

# 水彩工房の家

Vol.105 15/11月号

# きずな 絆 きずな つうしん

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.105 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**「ポジティブな人」体調管理が大事。特に鼻や喉の不調に注意。
- 2月生まれ**「パートナー」時間がかかっても頼らず独立した状態を保った方が安定する模様。
- 3月生まれ**「オープンな人」アドバイスされた時、納得できずとも時間が経てば冷静に受け止められる模様。
- 4月生まれ**「細身の男性」気忙しくプライベートが犠牲になりがち。食生活に気をつけて。
- 5月生まれ**「頭の回転の速い人」あらゆる可能性を考えて頭を柔軟にしておくことが大事。
- 6月生まれ**「母親的な人」焦りは禁物です。一歩ずつ着実な道を選択して。
- 7月生まれ**「懐かしい友人」虫の知らせや何かおかしいと感じたら、深追いしないで早めに手を引いて。
- 8月生まれ**「クセ毛の友人」もうひと踏ん張りが大切。結果を出してストレスに勝って。
- 9月生まれ**「背の高い女性」自分が面白いと思う方へ力を注いで吉。
- 10月生まれ**「親友」些細な悩みは聞いてもらえば即解決。
- 11月生まれ**「ロマンティスト」ゆったりと湯船に浸かれば良いアイデアも浮かびます。
- 12月生まれ**「メカに強い人」物事に執着せず、心身ともにバランスよく過ごすことがイチバンの課題。

## 社長のつぶやき

先月、日本列島は冬の訪れを告げる「木枯らし1号」が吹き、北海道では初雪を観測したとマスコミで報じられました。長崎も次第に寒さが増しています。高齢者にとって厳しい季節となりますが、皆様くれぐれも健康には充分注意して頂きたいと思えます。とは言いながら、私は「50肩」に悩まれる今日この頃です。67才になって50肩とは始末におえませんが、いまだに続いています。最近では腕も重くなり、服の袖を通す事もままなりません。現在、親戚の子が営んでいる「アウン」という整骨院に通っていますが、原因は、老化・筋肉疲労からで、運動不足が一番の要因ではないかと自分なりの判断で、もっと毎日適度な運動を心がけないといけないな……と感じています。

さて、先月孫(6才)の運動会を見に行ったところ、観衆が多いのにビックリしました。親に加え、ジジ・ババ・いとこ・親戚等……。私達の時代とは様変わりしていました。又、孫の走る姿が娘とうり二つなのにもビックリでした。やっとなつて妻のケガも快復に向かい、日常生活も元に戻りつつありますが、この間、老々介護の予行練習をしている様でした。洗濯機を回す際、洗剤と柔軟剤を逆に入れたり、干し方を指導されたり、今まで家事に無頓着だった事を反省している今日この頃です。(良)

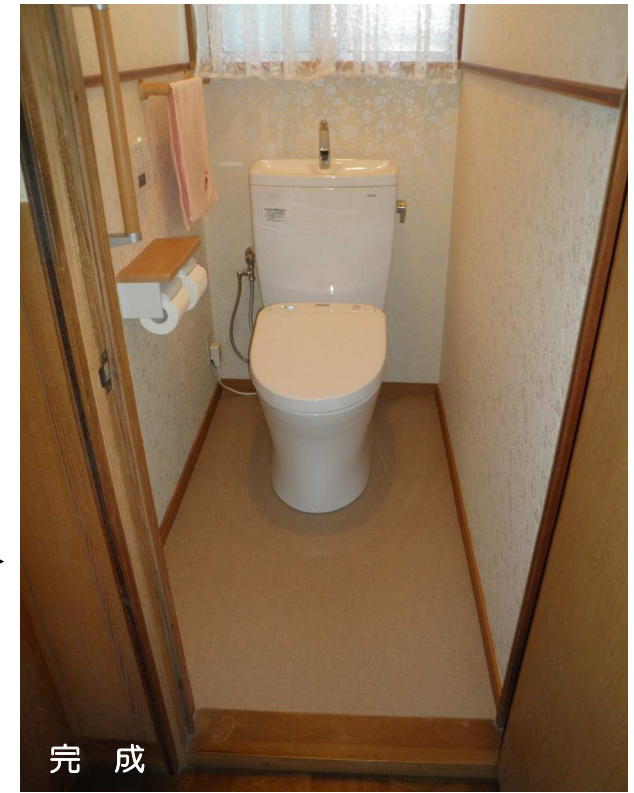


## ● 施工事例 ● トイレ改修工事

施工場所：長崎市横尾町 (S様邸)



着工前



完成

### 【施工のきっかけ】

タイルの床、壁は冷たいし、硬い感じでいや。便器も古い。

### 【施工のポイント】

タイルから床はクッションフロア、壁はクロス仕上げに改修。便器は節水便器のピュアレストQR、ウォシュレットは「きれい除菌水」のアプリコットF1Aを設置。横壁に立ち座りのサポート用としてI型手摺り及び棚付き2連紙巻器を設置。長崎市のリフォーム補助金を利用した。

## 11月 November

### 立冬(りっとう)

初めて冬の気配が現れてくる頃。  
日は短くなり、時雨が降る季節。  
秋分と冬至の中間で、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、空気が冷たく時期。



## ぎんなん

### 保存方法

振ってコロコロ音がするようなら  
それは避け、乾いたものを選び  
ます。紙袋や新聞紙に包んで  
冷蔵庫で保存。青い実を食べ  
たければ2週間内に食べましょう。  
長期保存する場合は、中の実だけ  
塩茹でして冷凍します。



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 長崎市畷刈町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! ~ 大掃除の前の整理 ~

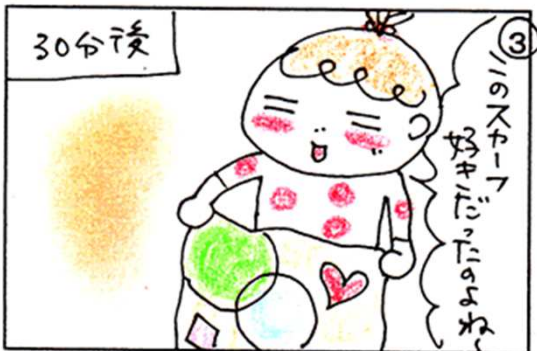
あっという間に年末が近づいて来ますね。押し迫ってからあわてないように、少しずつ整理しておきましょう。



◆まず一番気になるところから  
漠然と大掃除、と言ってもどこから手をつけていいかわかりませんよね。重ねた書類や積み重なった洋服、あふれそうな本棚など、沢山気になるところはありますが、まずは一番気になっているところから始めましょう。



◆重ねた書類は整理して  
学校の書類や手紙などは、つついボンと置いてしまいがちです。でもその書類のうち、重要なものはほんの少力で、後はいらぬものばかり。不要な書類は破ってあっさり捨てましょう。もったいないと思ったら、大きさを揃えて切り、きちんとクリップでとめてメモ用紙にしちゃいましょう。



◆お天気のいい日は下駄箱を整理  
年末になったら忙しく、下駄箱までなかなか掃除が行き届かなくなります。お天気のいい日に下駄箱を開けて、必要な靴と不必要な靴を分けて整理しましょう。下に敷く新聞紙などを取り替えて、この時期に掃除をしておく、ずっと楽になります。



◆冷蔵庫の整理  
年末はお料理でいっぱいになる冷蔵庫。今のうちにきれいにしておきましょう。使いかけのジャムやドレッシングなどは、よく見ると賞味期限が切れているものも。冷凍庫の隅っこに、何ヶ月も前の物などはありませんか? もう絶対に食べないものなどは、思い切って処分しましょう。きれいに整理された冷蔵庫にお料理が入ると気持ちいいですね。

◆今のうちにボロ布作り◆  
衣類を処分する時、裁ちばさみを用意して、靴下やシャツなどは適当な大きさに切って、今のうちに大掃除用のボロ布を作っておきましょう。

## れんこんと長芋のスープ



### 材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 2枚(500g) ・にんじん 100g
- ・水 8カップ ・えりんぎ 1本
- ・れんこん 200g ・塩・しょう油 各少々
- ・長芋 200g ・小ネギ 適量



- 鍋に水と鶏もも肉を切らずに入れ、中火にかける。沸騰したらアクをすくい、弱火で約30分フタをしなくて煮る。その後、鶏もも肉を取り出し、食べやすい大きさに裂く。
- にんじんは皮をむいて3mmのイチョウ切り、長芋は皮をむいて7mmのイチョウ切り、えりんぎは乱切りにする。
- ①の鍋に②を加えて煮る。柔らかくなったら①の鶏もも肉を戻し入れ、皮をむいたれんこんを、すりおろしながら加える。
- ひと煮立ちしたら塩、こしょうで味をつけて器に盛り、小口切りにした小ネギをかけて出来上がり!

★れんこん★  
れんこんに含まれる粘り成分のムチンは、胃壁を保護する効果や、たんぱく質の分解に作用するので、胃腸の働きを助け保護してくれます。また、ビタミンCも豊富なので疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。

## ● げんき辞典

### カリフラワー

ブロッコリーに押されて、最近ではスーパーの棚に少しあるだけのカリフラワー。実はとっても栄養があるのです。

◆ブロッコリーとカリフラワー、どっち?  
ブロッコリーにはβカロテンが多く含まれているのに対して、カリフラワーにはビタミンCがたっぷり含まれています。そして、カリフラワーに含まれているビタミンCは加熱に強いのが魅力です。  
◆淡色野菜ではトップ  
ビタミンCと言えばレモンを想像しますが、実はカリフラワーにはレモンに負けないくらいビタミンCが含まれており、淡色野菜の中ではトップクラスです。ビタミンCは抵抗力を高めるので、ストレスに強く、風邪などをひきにくい体になります。また、強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去するので、動脈硬化や心疾患の予防にもなります。

◆豊富なカリウム  
カリフラワーにはカリウムも多く含まれており、ナトリウムの排出を促してくれるので、高血圧の予防に効果的です。  
◆生で食べてもOK  
カリフラワーは生でコリコリ感を味わいながら食べても、おいしく味わえます。茹でないので、栄養が損なわれる事もなく、お勧めです。マヨネーズやドレッシングであえて、サラダで食べてみましょう。  
◆カリフラワーをおいしく茹でる方法  
カリフラワーを茹でる時に、小麦粉を少し入れます。壊れやすい野菜の組織を保護してくれるので、食感がおいしく食べられます。また、アクを取るのにも便利です。