

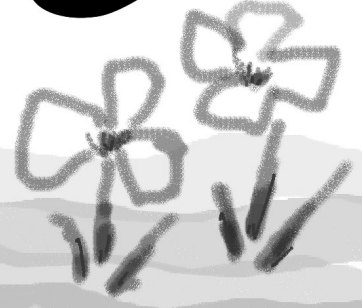
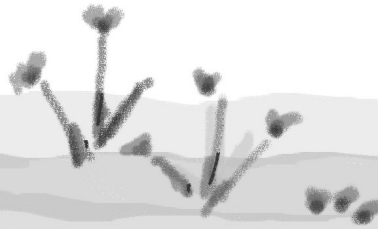
1、2 月号

# ほほえみ

Hohoemi

# ぽすと

Post



## 今年もよろしくお祈いします

こんにちは、バウハウスの三品です。遅ればせながら、明けましておめでとうございます。能登半島地震、羽田の航空機衝突事故と新年早々おめでたさを吹き飛ばす出来事で水を差された年明けですね。ウクライナ、イスラエル紛争も収束の兆しがみえなくこの先どうなるのか不安です。

さて、今年の仕事始めは5日からでしたが8日までは連休もあって何となく長い冬休みのような気分でした。天気も良く、初詣と海鮮を食べに遠出し日立まで出かけました。海鮮はたまたま見たTV番組がきっかけでしたがうわさにたがわず「新鮮でうまい、コストも満足」でした。

今年はどうな年にしたいと考えたとき、まづ一番は健康ですね。昨年健康診断で指摘された腎臓の状態を維持し、透析治療を避けることです。透析は何としてでも避けたいですから今取り組んでいる減塩療法を維持し食生活を改善したいと実行しています。また、別の不具合も見づかりこちらでも治療に取り組みますが、まだ正式な検査結果が出てないので今後はどうなるか若干不安です。ともかくにも、加齢による体のガタがあちらこちらに出始め？たので今年はこれらと真摯に取り組み完治または悪化しないようにすることが第一と考えています。

年明け早々面白い話でなく恐縮ですが「人生は楽しむためにあるもの、苦しみは味付けに少々」と割り切って生きていきたいと思ひます。それでは皆さん今年もよろしくお祈いします。

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「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

マスキングテープは、本来は建物や家具などの塗装の際に、塗料がはみ出すのをふせぐために使われる和紙製の粘着テープで、業務用として使われるものでした。

## マスキングテープ

それが、近年はかわいい雑貨として注目を集めるようになり、文具店・書店・雑貨店などにたくさんの種類のマスキングテープが並ぶようになりました。手で簡単にちぎれて、貼ったりはがしたりが簡単にできる上、色・絵柄・幅も豊富です。貼りたいスペースによって使い分けたり、組み合わせてコーディネートしたりなど、使う楽しみがいっぱいなのです。例えば、文字や絵



が書けるため、保存容器や保存瓶のラベル代わりに使ったり、メモを書いた手帳にはったり、付箋代わりにしたり……。ラッピングする際もってこいです。使うだけでなく、様々な種類のマスキングテープを「コレクションする」という人も増え、ますます人気が高まっています。

美術展や観光名所のお土産コーナーなどで、そこでしか買えないオリジナルなマスキングテープを販売しているところも増えています。限定テープは、ちょっとしたお土産や記念品にプレゼントしても喜ばれます。ぜひ、チェックしてみてください。

## ペットと暮らそう♪

### ★動物をリラックスさせる音楽★

同社の公式サイトから再生できるというもので、常に新しい音楽が提供されています。1週間の無料体験が付いており、以降は「個人プラン」(月額980円)と、保護施設と保護施設からペットを迎え入れた人限定の「保護プラン」(永年無料)があります。ぜひ、チェックしてみてください。

ペットが飼い主と離れて留守番をする際に感じるストレスを和らげ、分離不安症に苦しむペットたちをサポートするため、2年の歳月をかけて開発されたそうです。

株式会社『One by One Music』は、昨年秋季より、ペットをリラックスさせることに特化した音楽の提供を開始しました。



### ★衣服は年間の予算を決める★

## 節約玉手箱



ウィンドウショッピングなどを楽しんでいると、ついつい素敵な衣服を見つけて衝動買いしてしまうことがあるかもしれません。ですが、衝動買いで際限なくお金を使ってしまったって、節約を継続することはできないので、あらかじめ1年間の予算を決めておき、計画的に購入することを心がけてください。着ていない衣服の断捨離をすれば、自分が持っている衣服の見直しができ、似たデザインの服を誤って購入してしまうことも防げます。

お子さんさんがいる世帯では、フリマアプリやオークションを活用して、子どもの成長に合わせて衣服の売買を行うことで被服費の節約が可能です。

# いつまでも美しく

## ～メイクブラシのススメ～

メイクブラシの最大の魅力は、テクニックレスでも均一に色をのせやすいことです。そのため、メイクの細部までこだわりたいメイク上級者はもちろん、付属のブラシを使ってなんとなくメイクの仕上がりに納得できないと思っているメイク初心者こそ、おすすめしたいものです。

まず、メイクブラシは持ち手が長いので、力の調整が容易になり、色の濃淡がコントロールしやすいというメリットがあります。また、手で顔が隠れにくく全体のバランスを見てメイクしやすいので、アイメイクだけ濃くなったというような失敗を防げましょう。一方で、付属のブラシは持ち手が短くて力を調節しにくく、カラーの濃淡をコントロール

しづらいという傾向があります。ムラになって不自然なメイクになる可能性があります。

メイクブラシの種類はさまざまですが、メイクブラシセットなら一気に手に入るのがよいところ。気になる方は、ぜひ自分にぴったりのメイクブラシセットを見つけてみましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～銀婚式・金婚式～

結婚記念日のうちでも、25年目の「銀婚式」と50年目の「金婚式」は(地域・環境にもよりますが)大々的にお祝いを行うことも少なくないようです。

銀婚式は、子どもたちが中心になり、近親者や親しい友人・知人を招いて、自宅やしかるべき会場でパーティを催すことがあります。費用は子どもたちが出し合って負担し、ほかに銀製品などを3万円程度の予算で記念の品として贈ります。銀婚式に招かれた

側は、記念の品物を持参しますが、金額の目安は5,000～1万円程度。ホテルなどでお祝いの場合、お祝いの現金を包むのもいいでしょう。

長寿社会とはいえ結婚年齢が高くなった今、50年間、夫婦ともに元気に暮らすというケースは、そう多くはないかもしれません。それだけに金婚式を迎える喜びは、夫婦にはもちろん、子どもたちをはじめ近親者にも大きいのではないのでしょうか。

銀婚式と同様、お祝いの会は子どもたちが中心になって催します。記念品は3万円程度の金製品が一般的。孫たちも経済的に独立している場合は、みんなで1万円程度を出し合い、お祝いの品物を贈るといいでしょう。この場合は、金製品にかぎらず、夫婦揃いの衣服や服飾品などがいいかもしれません。招かれた側は5,000～1万円くらいで記念の品を選び持参します。ご参考にしてください。





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

## えびあんかけ茶碗蒸し

材料(2人分)

- 卵.....1個
- むきえび.....50g
- 片栗粉.....大さじ1/2
- 三つ葉.....少々

### 【A】

- かつおだし.....3/4カップ
- しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- 塩.....少々

### 【B】

- かつおだし.....1/2カップ
- しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ1



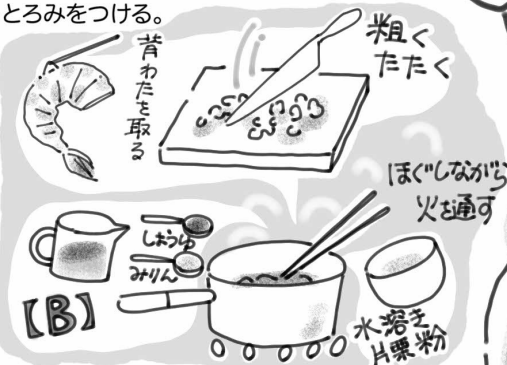
①卵を溶きほぐし、【A】を加えてよく混ぜ、こして器に入れる。



②湯気の立った蒸し器に①を入れて、強火で3分、弱火にして15分蒸す。竹串を刺してみ、澄んだ水がでてきたら蒸し上がり。

強火3分  
弱火15分

③蒸している間にえびあんを作る。えびは背わたを取って、粗くたたく。鍋に【B】を入れて煮立て、えびを入れる。ほぐしながら火を通す。片栗粉に水大さじ2を加えて水溶き片栗粉をつくり、鍋に加えてとろみをつける。



④蒸し上がった茶碗蒸しにあんをかけ、ザク切りにした三つ葉をのせる。

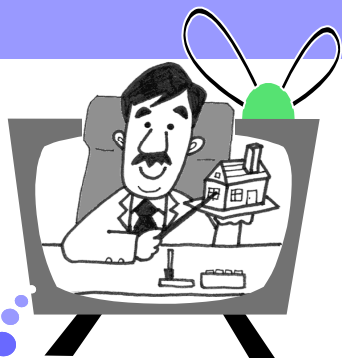


## 「かつおだし」の取り方

かつおだしには、「一番だし」「二番だし」「かつおと昆布の合わせだし」の3種類があります。(今月のヘルシー料理の)茶碗蒸しや、吸い物・味噌汁・そばつゆ・うどんつゆなどに適しているのは、「かつお一番だし」です。豊潤な味と香り、濁りのない上品な琥珀色が特徴です。作り方は、①鍋に水 1,000cc を入れ、沸騰したら火を止める、②削りぶし 30g を入れて1~2分間おく、③ざるに布またはキッチンペーパーをしいて、削りぶしをこし、1分間おく……という流れです。この分量なら、約800ml(味噌汁なら約4杯分)のだし汁が作れます。お試しください。

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





ベランダでガーデニングや家庭菜園を楽しむ場合、注意点があります。

まず、ベランダに防水の設備が施されているかを確認すること。水栓がついていれば、防水処理されています。

また、避難経路を妨げないこと。そして、排水口や排水経路を

## <今月のヒント> ベランダガーデニング

ふさがないことです。たとえば、ベランダにそのまま土を敷くと、雨が降ったときに土が流れ、排水口をふさいでしまう恐れがあります。そうすると、階下のベランダに大量の水が流れてしまうこともあるのです。

ベランダの重量制限を超えないようにすることも大切。大きい植木鉢なら、土だけで20kg近くなるものもあります。鉢の重さも含めるとかなりの重量になります。ベランダガーデニング用に

軽量化された土なども販売されているようですので、活用してみてください。



## こんにちは スタッフ 鈴木 知也 です。

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。

みなさん年末年始はいかがお過ごしでしたか？移動規制もなく、久々に自由に過ごせたお正月になったのではないのでしょうか。私自身ここ数年は福島県で年末年始を過ごしたため、今年も久々に地元での年越しとなりました。福島県では例年、12月に大雪が降り、年越しの頃には雪が降り積もっているため、移動が大変億劫で家にほとんど籠っていたような気がします。雪もない今年こそは外出したいと思っていましたが、なかなか行動に移せず、近所を散歩していただけのお正月となりました。来年こそは行動的なお正月したいと、現段階では強く感じておりますが、今年と同様な年末年始になるのではないかなと薄々感じております。

さて昨年は個人的に変化の多い一年になりました。結婚から始まり、転職をし、最後には子供の誕生と目まぐるしい年でした。人生の中で見てもここまでイベントごとが詰まっている一年はなかなか珍しいなと感じております。なかでも子供誕生はとても大きく、いままでの日常とは大きくことなる日々を過ごしています。とても愛おしいですが、わからないことや、不安のことを、親としてはとても考えてしまいます。子供はそんな親の気持ちとは裏腹にどんどん成長をしております。日に日に、できることが増え、表情が豊かになり、激しいおもちゃ遊びをしている様子を見ていると、嬉しさに加えて、少しの寂しさを感じてしまうものです。毎日一緒にいると、子供との時間は永遠に続くかと考

# いきいき趣味らいふ

敷居が高い、難しくてわかりにくいと思われがちな「能楽」(能・狂言)ですが、鑑賞にあたってちょっとしたコツさえわかれば、誰でも気軽に楽しむことができます。

能楽は700年の歴史を持ち、現存する世界最古の舞台芸術とされています。ユネスコの無形文化遺産の第一回(2001)に選出された世界中の文化遺産のうちの一つであり、日本を代表する伝統芸能です。日本の古典作品を題材にしたミュージカルとも言え、物語があり、多種多様な登場人物がいます。神話や歴史上の有名な神・

## 能楽鑑賞



人物のほか、名前もないような庶民も出てきます。

「能楽堂」は屋内に能舞台を有する専門の劇場のことで、全国に40ほどあります。屋外の能舞台や、個人所有、公共施設の能舞台をふくめれば100を超え、料金は、一般の公演でも、2000円から見ることができます。DVDやネット動画でも楽しむことができますが、まずは能楽の空気に直接触れてみるのが一番です。

特に、「日々の忙しい日常に疲れた」「落ち着いたエンタメを堪能したい」といった人には、能楽鑑賞はおすすめの趣味と言えます。

## ペットと暮らそう♪

ペットの薬を通販で購入できるサイトがあります。ペットの体調が悪い時、どうしても病院に連れていけない場合に利用している人もいるようです。もちろん、違法ではなく、例えば、『有名な』ぼちたま薬局』『ペットくすり』といった大手サイトは、初心者にとって利用しやすく、安全性や信頼性が高いという口コミが多々あるようです。この他にも複数のサイトがありますが、品揃えやそれぞれの薬の効果に加え、安全性もチェックしましょう。ポイントは、①「所在地が公開されているか」、②「クレジット決済ができるか」、③「値段設定が適切か」、④「サイト運営者の顔が見えるか」などです。

## ★薬の通販★

ペットの薬を通販で購入できるサイトがあります。ペットの体調が悪い時、どうしても病院に連れていけない場合に利用している人もいるようです。もちろん、違法ではなく、例えば、『有名な』ぼちたま薬局』『ペットくすり』といった大手サイトは、初心者にとって利用しやすく、安全性や信頼性が高いという口コミが多々あるようです。この他にも複数のサイトがありますが、品揃えやそれぞれの薬の効果に加え、安全性もチェックしましょう。ポイントは、①「所在地が公開されているか」、②「クレジット決済ができるか」、③「値段設定が適切か」、④「サイト運営者の顔が見えるか」などです。



## ★定期券代を節約★

## 節約玉手箱



通勤・通学で使う電車やバスの定期券は、毎日使うものですから節約の効果は大きいです。利用期間には1ヶ月・3ヶ月・6ヶ月・12ヶ月の3種類があり、期間が長いほど割引率が高くなります。「失くすのが怖い」「転勤があると無駄になるかも」と短めを購入する方が多いですが、ほとんどの鉄道会社では手数料を払うことで再発行や払い戻しをしてくれますから、ぜひ検討してみてください。また、区間によっては、A駅からC駅に行くならA駅→B駅→C駅と分割して買うことで安くなる場合も。さらに、乗る回数を考えれば、定期券より回数券がお得ということもあります。定期券購入時は、クレジットカードも活用しましょう。

# いつまでも美しく

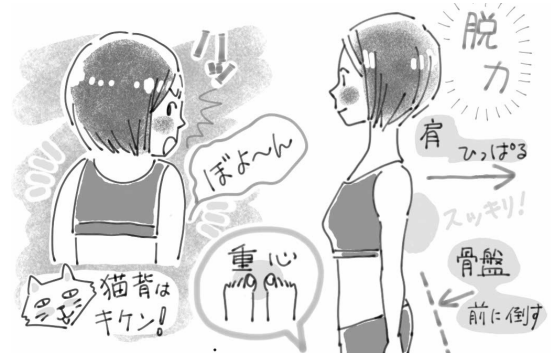
## ～ 二の腕を細く見せる ～

二の腕は体操やマッサージで細くするという方法が多々ありますが、まずは、洋服や姿勢ですっきり見えるよう意識するだけでも効果的です。

洋服は、腕に密着するようなサイズ・デザインの袖ではなく、ボリュームのあるフレアな袖のブラウスが良いです。大きなサイズの服を着ると全身が太って見えてしまうので、袖だけボリュームのあるトップスを選ぶことが大事です。

また、二の腕をすっきり見せるためには、正しい姿勢で過ごすことが非常に重要です。背筋を伸ばすことを意識すると、二の腕だけではなく全身のスタイルにも良い影響があります。ポイントは、肩の位置と重心と骨盤です。まずは肩を広げ、胸を張るよ

うにして背筋を伸ばし、骨盤を前に倒します。立った時の重心は、足の裏全体ではなくつま先の内側を意識します。また、肩は体に平行にするのではなく少し後ろへ引っ張るようにして力を抜きましょう。お尻をあげるようにして骨盤を前に倒し、肘を肩に垂直に伸ばすことも大切です。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～ 法事・法要の招待状が届いたら ～

結婚式・披露宴や法事・法要など、冠婚葬祭において招待状や案内状をいただくということがあります。仏事では、身内の場合は電話連絡やメールで出欠を伝えても失礼には当たりませんが、友人・知人であった故人の遺族から法事・法要に招待されたときは、所定の方法できちんと返信しましょう。施主は出欠を確認して料理や引き出物の手配を行うため、速やかに返信することが大切です。期日まで余裕が

あっても2～3日中に返信ハガキを投函してしましましょう。

返信ハガキの宛名の「行」は丁寧な二重線で消し、「様」に書き直してください。「出席」部分を丸で囲み、「ご出席」の「ご」、「ご欠席」全体、「ご芳名」の「ご芳」、「ご住所」の「ご」など、自分に対する敬語も二重線で消します。コメント欄や十分な余白があれば、短くていいので何か一文を書き添えておくのも、招待した側への配慮といえます。

参列する人は、故人を偲び供養を祈る気持ちを忘れずに会場へ向かうこととなりますが、欠席する人も同様にその気持ちは忘れてはなりません。欠席の意思表示をする場合には、施主・遺族の心情に配慮し、故人を偲ぶことに変わりは無いことをお手紙等で伝え、御香典を郵送することでご自分の想いを伝えるのも大切なことです。



【法事・法要の招待状が届いたら。返信はがきの書き方とマナー <https://www.yoriso.com/sogi/article/houji-henshin/>】



これで今夜のおかずはおまかせ!

# かぼちゃ・おいしいヘルシー料理

## かぼちゃとチーズの デリ風サラダ

材料(2~3人分)

かぼちゃ.....250g  
 みりん.....大さじ1  
 プロセスチーズ.....2個  
 粗挽き黒こしょう.....少々

【A】

豆乳.....大さじ1  
 マヨネーズ.....大さじ1  
 しょうゆ.....小さじ1/2

①かぼちゃは種とわたをとって耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱し、粗熱を取る。



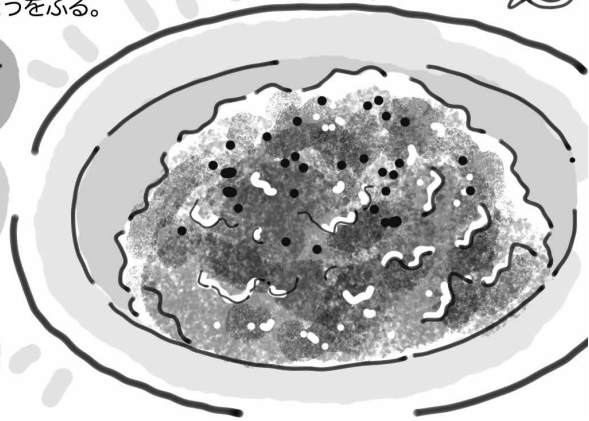
②①のかぼちゃの皮をむいて3cm大の角切りにし、耐熱容器に戻し入れて、みりんを回しかける。再度ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分程加熱する。



③かぼちゃがやわらかくなったら、温かいうちにフォークで潰して粗熱を取る。



④プロセスチーズを1cm角くらいの大きさにちぎって加え、混ぜながら少し潰し、【A】を加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り、粗挽き黒こしょうをふる。



### 「デリ風」の特徴

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

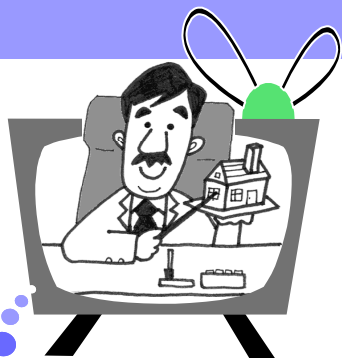
デリ風の「デリ」とは、もともと「デリカテッセン (Delicatessen) = 洋風のお惣菜」のことをさします。最近は、調理済みの「洋風惣菜を売るお店」という意味で使われることが多いようです。野菜だけのシンプルなサラダではなく、卵・肉・乳製品・魚介などの具材が入っており、デパ地下で売られているようなごちそうサラダ・彩り豊かなサラダのイメージです。見た目でも美味しさを演出してくれ、栄養価も高く、ダイエット中の人・健康志向の人にも喜ばれます。

ぜひ、様々なデリ風サラダにチャレンジしてみてくださいね。





## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



### <今月のヒント> 広々としたワンルームを

マンションのリフォームなら、壁を全部除いてワンルームにしてしまうのはいかがでしょうか？ 普段はそのままワンルームとして広々とした空間を楽しみ、来客時は間仕切りを設けるなどして、隠したい部分が見えないようにすればよいのです。

この間仕切りとは、区切りのよ

うなものです。固定式の間仕切りなら、向こう側まで見えるオープン棚や低めの家具などを。壁を作らずに視線をさえぎるくらいの家具で仕切ると、間仕切りがあっても、空間を広々と感じさせ、光も入ります。家具の高さは120cm くらいを目安にしましょう。その高さなら、奥のものを隠しながら、圧迫感を感じさせません。

一方、可動式の間仕切りなら、屏風タイプのカーテンや天井か

ら吊るす吊り戸などを。客が宿泊する場合など、個室を作りたいときに重宝します。



### こんにちは バウハウス です。

今月は1月、2月、合併号でお届けいたしました。

完成見学会のお知らせ

2月23日(金・祝) 24日(土) 25日(日)

千葉県柏市高田にて「3世代が暮らす暖かい家」

3月2日(土) 3日(日)

千葉県我孫子市中峠にて「真冬でも素足で過ごせる暖かい家」

開催時間：10:00~16:00

詳細はお問合せ下さい。

バウハウスが造る本物の高性能住宅をご体感ください！

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！

