

6 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



里山の庭木

こんにちはバウハウスの三品です。緊急事態宣言もやっと解除されいつもの日常が新たに始まりました。と言っても新型コロナは終息しておりませんのでこれまで以上に3密には気配りが必要です。皆さん気を付けましょう。世間ではコロナ感染予防でテレワークやリモートワークなんて言っておりますが私の仕事環境は、通勤はマイカー、事務所は換気が十分に機能した建物で人員も広さの割には十分のスペース、濃厚接触になるような打合せもほとんどなく、3密とは無縁の日常です。他のスタッフも同様の環境なので、外出したり外部の人と接触しない限りはかなり安全と思っております。そんなことでステイホームも他人事ですが、外出自粛のため家で過ごす時間がいつもより多くなりました。皆さんの日常はいかがでしょう？

さて、季節はもう夏ですね。コロナ騒ぎの間にも季節は確実に進み、新緑がまぶしかった我が家の庭も緑が一段と濃くなってきました。4月下旬に整枝と選定を施した庭木ですが、さらに枝葉を伸ばしました。そろそろ2回目の手入れが必要なようです。

もともとが「森を造って暮らす」ということで、ある意味ところかまわず植えた雑木の庭ですが、ここ数年は木々が込み合うように生長し間引きが必要になってきました。放っておくと建物が木立に覆い隠されてしまいます。

里山の自然に近い庭にしようとコナラやカエデ、モミジ、ヤマボウシなどの落葉樹を中心に樹木を選んだこともあって、新緑の時期が過ぎると枝葉のボリュームが一段と増します。また、家のどの窓からも緑が目に入るように樹木を配置したことも相まって名実ともに森の中の住まいになりました。その分、管理を怠ると庭木に建物が飲み込まれ、藪の中の住まいになりかねません……。痛し痒しです。

住まい設計工房バウハウス(株式会社バウハウス)

〒278-0051 千葉県野田市七光台45-1(ショッピングセンター「ロックタウン七光台」向かい)

電話04-7127-8200 FAX04-7127-8201 メール info@bauhouse.co.jp

いきいき趣味らいふ

囲碁と並び日本で最もポピュラーなボードゲームである将棋は、男女問わず幅広い層から人気があります。藤井聡太七段（2020年4月現在）や女性棋士たちの活躍で再注目されるようになりました。

将棋は2人で行うゲームで、それぞれ8種類（合計20個）の駒を盤上に並べ、交互に動かしていきます。先に相手の王将を取れば勝ちです。最初は駒の動かし方を覚えるのが大変かもしれませんが、数日もあれば十分に楽しめるようになるでしょう。麻雀などに比べると駒の種類が少ないので、意外と覚えやすいと思います。

将棋



また、他のボードゲームに比べると知名度が高く歴史もあるので、誰の周りにも将棋ができる人が何人かはいるものです。そのため、コミュニケーションツールとしての魅力もあります。お子さんの知育の一環としても効果が期待できるものです。

将棋を始めようと思ったら将棋盤と駒が必要ですが、最初はこれらを用意する必要のないゲームソフトなどで試してみるとよいかもかもしれません。まずは書籍やゲームソフトなどで基本的なルールや戦術を身につけてから、実際に人やインターネットなどで対戦にのぞんでみましょう。

ペットと暮らそう♪

★犬は視線で愛情表現★

愛情表現として飼い主を見つめ、絆を深めているのです。

犬と生活している中、こちらから声をかけなくても犬の方からじっと見つめてくることがあります。近年の研究で、犬は人とのコミュニケーション能力が抜群に高く、人の視線や指さしなどの社会的シグナルを理解できているということがわかりました。そのため、犬は自力で解決できないような問題に直面した際に、自ら視線を送ってくるのです。それによって飼い主と犬の「オキシトシン」が上昇すると言われています。オキシトシンは出産授乳に必要なホルモんで、ストレスや痛みを軽減し、親子間の絆を形成するために働きます。犬は人の親子間のように、愛情表現として飼い主を見つめ、絆を深めているのです。



★備蓄におすすめの食品★

節約玉手箱



非常時を想定して食糧を備蓄しておこうと考えた場合、インスタント食品などを買い込むと消費もかさみます。今回は、非常時や買い物に行けない時に活躍する節約食品をご紹介します。①お米。常温で1〜2か月保存でき、お茶碗1杯あたり三十円前後。②味噌。封を開けてなければ常温保存が可能。味噌汁などは毎日でも食べ飽きず、具だくさんにすれば立派な一品に。③じゃがいも、大根、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、さつまいも、白菜。こぼろなど高温で売られている野菜。日持ちするので備蓄に最適。④ひじき、わかめ、切り干し大根、高野豆腐、海苔、豆などの乾物。パリエーション豊富で米書庫も高いです。

Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント



<今月のヒント> ワークトライアングル

最新の設備や家電が揃ったキッチンが主婦の憧れです。共働きが定着しつつある今、使いやすく家事がラクになるキッチンを希望する家庭はますます増えていますが、キッチンの使い勝手を決めるのは設備や家電だけではありません。いわゆる「動線」も重要な要素です。

シンク・冷蔵庫・コンロの3点を線で結んだ三角形を「ワークトライアングル」と呼び、作業効率が良いキッチンの指標のひとつとされています。ワークトライアングルの3辺が長すぎると無駄な動きが多くなります。作業効率も悪くなって調理に時間がかかり、疲れる原因にもなります。逆に短すぎると切ったり配膳したりのスペースが不十分で、やはり使いにくいキッチンになってしまいます。

あくまで目安ですが、三辺の合計が3600〜6000ミリの範囲におさまっていれば理想的と言えるでしょう。



こんにちは スタッフ三品 好幸 です。

コロナウィルスによる緊急事態宣言が解除されましたがまだまだ油断出来ませんね、皆さんいかがお過ごしですか？

私はゴールデンウィークから双子の長男と次男（中学生になりました！）に自分の部屋が欲しいと頼まれ子供部屋作りをしています。電気屋さんで照明やコンセントスイッチをつけてもらい、私は外壁をくりぬいて窓を付け間仕切り壁を作るという作業をしています。自分の家だとすぐに仕事が止まり、なかなか思うように作業が進まずはかどりません。なんとか7月までには完成させないと焦る今日この頃です。今まで、お子さんが成長して間仕切りが必要になったという相談を受けていましたが、我が子もその年代になったんだなと時の流れを感じました！家族の生活の変化によって間取り変更ができるよう設計しておりますのでお気軽にご相談ください！

今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧いただきましてありがとうございました。来月も一生懸命作ります。お楽しみに！



いつまでも美しく

～目薬でアンチエイジング～

年齢を重ねると肌のお手入れを意識しますが、目のアンチエイジングも忘れてはいけません。目が疲れていたりきちんとケアしていなかったりすると、目元が老けて見え、頭皮や顔のたるみなどに繋がってしまう可能性もあります。そこで効果的なのが目薬です。最近ではアンチエイジングに特化した目薬も市販されています。

まず、目の乾燥が気になるようになったらヒアルロン酸入りの目薬で潤いを保ちましょう。

また、瞳は紫外線の影響も大きく受けてしまうので、特に日差しの強い夏は帽子やサングラスと合わせてUV対策用の目薬も使いたいものです。

さらに、ターンオーバー（細胞の生まれ変わり）

を促し、回復や修復を促す成分・タウリンが入っているものが「アンチエイジング目薬」として販売されていますので、チェックしてみましょう。

こういった目薬をうまく取り入れながら、併せて、パソコンやスマホの見過ぎなどで目を酷使せず、疲れたら蒸しタオルで血行を良くするなど、日々のお手入れにも取り組みましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ビジネス上の「印鑑」基礎知識～

ビジネスの世界では多種多様な書類に触れる機会がありますが、重要書類への押印（捺印）は非常に大切な行為の一つです。いざと言うときのため、ビジネス上の印鑑についての基礎を抑えておきましょう。

- ◇契印…2枚以上にわたる文書の各頁にまたがって押印すること。その文書に署名押印した印を使います。落丁、差し替え、抜き取りなどを防ぎます。
- ◇割印…2枚、2組以上の独立した文書の同一性、関

連性を示すため、それらの文書にまたがって押印することです。2通以上作った文書の同一性を示す場合に使用します。

- ◇訂正印…訂正箇所と欄外の訂正内容を明記した場所に押印します。訂正箇所には、元の文字が判読できるよう二本線を引く欄外には「削除〇字」「加入〇字」「〇字訂正」などと記します。

- ◇捨て印…後日、文書の字句を訂正する時のために、あらかじめ文書の欄外に押しておくものです。（※しかし、知らないところで勝手に内容を変更、訂正される危険もあるので、安易に押しはけません）

- ◇消し印…収入印紙の再使用防止のため印紙と台紙にまたがって押すもので、印鑑の代わりにボールペンなどで署名する「書き判」をしてもかまいません。
- ◇止め印…文書の記載が終わったことを示すため最後尾に押印するもので、「以下余白」と同意です。



【《ビジネス文書のマナー》 <http://www.lohasde.net/business/bunsho.html>】



これで今夜のおかずはおまかせ!

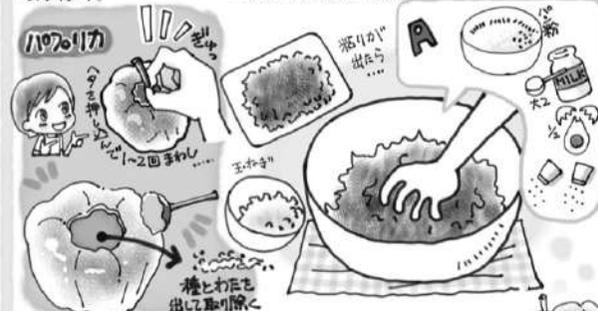
かんたん・おいしいヘルシー料理

パプリカの肉詰め焼き

材料(2人分)

- パプリカ(赤).....1個
- パプリカ(黄).....1個
- 合いびき肉.....200g
- 玉ねぎ(みじん切り).....1/2個分
- 小麦粉.....適量
- サラダ油.....大さじ1
- (A)
- パン粉.....1/4カップ
- 牛乳.....大さじ2
- 卵.....1/2個
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々
- (B)ソース
- 中濃ソース.....大さじ1
- トマトケチャップ.....大さじ1

- ①パプリカはヘタを落とし、種とわたを取り除く。
- ②ボールに合いびき肉を入れ、粘りが出るまで手で混ぜる。(A)を加えて混ぜ、玉ねぎも加え混ぜる。



- ③フライパンに中火でサラダ油を熱し、②を焼く。両面焼き色がついたら弱火にし、蓋をして3分ほど焼く。器に移して(B)を合わせたソースをかける。

- ④パプリカの肉詰め焼き



ピーマンとパプリカ

【参考】キッコーマンホームクッキング <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

ピーマンもパプリカもナス科トウガラシ属の一種です。このトウガラシ属にはトウガラシやシシトウなども含まれています。そのなかで、果肉が薄くて細長いものがピーマン、果肉が厚くて全体的に大きなものがパプリカと区別されています。パプリカにはビタミン類やカロテンがピーマンの数倍含まれており、色によって栄養が異なるのも特徴です。赤パプリカは、老化防止に効くと言われる抗酸化物質のカプサイシンを多く含みます。コレステロールを下げ、動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ効果があり、一番甘いです。黄パプリカはシミ、ソバカスを防ぐビタミンCを特に多く含み、肌年齢の老化を防ぐルテインもたくさんです。オレンジパプリカは、赤と黄色パプリカの中間のような存在です。βカロテンはピーマンの20倍、ビタミンCはピーマンの3倍です。

