

# 水彩工房の家

Vol.111 16/5月号

# 絆 つうしん

若葉の緑もしいに色濃くなってきました。  
皆さまいかがお過ごしですか？  
「絆つうしん」vol.111 お待たせしました！

5月



## ●今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「大先輩」他の可能性も考えてみて。頭を柔軟にしておけば名案も浮かぶはず。
- 2月生まれ** 「愛犬家」あなたらしさや、元気いっばいの自分を表現すると吉。
- 3月生まれ** 「ダイエットに成功した人」成長や価値観の変化を感じられそう。
- 4月生まれ** 「家族」ネガティブな気持ちも好戦的な意識も消滅しそう。心許せる人との時間が吉。
- 5月生まれ** 「カンの鋭い人」あなたの労力が高く評価され引っ張りだこに。得意分野を絞って。
- 6月生まれ** 「小顔の人」足場を固めることに専念して吉。自分の役割を果たしましょう。
- 7月生まれ** 「職種が違う友人」利害関係が絡むと注意が必要になりそう。適度な距離を保って。
- 8月生まれ** 「明るい女性」少々のミスは余裕を持って取り返すことができる暗示。
- 9月生まれ** 「医療関係者」疲れが目に見えたら休息が必要なサイン。早めの受診が安心。
- 10月生まれ** 「背の高い人」受け取り方次第で「愛」を感じることができるはず。
- 11月生まれ** 「冷静な友人」どんなに愛情があっても離れた方がお互い精神的負担が少なくなることも…。
- 12月生まれ** 「しし座の男性」鵜呑みにすると手痛い代償も…とくにお金絡みなら即答は避けて吉。

## 社長のつぶやき

皆様こんにちは！5月15日で68才になり、年齢と共に花粉症に悩まされている川道です。

先月14日夜、いきなり携帯からの緊急地震警報音、初めて聞いた音に一瞬ビックリしました。その後、家が揺れ、入浴中の妻は裸で飛び出して来て、テレビを見ると熊本で大地震の表示、熊本地方を震源とするマグニチュード6.5の地震が発生し、さらにその28時間後、4月16日深夜に同じく熊本をマグニチュード7.3の地震が発生しました。

長崎でも震度3~4が観測され、今まで体験したことのない揺れでした。自宅が海岸に近いので津波警報を注意深く見守る状況でした。未だ余震が続き熊本地方の人は安心できない状況が続いておりますが、地震災害により被害を受けられました皆様に心よりお見舞いを申し上げます。皆様の安全と一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。当社も微力ながら支援物資を送りました。

先月、愚息が1年振りにカナダ(トロント)より帰国しました。滞在1ヶ月程でしたが、実家に1週間足らずで、あっという間に帰って行きました。カナダ仕様の体形で体重80kgとの事、英語も流暢に会話しているのを見ると、頑張って生活している様子で一安心しました。充分な親子の会話もなく……来年こそカナダにいてみたいものです。孫娘が新一年生になり、張り切って大きなランドセルを背負って通学しているようです。孫の小学校は新入生14人だそうで、少子化の影響が見受けられます。成長とともに孫との距離が遠ざかりつつあり、寂しい気持ちで見守っている今日この頃です。(良)

## ● 施工事例 ● 施設内部改修工事

着工前



完成



【授産施設の運営内容の変更に合わせて、不必要な部屋を統廃合(間取りの変更)を行い、トイレを広くしたり、シャワー室を新設したりといった大規模改修工事を、約2か月間に渡り、行いました。】



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！～コンサバトリー風を楽しむ～

少しのスペースでも作れるコンサバトリー。  
お家の中にこんな場所があったら素敵ですね。



## ◆コンサバトリーとは？

イギリスで誕生した、植物を寒さから守るスペースの事で、日本ではサンルームが一般的です。ガラス越しに太陽の光が差し込む部屋は、屋外と屋内の中間的な役割で、お茶を飲んだり、くつろいだりと、非日常が楽しめるスペースです。

## ◆縁側や窓際をコンサバトリーに

そんな夢のようなコンサバトリー。実際に作るとなると、結構費用がかかります。そんな時は、和室の縁側やリビングの窓際をコンサバトリーにしてみましょう。和室の縁側にお気に入りの椅子を置いて、観葉植物などを置くと、素敵な空間になります。リビングの窓際にも観葉植物を置いて、椅子を置いてみましょう。その部分だけ絨毯を敷いて、リビングと区別するのもいいですね。

## ◆縁側がとても便利

和室の縁側は今あまり使われず、物置のようになっている家が多いようです。とてももったいない事ですね。お庭が見えて、日が差し込んで、こんなにいい場所はありません。縁側もひとつの部屋として、しっかり活用してみましょう。小さいテーブルと椅子のセットなどを置くと、立派なおもてなしの場所になります。

## ◆冬も暖かく

冬は縁側の障子を閉めて、ストーブをつけると、すぐに温まって快適なお部屋になります。ポカポカ暖かい日は、お茶を飲みながら本を読



## ◆ひと口メモ◆

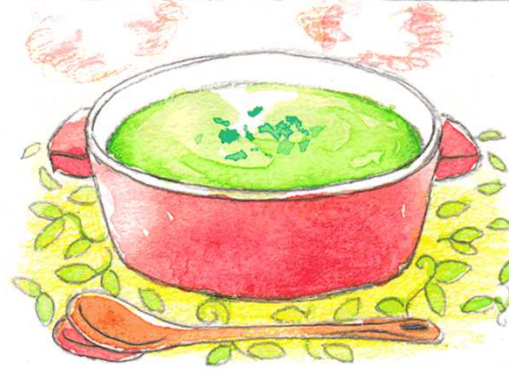
冬は、縁側に観葉植物などを集合させて置くとちょっとした温室になります。

# アスパラガスと玉ねぎのポタージュ



材料(4人分)	
・アスパラガス 4本	牛乳 300cc
・玉ねぎ 1個	バター 大さじ1
・パセリ 適量	コンソメ 2個
・水 200cc	塩・こしょう 少々

- ① アスパラは上の部分を残して皮をむき、塩を少々入れた鍋で茹でます。(分量外)アスパラと玉ねぎを適度な大きさに切り、ミキサーでペースト状にします。
- ② 水と①を鍋に入れてじっくり煮ます。(しっかり火が通るまで)
- ③ ②に※を加えてひと煮立ちさせ、器によそい、みじん切りにしたパセリを散らして完成！



## ★アスパラガス★

葉酸、食物繊維、ルチンも含まれているので、アスパラガスはとても栄養価の高い野菜なのです。そしてカロリーは、100gで22kcalとなっています。ダイエットにも最適ですよ。また、睡眠の質を高める効果があります。

# げんき辞典

## 「空豆」

### ●空に向かって実る「空豆」

大豆、落花生、エンドウ豆、インゲン豆、ひよこ豆とともに6大食用豆である「空豆」。歴史は古く、古代エジプトやギリシア、ローマで食され、中国を経て、日本には奈良時代ごろに伝来したと言われています。名前については、上記のほか、蚕を飼う初夏に食べ、さやの形が蚕に似ていることから「蚕豆(そらまめ)」、酒処では「天豆(てんまめ)」と書かれます。美味しい「空豆」は、茶色になった部分のない鮮やかな緑色で艶があり、膨らみのしっかりした弾力のある、少し重みのあるものを選びましょう。旬の「空豆」を食べ、身体に元気を取り入れましょう。



### 「空豆」に含まれる主な成分と効能

- ☺ 植物性たんぱく質
- ☺ ビタミンC
- ☺ カリウム  
塩分を体外に排出し、高血圧に効果！
- ☺ ビタミンB群  
体・脳・心・肌を健康に維持します
- ☺ ミネラル  
血圧を調整し、イライラ解消にも！