

# 水彩工房の家

Vol.93 14/11月号

# 絆 つうしん

きずな

きずな

落ち葉が風に舞う頃となりました。  
皆さまいかがお過ごしですか？  
「絆つうしん」vol.93 お待たせしました！

11月



## ●今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「プロ」周囲に協力を仰げばお得な情報や良品に出会い、節約生活も楽しめそう。
- 2月生まれ**「リーダー的な人」多くを語らなくても能力で実力を発揮できる模様。
- 3月生まれ**「お医者さん」どんなに忙しくても家族との時間をとったり、愛情を持って人と接して吉。
- 4月生まれ**「地域の有名人」少し難しい話をする時にはユーモアを交えながら微笑を忘れないで。
- 5月生まれ**「グルメな人」休日はスポーツやアウトドアで更なる運氣アップを。
- 6月生まれ**「ドライバーさん」購入した物で、魅力もモチベーションも高まります。
- 7月生まれ**「古風なタイプ」肯定的な言葉を口癖にして吉。
- 8月生まれ**「新婚さん」次のステップへ進むことができそう。
- 9月生まれ**「ハイセンスな人」地味なファッションで信頼度を上げて人脈づくりを。
- 10月生まれ**「旅人」日頃言えないことも本音トークで周囲との絆が…ハートフルな関係に。
- 11月生まれ**「お喋り好きの人」今の課題を淡々とこなして行くことが成功への近道になりそう。
- 12月生まれ**「丑年生まれの人」冷静に全体を把握できる様子、あなたがまとめ役をするのが適任。

## 社長のつづやき

皆様、こんにちは。孫に会うのを楽しみに過ごしている川道です。早いもので今年も残すところ2ヶ月余りとなりました。年々、1年が過ぎるのが早くなっているように感じる方も多いのではないのでしょうか？実はこれ、「ジャンネーの法則」が関係していると言われているそうです。「人生のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例する」という法則です。分かりやすく言うと「60歳の人間にとって1年の長さは人生の60分の1だが、6歳の人間にとって1年は人生の6分の1になる。人生の長さに対する1年の割合が、年をとるほど小さくなるので心理的に感じる長さも短くなる」という事だそうです。なるほど、そう言われるとなんとなく納得できますね。残り少ない2014年、健康に気をつけて元気に過ごせるよう願う今日この頃です。

先月、10月12日～10月23日まで「長崎がんばらば国体」が開催されました。開会式当日は台風の影響で心配されましたが、奇跡的に開催する事が出来、私もテレビの前で感動しました。そして、長崎「オモテナシ」の見事さに感動しました。3ヶ所くらい会場に足を運んだところ、地元自治会、中学生が主体になり他県の応援をされていました。又、ボランティアの方々の親切さ、会場周辺のプランター、のぼりの寄せ書き等々、長崎の良さが充分発揮できた国体ではなかったかと誇りに思いました。（良）



## 今日のインテリア

\*\* 北欧雑貨で楽しむ冬 \*\*

素朴で温かみのある、北欧雑貨は多くの人に愛される人気のアイテムです。この冬は北欧雑貨で楽しんでみましょう。

### ◆マグカップにこだわってみよう

一日の始まりは爽やかに。そんな時にはマリメッコのマグカップがおすすめです。カラフルで洗練された模様は、気分がウキウキしてきます。

### ◆ホーローのキャニスター

蓋つきのホーローのキャニスターは、アンティーク調で素敵です。大、中、小と揃えて、お砂糖やキャンディーを入れて楽しみましょう。お花を入れても素敵ですね。



## 11月 November

## くり

— 保存の方法 —

立冬(りっとう)  
初めて冬の気配が現れてく頃。  
日は短くなり、時雨が降る季節。  
秋分と冬至の間で、この日から  
立春の前日までが冬。  
北国や高山からは初雪の知らせも  
届き関東では、空気が吹く時期。



くりは乾燥しやすいので、  
紙袋に入れて冷蔵庫。  
大量の場合は水に浸けて  
こまめに水替えます。  
どちらも週間ほどで  
使い切りましょう。



水のポタポタから増改築・新築まで

株式会社 **カワミチ**

〒851-2212 長崎市畝刈町1088-3  
☎ 0120-3202-56

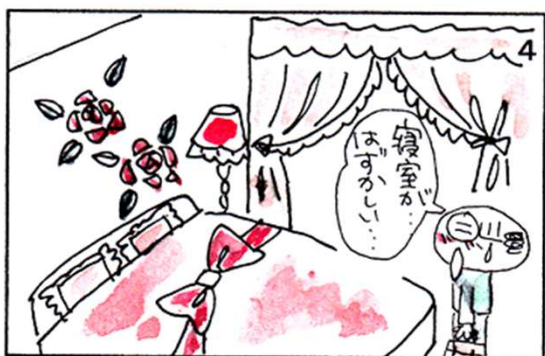
カワミチ 検索 クリック!

お住まいの事なら  
どんなことでも  
お気軽に  
ご相談下さい!

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡下さい。

# ハッピー住まいる! ~ 見慣れた部屋を新鮮に ~

いつもの見慣れたお部屋も少しの工夫で素敵に変身します。  
気分を変えてプチリフォームしてみましょう。



## ◆ウォールステッカーを貼る

最近、プチリフォームに人気なのが、ウォールステッカーです。白い壁に貼るだけで部屋の雰囲気ガラッと変わります。ウォールステッカーは、気軽に貼ったり剥がしたりできて、シールの後が残りません。壁についた傷跡を隠すのにも便利です。小さなお花のステッカーや、壁全体に絵を描いたようなステッカーなど、種類もたくさんあります。

### =貼り方=

- ①貼りたい部分を雑巾できれいに拭いて埃を取り除きます。
- ②ステッカーを台紙から剥がして貼ります。
- ③貼ったところに空気が溜まらないように雑巾などで拭きながら全体を整えます。

モダンな雰囲気や可愛い雰囲気のものなど、種類もさまざま。  
気分によって変えてみるのもいいですね。

## ◆カーテンを変える

長い間吊っていると、カーテンも埃が溜まったり、色あせてきます。そんな時は思い切ってカーテンを変えてみましょう。カーテンの柄が変わったら、気分も変わります。古いカーテンは、クリーニングに出してしまっておいて、また気分を変えたい時に交換しましょう。

### ◆ポイント◆

その他、観葉植物を置いたり、家具の配置を変えるだけでもお部屋が新鮮になります。

# かぶとカキのミルクスープ

材料 (4人分)

- ・かぶ 3個 ・牛乳 2カップ(400ml)
- ・カキ 12個(120g) ・水 2カップ(400ml)
- (むき身・加熱用) ・チキンブイヨン 小さじ2
- ・バター 30g ・塩・こしょう 適量
- ・小麦粉 30g ・ネギ 適量



- ①かぶは皮をむき、くし形に切る。茎1個分を小口切りにする。カキはキッチンペーパーで水気をおさえ、塩、こしょうをふり、小麦粉をしっかりとまぶす。
- ②鍋にバターを入れ、中火でかぶ、カキを炒める。
- ③牛乳、水、チキンブイヨンを加え、とろみがつくまで10分ほど煮る。
- ④塩、こしょうで味を調え、かぶの茎を加え、2~3分煮る。最後に小口切りに切ったネギを散らして完成!

## ★カキ★ ~効能・効果~

カキは、ビタミンB1、B2などのビタミンや亜鉛などのミネラル、タウリンなどを豊富に含んでいる食品です。貧血、冷え性に効果があります。

# げんき辞典

## ストレッチで元気な体に

パソコンなどで毎日作業する姿勢はきれいに保てていますか？  
毎日の生活の中で、意識して筋肉を伸ばしてみましょう。

### ◆筋肉を伸ばそう

パソコンや書きものをする時の姿勢は、知らず知らずのうちに猫背になっています。その姿勢を長い間続けていると、筋肉が収縮してしまいます。ちょっとした事で転んで足首を痛めるのも、普段使わない筋肉が収縮して起こることなのです。毎日ストレッチなどで筋肉を動かしていると、体に血液が行き渡り、内臓の調子もよくなります。1日に少しずつのストレッチを心がけましょう。

### ◆首を伸ばそう

- ①椅子に座って息を吐きながらゆっくり頭を前に傾けます。
- ②息を吸いながらゆっくり元の位置に戻します。
- ③呼吸を整えて、息を吐きながら頭を後ろに倒します。

- ④息を吸いながら元の位置に戻します。

これを前後左右、数回繰り返します。

### ◆足首のストレッチ

- ①椅子に座って、体の角度が90度になるように足を伸ばします。
- ②足を伸ばしたままゆっくり息を吐きながら、足先だけを体の方へ近づけます。この時、膝はできるだけ曲げないようにします。
- ③ゆっくり息を吸いながら足先を戻します。

これを数回繰り返します。たったこれだけの事ですが、毎日繰り返していると、体の筋肉が伸びて、しなやかになります。お風呂上りなど、体を温めてから行うと効果的です。