

水彩工房の家

Vol.96 15/2月号

絆 つうしん

きずな

きずな

寒さの中にも春の足音が聞こえてきます。
皆さまいかがお過ごしですか？
「絆つうしん」vol.96 お待たせしました！

2月



●今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「卯年生まれの人」出会いに恵まれるときなので、お洒落にも気を配って。
- 2月生まれ**「方言で話す人」色々な所へ出掛けたり、資格取得に挑戦して。
- 3月生まれ**「愛犬家」お金以外の財産にも目を向けると豊かな気持ちになれるでしょう。
- 4月生まれ**「華のある男性」無理がきかないときなのでマイペースで過ごして吉。
- 5月生まれ**「酒豪の女性」チャレンジ精神を忘れなければ凄い力が発揮できるはず。
- 6月生まれ**「小顔な人」もうひと踏ん張りが明暗を分けます。粘り強くなりましょう。
- 7月生まれ**「親友」健康管理やスポーツで心身ともに鍛えておけばチャンスに強くなれます。
- 8月生まれ**「左利きの友人」思いがけない出会いの予感も。
- 9月生まれ**「笑顔の素敵な人」成功のイメージをキープすることが大事。
- 10月生まれ**「聞き上手な人」決断を迫られる模様。心がウキウキする方をチョイス。
- 11月生まれ**「同い年の人」優先順位を決めて処理していけば周囲からいつの間にか一目置かれる存在に。
- 12月生まれ**「尊敬している人」頑張りが評価される模様。驕ることなく、地道に続けて吉。

社長のつづやき

立春の訪れにより、暦はいよいよ春を迎えます。しかし、外はまだまだ真冬。インフルエンザも流行っていますが、皆様いかがお過ごしですか？

そんな時こそ、寒さから守ってくれる家って本当にありがたいなあと、しみじみ感じます。どんなに素敵なホテル・旅館に泊まっても、やっぱり落ち着くのは家(自宅)ですね……。

そんな家の中を、インテリアで更に暖かくしてみたいかがででしょうか？カーテンやラグ、クッションなどを厚手のフェルトやフリース、毛糸などのものに変えてみて下さい。この場合、赤や黄色、オレンジや茶色などの暖色系を選ぶと、体感温度がグンと上がります。大きな模様替に抵抗があるならば、膝かけや毛布などの布もの、ソファや椅子にさりげなくかけるだけでも違います。この時期なら冬物の入手もお得に出来ますし、少し明るめの色を選べば本格的に暖くなる時期まで楽しめることでしょう。

また、寒さが厳しい夜はテレビを消して暖かさを感じる音楽を楽しんではいかがでしょう。ジャズピアノやボサノバの、ゆったりしたものがおすすめです。ココアやラテ、お酒が好きな方はホットワインなどの飲み物も添えて。寒い時期だから感じる家の中での豊かな時間を楽しんでみてはいかがでしょう？ちなみに私は、防災ラジオを購入し、NHKの「ラジオ深夜便」を時々楽しんでいます。

—追伸—

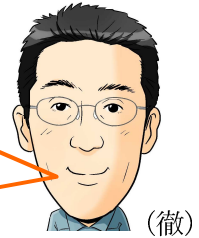
孫が一人で泊まってくれなくなり、チョット寂しい思いをしている今日この頃です。(良)



● イベント情報

春の大感謝祭 「わくわくりモデルフェア」

日頃の感謝を込めて、楽しいイベント盛りだくさん！
リフォーム情報も満載！
ステキな来場・特典も用意しています!!
今回始まる「省エネ住宅ポイント」も、わかります!!
ぜひ、お気軽にお越し下さい。



(徹)

日時：平成27年 2月28日(土) 10:00~17:00
平成27年 3月 1日(日) 10:00~17:00

会場：TOTO長崎ショールーム
(住所) 西彼杵郡長与町まなび野3-1-1
(電話) 0120-43-1010

TOTOリモデルクラブ長崎店会は、TOTO・DAIKEN・YKKAPのネットワークとして発足して9年目。
家全体の相談ができる専門家の集団です。
お住まいの事(エコ、耐震、水まわりの事から細かいお困り事まで)全てが分かりますので、お気軽にご相談ください。

2月 February

立春(りっしゅん)

一番寒かた小寒の頃が過ぎ、
立春も過ぎるといよいよ春の足音が聞こえてくる季節。



セツブンソウ

— 管理方法 —

節分の頃、凍ったような寒さのなか芽を出し花を開き春を告げる山野草。
夏は枯れて休眠期に入るため軒下の涼いところで時々水を与えて管理します。



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！ ～本を上手に整理する～

長年暮らしていると、本の数も自然に増えていきます。整理をしながら、上手に収納しましょう。



◆本をきれいに収納しよう

本棚の中の本が斜めになったり、上に積み重ねたり、無造作に置くと雑然となってしまいます。本棚は常に見えるので、見せる収納としてきれいに収納しましょう。

- ・ジャンル別に分けよう
本屋さんのように、雑誌や小説、料理など、ジャンル別に分けて収納してみましょう。見つけたい本が一目でわかります。

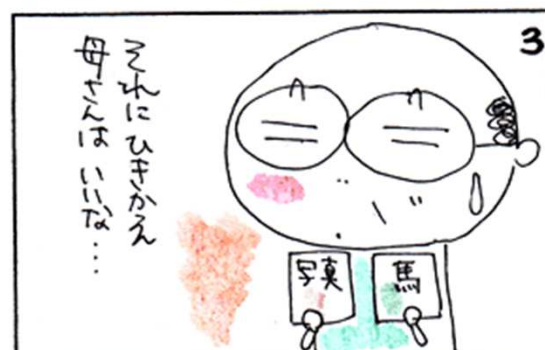
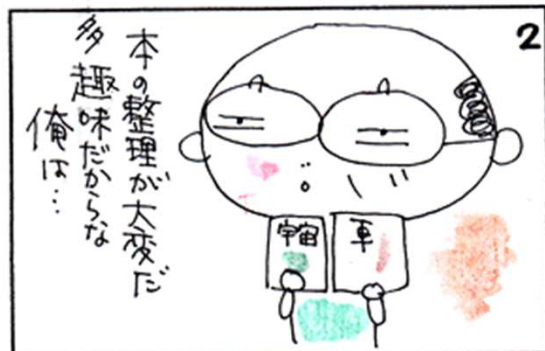
- ・大きさを揃えて
いろんな本を、ただしまっただけでは、どうしても、ごちゃごちゃしてしまいます。本は高さを揃えて、同じ高さの本をまとめて収納しましょう。

- ・色合いを揃えて
本棚は部屋のインテリアの一部です。同じ色合いの本をまとめて並べてみましょう。色のトーンがまとまっていると、見た目にも落ち着きます。

◆よく使うものを目の高さに

何度も取り出して読む本は、取り出しやすいように、目の高さの所に、あまり使わない本はそれ以外の場所に置きましょう。
いるかいないか迷う本は、とりあえず一番下の段に置いて、定期的に見直し、いらないようなら早めに処分しましょう。

◆ポイント◆
本も数が増え、重くなり、床がずれたりへこむ事も。いらない本は買い取りなどに出して、定期的に整理しましょう。



ホットチョコレート

材料(4人分)

- ・チョコレート(ホワイトチョコ) 140g
- ・牛乳 3カップ
- ・マシュマロ 8個
- ・シナモンスティック(あれば) 4本



- ① チョコレートは細かく刻んでおく。
- ② 鍋に牛乳を入れて中火にかけ、温める。ふつふつしてきたら①を加え、混ぜながら溶かす。
- ③ カップに注ぎ、あればシナモンスティックを添え、マシュマロをのせて完成！

★チョコレート★

抗酸化作用があるので、動脈硬化の予防作用があります。集中力・記憶力を高めたり、気持ちを穏やかにさせる効果があります。

げんき辞典

かぶ

シチューにお味噌汁に、この季節に重宝するかぶ。葉にも栄養がたっぷりです。

◆春の七草のひとつ

かぶは、春の七草のひとつ、「すすな」と呼ばれています。根っここの白い部分は淡色野菜で、葉の緑の部分は緑黄色野菜と、分別されています。

◆根の栄養

炭水化物の消化を助ける酵素、ジアスターゼが含まれています。そして、でんぷんを分解するアミラーゼも含まれています。アミラーゼは、胸焼けや食べ過ぎによる不快感をなくして、整腸作用があります。

◆葉の栄養

実は、かぶは根の部分よりも葉の方に栄養が多く含まれています。葉にはベータカロチンが多く含まれ、抗がん作用や免疫力が高まります。その他、体内でビタミンAに変換されるので、粘膜を丈夫にし、風邪をひきにくい体を作ります。

ビタミンCやカリウム、カルシウムも多く含まれています。

◆体を温める

かぶは胃腸を温める効果があります。昔から腹痛薬として知られており、冷えから体を守ります。腹痛の時にはかぶをすりおろし、そのおろし汁を2～3杯飲むといいと言われています。

◆かぶの調理方法

根の白い部分は、長時間煮ると、ジアスターゼが壊れてしまうので、栄養を損なわないためには、生で食べるのが一番です。サラダや和え物、漬物などにしてみてください。

◆良いかぶの選び方

ヒゲ根がピンと伸びているもの。張りがあってツヤツヤしたものを選びましょう。