

水彩工房の家

Vol.106 15/12月号

きれいな絆 つうしん

年の瀬も押し迫ってまいりました。
皆さまいかがお過ごしですか？
「絆つうしん」vol.106 お待たせしました！

12月



●今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「若々しい人」多少の出費があっても社交的に振る舞うことが運氣アップにつながる模様。
- 2月生まれ**「器用な人」新しい気持ちで取り組んで吉。行く先々で面白い出会いの予感も。
- 3月生まれ**「毒舌家」流行りのヘアスタイルにカットしたり髪色を変えて、運気の流れもチェンジ。
- 4月生まれ**「童顔」目標と達成プランを明確にすることが成功への道。
- 5月生まれ**「美容に詳しい人」スキンケアした分、効果が出やすい模様。艶ピカ肌で自信が持てそう。
- 6月生まれ**「明るい人」気が進まない時は断って正解。ポジティブな人と過ごして吉。
- 7月生まれ**「異業種の友人」キツくても自力で頑張った方がいい時。経験が自信と成長の糧に。
- 8月生まれ**「ミステリアスな人」「継続は力」。自分が決めたことを続けて吉。
- 9月生まれ**「親戚」大切な事ほど肩の力を抜いて自然体で進めるのが得策。
- 10月生まれ**「大柄な女性」周囲はアレコレうるさいようですが、集中力を保つことで気にならないはず。
- 11月生まれ**「古風な人」朝起きたら少し寒くても窓を開けて換気して運氣もUP。
- 12月生まれ**「読書家」もうすぐあなたに注目が集まりそう。コンディションも万全に整えておきましょう。



社長のつぎやき

最近、孫の成長とともに距離が遠くなっていく様な気がしている川道です。年末が押し迫り、気忙しくなる季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？年の瀬が近づくと、クリスマスや年越しの準備に忙しくなります。しかしその前に忘れてはいけないのが大掃除。ある程度事前に計画しておく事が大事ですよね。お掃除グッズはホームセンターやスーパー等で購入できますが、今年は「100均」に注目してはどうでしょうか！

最近の「100均」には、種類は勿論、クオリティの高いお掃除グッズが豊富に揃っています。キッチンの油汚れやベタつきには、重曹を使い、メラニンスポンジは水を含ませて汚れの上から擦るだけでガンコな汚れも落とせてしまう優れたものです。排水溝用ブラシも「100均」で買うことができます。様々な長さや形状がありますので、ご自宅に合わせて選ぶ事が出来ますし、ブラシの毛先が開いてきたらすぐ捨てられるのも「100均」で買う大きなメリットです。正直、面倒くさい・・・と感じてる今年の大掃除も「100均」のお掃除グッズを使えば手早く安上がりに終える事ができそうですよ。

先月、高校の同窓会が東京であり、参加してきました。卒業以来初めて会う友人、また、皆、頭が白髪やハゲで揃ってきたので納得したり、楽しい時間を過ごしてきました。その1週間後に突然の訃報のメール・・・。同じテーブルで会社や後継者の事等、互いの悩みを話していたのに未だに信じられない思いでいっぱいです。今年同級生が3人亡くなり、益々健康には注意しようと思っている今日この頃です。

追伸：今年1年間、お世話になりました。誠に有難うございました。



● 施工事例 ● 浴室改修工事

施工場所：長崎市三原（H様邸）



着工前



完成



完成

【施工のきっかけ】

お年寄りの浴室でのヒートショック事故が後を絶たないので、一人暮らしの母が心配と離れて暮らす息子さん。タイルのお風呂は寒々しいのでユニットバスへ改修したい。

【施工のポイント】

ジャストサイズになるようマンション用のユニットバスを選定。採用したユニットバスはLIXILのマンション用『リノビオV』。浴室暖房乾燥換気をオプション取付。これにより、冬場の入浴前に浴室を暖房できるのでヒートショック事故も軽減される。

● お知らせ ● 休日(年末年始)のご案内

12月29日(火)～1月3日(日)

休日期間中の修理・故障・不具合のご依頼は下記にお電話をお願い致します。連休中はなにかとご不便をおかけするかと思いますが、宜しくお願い致します。



- 長崎市上下水道局 ... TEL 095-826-9211 (24時間受付)
- TOTOガス給湯機 ... TEL 0120-977-026 (24時間受付)
- TOTO(ガス給湯機以外) ... TEL 0120-1010-05 (休日受付時間9:00~20:00)
- ノーリツ ... TEL 0120-911-026 (24時間受付)
- LIXIL(INAX) ... TEL 0120-1794-11 (休日受付時間9:00~20:00)
- 東芝 ... TEL 0120-1048-86 (休日受付時間9:00~20:00)



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!

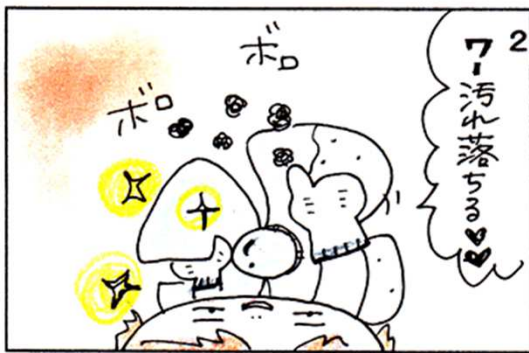
お住まいの事なら
どんなことでも
お気軽に
ご相談下さい！

※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!

～ 油汚れのお掃除 ～

大掃除で一番おっくうな、油汚れ。換気扇などのお掃除もこれならラクラク。押し迫って慌てないように、早めに汚れを落としましょう。



◆重曹が強い味方

がんこな油汚れも重曹をうまく使えば簡単に落とせます。重曹2に対して水が1の割合でペースト状の重曹クリームを作ります。重曹クリームを油で汚れたガスレンジや換気扇の羽の上に塗り、しばらくそのまましておきます。使い古しの歯ブラシでこすり、ボロ布で汚れを拭き取ります。仕上げに乾いた雑巾で拭きます。ヌルヌルの油汚れも、これならきれいに落ちますね。

◆油汚れにラップで蓋

油汚れ専用の洗剤をスプレーして、その上からラップで蓋をします。空気が入らないようにラップをするのがコツです。そのまま30分ほど置き、ラップをはがして、スポンジや歯ブラシでこすります。ラップで蓋をする事によって、内部に洗剤が浸透するので、汚れが落ちやすくなります。

◆小麦粉をふりかける

テレビ番組で放送されて、大変好評な方法です。汚れを落とす時に水につけずに、小麦粉をふりかけます。30分ほど置いて、軍手をはめて、汚れをこそぎ取るように、ボロボロと小麦粉ごと取ります。ヘラなどでこそぎ取ると、きれいに取れます。

◆つけおき洗い

しつこい汚れはシンクにゴミ袋を広げて、その中にはずした換気扇や五徳を入れ、40度～45度のお湯を浸かる程度に入れます。その中に重曹1/2カップを入れ、30分ほど浸けます。汚れが浮いてきたところで、歯ブラシでこすって水洗いしましょう。

◆ポイント◆

スプレーボトルに100mlの水に対し、重曹小さじ1の割合で重曹水を作ります。調理の後にさっとスプレーして拭くと、レンジ周りもいつもきれいに保てます。

千-ズとベー-コンのキッシュ

材料(4人分)

- ・ベーコン 4枚 ・卵 2個
- ・玉ねぎ 1個 ・牛乳 1カップ
- ・粉チーズ 少々 ・イタリアンパセリ 適量
- ・パセリ(刻み物)少々 ・トマト 4個
- ・パイシート(大) 2枚



- ① ベーコンと玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にパイシートを敷き、①と粉チーズ、パセリを入れる。
- ③ ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、②に流し入れる。
- ④ ③を180℃に熱したオーブンに入れ、約20分焼く。器に盛り、イタリアンパセリとトマトを添える。

★ベー-コン★

ベーコンは豚バラ肉や肩ロースなどをスライス、塩などに漬けてから燻製にしたもので、栄養価は豚肉と殆ど同じでビタミンB1が豊富に含まれています。疲労を回復する働きや虚弱体質の改善などに最適で、色んな料理にコクと旨味がでます。

● げんき辞典

ピーナッツ

ちょっとしたおつまみにとても便利なピーナッツ。食べだしたら止まりませんよね。小さなピーナッツには栄養がぎっしり詰まっています。

◆ピーナッツの脂肪は強い味方

ピーナッツに含まれている脂肪は植物性脂肪で、オレイン酸やリノール酸が含まれており、血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化などの生活習慣病を減らす効果があります。ピーナッツは太りやすいイメージがありますが、実は強い味方なんです。

◆老化防止に

ピーナッツにはビタミンEが豊富に含まれており、強い抗酸化作用の働きがあるので、老化防止に効果的です。またビタミンEは、その抗酸化作用で、LDL(悪玉コレステロール)の酸化を防ぎ、HDL(善玉コレステロール)を増やすので、コレステロールが減少して、動脈硬化や心筋梗塞を防ぎます。

◆冷え性にも

ビタミンEは、毛細血管の血行をよくする働きがあるので、肩こりや冷え性の改善にも役立ちます。

◆受験勉強の夜食に

脂質に含まれるレシチンは、脳の神経細胞の働きを高め、記憶力の向上や脳の老化防止に役立ちます。受験生の夜食にはぜひおすすめです。

◆お酒のおつまみによく出る理由

ピーナッツにはビタミンB群の一種であるナイアシンが豊富に含まれています。ナイアシンは、肝臓でアルコールの代謝を助ける働きがあり、肝臓の負担を軽くしてくれます。お酒のおつまみに出されるのにも意味があるのです。

◆ピーナッツでダイエット

ピーナッツは食後の血糖値の上昇がとても低いので、太りにくく、少量で満腹感が得られます。ダイエットにも最適です。