をすることも良い天気です。

そんな季節になったので、暑さにかまけて伸び放題だった庭木の手入れをはじめました。「森を創って暮らす」をテーマに植えた樹木もかなりの大きさに成長し、脚立や梯子では手入れができないほどに成長しました。特にコナラやくヌギの成長の速さには驚かされます。1メートル足らずの苗木が11年たった今では樹高8メートルを超す大木に成長しました。日当たりの良い場所はもっと成長が早く3年ほど前に径15センチほどの太さの幹を伐採し薪に仕立てました。山奥ではどんぐりが不作で山里に熊が現れるなんてニュースがありますが、我が家の庭はどんぐりだらけです。まさかここまで熊が現れることはないと思いますが。その昔、山里では共同林としてコナラやくヌギを植えて薪として育てていたことが納得出来ます。それぐらい成長が早いのです。同時期に植えた2メートルほどのケヤキよりも樹高が高くなり、まさに名実ともに森の住まいになりました。初めて我が家に来た人には「ここは別荘地みたいですね」とよく言われます。隣地が私有の雑木林、北西は貝塚の遺跡から続く公園で3方が樹木と道路に囲まれていますから環境はすこぶる恵まれています。

これまでは庭木の手入れもそんなに苦にしないでやってきたのですが、最近は樹高が伸びたのと枝葉の生長が旺盛になりいささかおっくうになってきました。何よりも脚立や梯子での作業に危険を感じるようになってきたのです。この前も両手に道具を持ったまま高さ1メートルほどから飛び降りたのですが着地の際によろめいて顔面から地面に突っ込んでしまいました。幸いケガはありませんでしたがヒヤッとしました。考えてみればこれまでは仕事で現場に出向き、足場に上ったり屋根に上がったが当たり前だった毎日が足腰を鍛えていたのですがそんな場面もほとんどなくなりました。これからは庭仕事も体の鍛錬ととらえ頑張ろうと思います。

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「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

動画編集・映像制作に興味を持ち、趣味や副業として始める人が増えています。

動画制作・編集

動画編集や映像制作は、環境を整えば初心者からでもスキル習得しやすい上に、場合によっては楽しみながら月数万円の収入を得ることもできます。もちろん、いきなり副業や仕事にするという目的ではなく、まずは気軽に趣味として始めてみたい人にとっても、動画編集・映像制作はとてもおすすめです。

まずは、動画編集・映像制作は比較的重たい作業になります。そのため「ある程度のスペック（仕様・機能）



を持つパソコン」が必要となります。

また「動画編集ソフト」も必要です。一から始めようという場合、独学で始めるか、スクールなどで学ぶかという選択も出てきますが、まずは自分にとってどういうものが向いているかをリサーチしてみましょう。

下のQRコードから、詳しく説明されている『動画編集・映像制作を趣味で始める完全ガイド【できることや始め方を解説】』をご覧ください。興味のある方はぜひチェックしてみてくださいね。



ペットと暮らそう♪

★自動給餌器★

自動給餌器は、外出中でもペットにご飯を与えることができる機械です。1日分程度の餌をストックしておけるので1泊程度の外泊であれば対応ができるでしょう。ペットホテルが苦手な子なら、自動給餌器はおすすめですし、あらかじめ餌を出しておくよりも衛生的で食べ過ぎ防止にもなります。ただ餌をあげるだけでなくペットの様子を確認できる機種や、飼いの声で呼びかけができる機種などさまざまな新製品が登場しています。普段から自動給餌器に慣れさせることで災害時など帰宅ができないときにも対応できるの、長時間外出する方は積極的に利用してみましょう。



★日用雑貨費の見直し★

節約玉手箱



日用雑貨費の見直しにおいては「詰め替え用や大容量は単価を計算する」「日用品のストックは最小限にする」「必要な日用品リストを作り、無駄づかいを防止する」といったことがポイントになります。普段の生活で不可欠な日用雑貨ですが、「いつか使うかも」あるいは「もう残り少なかったかも」など、なんとなくの理由で買ってしまうことも少なくありません。日用品のストックを最小限に抑えつつ、必要な日用品リストを作っておくことで無駄づかいを防止できます。また、詰替え用や大容量の日用品を購入する場合は単価を計算して、それが本当にお得な内容なのかを吟味するクセも身に付けましょう。

いつまでも美しく

～ホットアイマスク～

目を温める目的で作られた「ホットアイマスク」は、現在多くの製品が市販されています。ご自身で用意する蒸しタオルを活用しているという方もいるのではないのでしょうか。ホットアイマスクには、「疲れ目の解消」「リラックスできる」「安眠できる」「ドライアイの解消」「目のクマが目立ちにくくなる」といった効果があります。

眼精疲労・目の渇き・不眠などで悩んでいる方にとっては嬉しいものですが、特に女性は目のクマへの効果に期待したいところです。

目の下のクマは、大きく分けると青クマ（目の周囲の血管が浮き出て見えるもの）・黒クマ（眼球の下にある「眼窩脂肪」によるもの）・茶クマ（色素沈着

やシミによるもの）の3種類があり、中でも青クマは血行を促進することで血流がよくなり、目立たなくすることができると言われています。

ホットアイマスクは、暑い夏に比べるとこれからの季節はより取り組みやすくなるでしょう。ぜひお試しください。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 昼休みの行動はどこまで許される? ～

昼休みは基本的に自由な時間です。ただ、実際は簡単な業務を依頼されることや、休憩場所や外出に制限が付くケースも珍しくありません。労働時間と休憩時間の関係について定めた「労働基準法」の第34条では、労働時間が6時間を超える場合は最低45分、8時間を超える場合は最低1時間の休憩を与えることを使用者に求めています。加えて、「休憩時間を自由に利用させなければならない」とも定められ

ているので、昼休みに「プライベートな用事を済ませる」「仮眠を取る」「食事を取る」などの行為は基本的に問題ありません。一方で、昼休み中に制限されるものとしては「会社パソコンの私的な利用（ゲームやネットショッピングなど）」「飲酒」「指定場所以外の昼食や仮眠」などが考えられ、実際に規則として定めている企業もあるでしょう。また、昼休み中の「制服を着用したままのパチンコ」も挙げられます。社外の人には、業務中と休憩中の区別がつかず「従業員が仕事をサボってパチンコをしている会社」と受け取られ企業の評判を下げかねないためです。

また、上司から昼休み中に労働を命じられた場合、断りにくい・断っても聞き入れてもらえないということも少なくありません。そんな時は、命じられた業務内容とかかった時間や日時、上司の言動などをメモしておくといいでしょう。





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

さわらのソテー

材料(2人分)

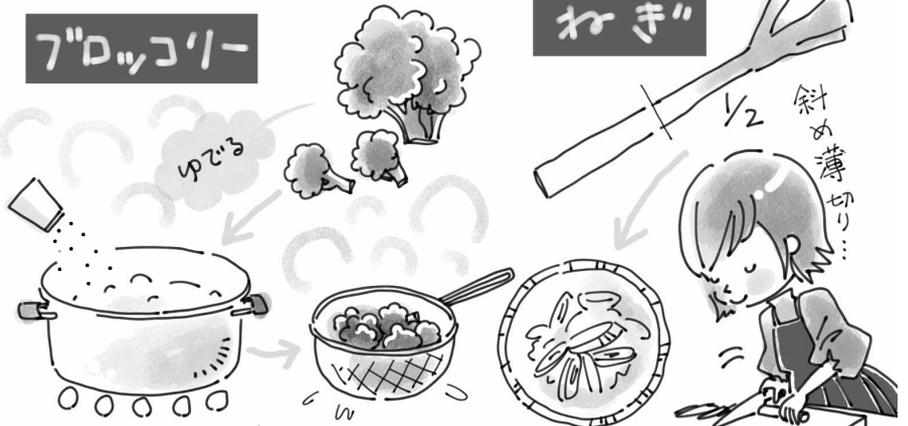
- ブロッコリー ……………80g
- 塩……………少々
- ねぎ……………1/2本
- サラダ油 ……………大さじ1
- さわら(切り身・2切れ)………160g
- [A]**
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2

①ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆで、ざるに上げる。

②ねぎは斜め薄切りにする。

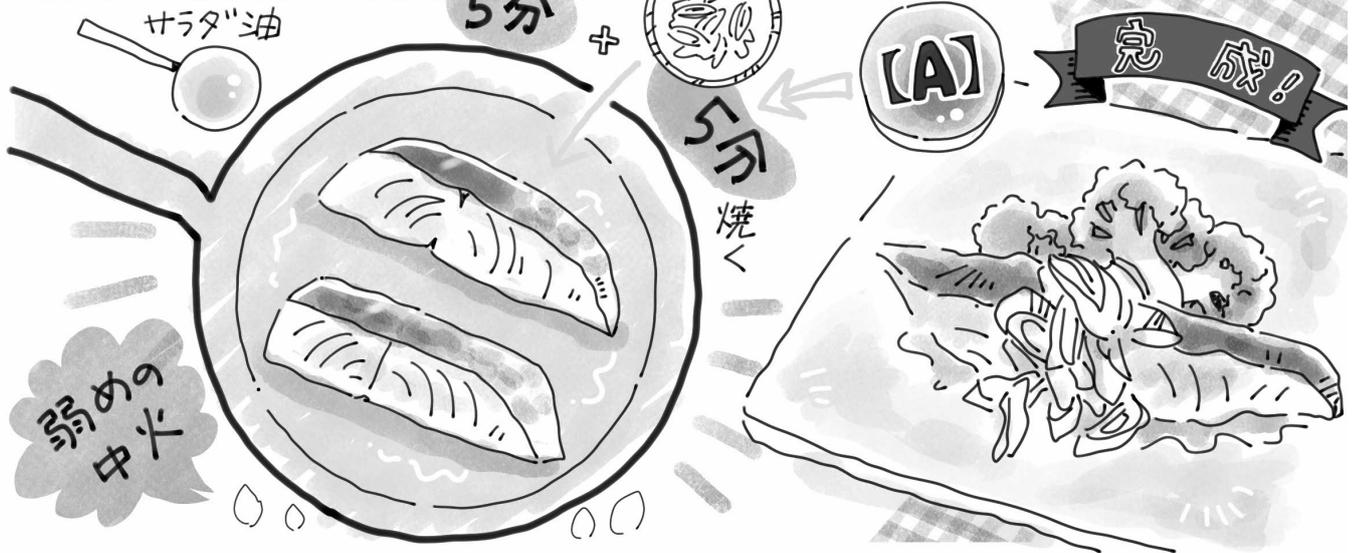
ブロッコリー

ねぎ



③フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、さわらを並べ入れ、5分焼く。裏返して②を入れ、さらに5分焼く。

④[A]を③にまわし入れ、煮立ったら火を止め、器に盛りつけて①を添える。



「さわら」の旬は…

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

さわらは漢字で書くと「鱈」となるため、「旬は春」というイメージです。しかし実際は、回遊魚のため、旬は地域によって異なります。

関東地方では、産卵期前で脂がのった11月～2月の冬が旬であるとされています。これは「寒鱈」と呼ばれます。一方、関西地方では、5月～6月になると産卵のため外洋から瀬戸内海などにたくさんのさわらが押し寄せてくることから、春先から初夏にかけてが旬とされています。このように地域によって違いがあり、漢字とは裏腹に旬が春というわけではないのが面白いところです。





<今月のヒント> 玄関脇に土間を作る

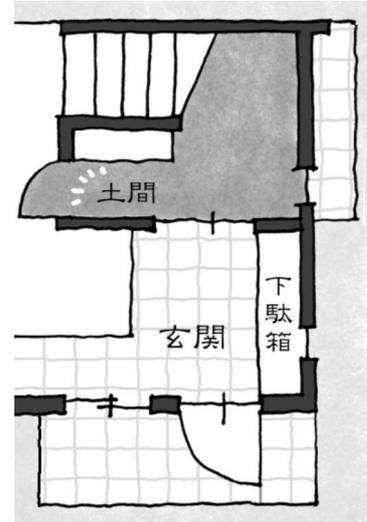
何かと便利なのが玄関脇に作る「土間」。土間と言っても土ではなく、コンクリートで作るもので、土足で入れる収納スペースでもあります。玄関のたたきの延長として土間を作ってみてはどうでしょうか。

2畳くらいのスペースがあれば十分です。階段下を利用すれ

ば、スペースの有効活用にもなります。土間は涼しくて湿気があるので、乾燥しやすい葉もの野菜の保存場所にぴったりです。漬物やワインなどをしまったり、自転車やベビーカー、スポーツ用品などの収納場所にしたりと、大活躍してくれるでしょう。

たとえば、重い水やビールなどを玄関から運び入れ、そのまま土間収納にしまえば、玄関が荷物でごちゃごちゃすることはありません。このとき、玄関側と室内側

の両方に入口を設けておけば、しまったものが取り出しやすくなります。



こんにちは スタッフ 天野 喜和子 です。

夏の暑さを思い出す日も少なくなりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？アウトドアを楽しむのに程よい季節ですね。さて〇〇の秋というみなさんは何を思い浮かべるでしょうか？読書の秋？芸術の秋？食欲の秋…いろんな秋を楽しめますね。食欲の秋と言えば今年からお弁当がメインになった娘、毎回フルーツを用意したりと長男の野球飯とは異なり少し気を使っています。冷凍食品をあまり使わずに彩りよく…最近野菜も何もかもが高くて更に慎重になりますね。慎重になるポイントとして値段はもちろんなのですが、食の安全です。産地の確認はもちろん、添加物が入っていないか、どんなものが使われているのかなどもチェック。家族の健康を守るためにも食事の管理は大切ですね。もともと母がそういった食材への気遣いがあったので大人になり子を持つようになってからは更に感謝するようになりました。皆さん既にご存知かと思いますが、なぜ添加物が良くないのか、体にどんな影響を及ぼすのかなど再確認する良い機会にもなりました。食育行事の一環としても食の安全についてみなさんと学ぶ機会を設けたいと考えています。

今月も、私たちの作ったニュースレターを
ご覧いただき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！

