

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



猛暑対策考

こんにちはバウハウスの三品です。やっと梅雨が明けたと思ったら連日の猛暑そしてコロナ禍です。ストレスが溜りに溜まっている昨今、皆さまはいかがでしょう？ 例年は夏休み前後に小旅行に出かけるのが恒例でした。しかし、この夏はいつものメンバーもコロナを警戒して自粛、計画も頓挫してしまいました。ならば一人旅でもと思いましたが連日の猛暑で私の心もしおれてしまいました。

今年の暑さ、半端ではありませんね。我が家の軒下に置いた温度計は38度を指しました。試しに軒下から日当たりのよい庭の中央に置いて温度を計ったら、なんと48度でした。ちなみに我が家は家の周りに大きな樹木が多く、庭にも木陰をつくることを考えて植えた落葉の木が多く涼を得るには一般的な家よりも好条件なのですが、それでも50度近い空気環境です。これでは炎天下を出歩く事が自殺行為であることがわかります。

我が家を造るとき、ちょっと広い敷地が手に入ったので将来の温暖化と、夏場対策を考え「森を造って暮らす」をテーマに200坪の土地に160本の樹木を植えました。人工的に森を造り、夏はなるべくクーラーに頼らない生活を目指したのです。

地べたもコンクリートのような熱を蓄える材料は使わず枕木などでつくり込みました。道路と2M程の高低差があったコンクリートの擁壁も解体し自然な法地にし、法地には樹木を植え緑地を増やしました。樹木も年々生長し、今では屋根を越す高さに成長しました。

そんな目論見が功を奏し、建物から一歩外に出てもコナラやモミジなどの木陰で涼しい空気感を得ることができました。しかし、今年の夏はそんな浅知恵をあざ笑うかのような猛暑です……。次なる猛暑対策を考えねばなりません。

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)

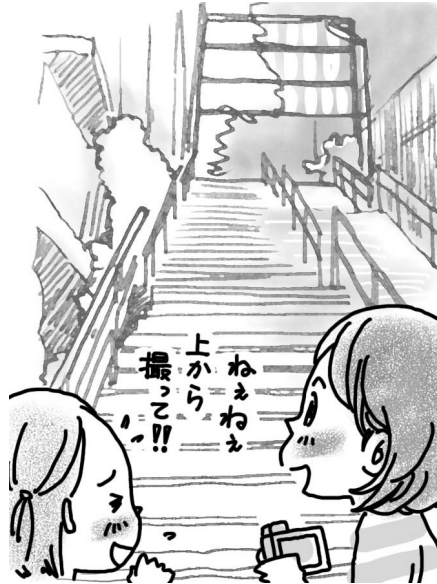
電話04-7127-8200 FAX04-7127-8201 メール info@bauhouse.co.jp

いきいき趣味らいふ

「聖地巡礼」は神社仏閣のような神聖な場所を巡ることではなく、アニメ・コミック・映画・テレビドラマ・小説・ゲームなど、創作物作品の舞台を訪れることです。

聖地巡礼

古くは、人気コミック「ベルサイユのばら」で舞台となったフランスのヴェルサイユ宮殿が女性に大人気の聖地となりました。近年では、大ヒットを記録した映画「君の名は。」に登場した、JR 四ツ谷駅近くの「須賀神社」から信濃町までが、休日となるとたくさんの方が押し寄せほどの人気スポットとなりました。



色を眺めて写真に収める。作品に登場したお店で、作品と同じメニューを実際に注文して味わってみる…同じシーンを再現して得た体験をSNSでシェアするなど、ファン同士で感想や思い入れを共有するのも聖地巡礼の楽しみ方の一つです。また、聖地の場所を調べて、実際にその場所に行くことで謎解き・探検の気分を味わえます。見つけた時は、調査や発掘に成功したような感動が待っていると言われています。さらに、子どもたちが好きなアニメの聖地巡礼を一緒にすることで、親子で共通の話題ができるというメリットもあるようです。

作品の舞台となった場所を訪れ、景

ペットと暮らそう♪

★「ねこ検定」にチャレンジ★

「ねこ検定」は、ねこ検定実行委員会が実施している猫に関する検定試験です。猫への理解を深めることで人と猫との生活がより豊かになることを目的として二〇一七年から始まっています。獣看護師・猫と暮らしている方・猫カフェ店員・学生など様々な人たちが受験していて、延べ受験者数は一万人を越えています。受験者向けの公式ガイドブックなども販売されており、猫の情報が満載なので、受験者からは「仕事から感情が読み取れるようになった」「ねこの暮らしに何が必要かイメージできた」などの喜びの声が寄せられています。猫好きな方はぜひトライしてみてください。詳細は、「ねこ検定公式サイト」へ。



★あなどれない「半額シール」★

節約玉手箱



数百円の食料品でも、半額で買うことを習慣づけると、かなりの節約になり、貯蓄にも繋がります。だいたいこのスーパーでも、生肉・生魚・惣菜などの「消費期限が近い生鮮食品」は午後4時頃から半額シールが貼られることが多いです。そのため、あらかじめ欲しい商品を決めておき、また、そのお店のシールが貼られる時間を把握しておき、半額になるタイミングを待ちましょ。また、季節外商品など商品の入れ替えるため、まとめて「コン」などで安く売られている場合もあります。お店によっては開店時の「早朝割引」や深夜に値引きしていることもあるので、ライフスタイルに合わせて活用すると良いでしょう。

いつまでも美しく

～ミネラルウォーターの効力～

ミネラルウォーターには「軟水」と「硬水」があります。水に含まれるカルシウム塩とマグネシウム塩の量の指標（硬度）が一定水準より少ない場合を軟水、多い場合を硬水といいます。一般的に、日本国内で産出されるミネラルウォーターは軟水のものが多く、欧州で産出されるものには硬水が多いとされています。市販のミネラルウォーターでは、エビアン・コントレックス・ペリエなどが硬水です。

アンチエイジングによい飲料水は、硬水のミネラルウォーターです。健康な人の体液は弱アルカリ性ですが、活性酸素が生じると体内が酸性に近づき、疲れやだるさに繋がります。酸性に傾いた身体を元に戻すにはアルカリ性の硬水を飲むのが有効です。

加えて硬水にはマグネシウムやカルシウムなどミネラルが多く含まれます。マグネシウムには血管を若々しく保つ働きがあり、カルシウムは歯や骨を丈夫に保ちます。ミネラルの含有量が多い硬水の場合、飲みづらく感じたり、人によっては一時的におなかがゆるくなったりすることがあります。飲み慣れるまでは少しずつ試すようにしましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～「了解しました」は敬語じゃない?～

「了解しました」は「わかりました」という意味で使える言葉ですが、ビジネスシーンで使う際には少々注意が必要です。そもそも、「了解しました」という表現は、言葉としては丁寧語に当たり、関係性にもよりますが、厳密にいうと目上の人に使っても失礼ではありません。

しかし一方で、「了解しました」には、尊敬や謙譲の意味が含まれないことから、近年ビジネスでの使

用には不向きとする意見が定着しつつあります。一部でも失礼だと考える人がいる以上、上司や取引先など多数の人と接するようなビジネスシーンでは、別の言葉に言い換えたほうが無難でしょう。ビジネスでの使用は、同僚など社内における身内の使用にとどめておいた方が無難です。

「わかりました」と答える際に最も適しているといわれるのが「承知しました」という表現です。「承知」には、事情などを知っていること・わかっていること・承諾すること、という意味があります。「承（うけたまわる）」は、「聞く」の謙譲語ですから、「承知しました（いたしました）」も謙譲のニュアンスを持ち、「わかりました」の敬語として広く使えます。

また、同様の表現に「かしこまりました」があります。こちらは、「（その指示について）お受けしました」「承りました」という意味になります。



【「了解しました」は誤用? 正しい敬語と「承知」との違い <https://biz.trans-suite.jp/11721>】



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

いんげんの巻き南蛮

材料(4人分)

さやいんげん.....20本
青じそ.....20枚

【南蛮みそ】

八丁みそ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
七味とうがらし...小さじ1/2
塩.....少々
ごま油.....大さじ2

①さやいんげんは筋を取り、塩少々を加えた熱湯でサッとゆで、ざるに上げる。両端を切り落とし、長さを半分に切る。

さやいんげん



②【南蛮みそ】の材料を合わせ、よく混ぜて【南蛮みそ】をつくる。

南蛮みそ



③青じそは軸を切り落とす。葉の裏を上にして縦に置き、1枚にいんげん1本分(切ったもの2本)のをせる。2本の間、小指の先ほどの量の【南蛮みそ】をしのばせ、手前からクルクルときつく巻く。巻き終わりを下にしておく。

青じそ

軸を切り落とす



小指の先ほど

しのばせ

巻き終わりは下に

④フライパンにごま油大さじ2を熱し、いったん火からはずして③を手早く並べる。再び火にかけ、よい香りがたったら返して軽く焼き、器に盛る。

いったん

はずして

はばら

並べて



香りよく炒める

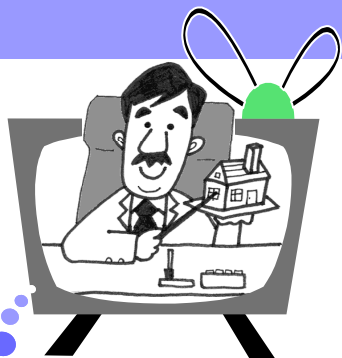
いんげんは必ず茹でて

いんげん(さやいんげん)には炒め・煮込み・塩漬けなどたくさんの食べ方があります。いんげんに含まれるウレアーゼという酵素は、重度肝臓病に起こる意識障害の改善に効果があるそうです。他にもカリウムやマグネシウムが心臓病や動脈硬化、その他代謝障害のほか塩分摂取制限の患者へ向けた食事療法にも使用されています。しかし、美味しく栄養豊富な反面、その豆の中には毒性のタンパク質が含まれます。食べる前は必ず茹でて毒素を消す必要があります。茹でてでも栄養は残るので、必ず茹でるようにして下さいね。この毒性タンパク質の潜伏期は1~5時間で、主に吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、めまい、頭痛、むかつき、冷や汗、胃もたれなど胃腸炎に似た症状が出ます。1~2日で自然に治りますか、症状の重い場合は病院に行くようにしましょう。



【参考】みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



玄関は住まいの顔。いつもスッキリさせておきたい場所ですが、置いておきたいものもたくさんありますね。靴や傘はもちろん、コートや帽子などを置くスペースもあれば便利ですし、灯油などの重たいものも収納できればさらに良しです。非常持ち出し袋などはやはり玄関に置いておきた

<今月のヒント> 玄関収納でスッキリと!

いですね。しかし、それだけの収納スペースを確保するのは簡単ではありません。

そこで一つの方法として、玄関に作り付けの収納室を作ってみてはいかがでしょうか。玄関面積に余裕があればウォークインタイプの収納室を。ベビーカーやゴルフ用品の置き場も確保できそうです。玄関ホールに階段があれば階段下を利用するのも手です。天井までの「高さ」や「すき間」を上手に活用すると収納量が増え、

玄関をスッキリ見せることができます。また、扉や粋な暖簾(のれん)などで収納を隠すと雑多な感じになりません。



こんにちは スタッフ 木川田 陽子 です。

家電

最近のエアコンは自動掃除機能が付いていますが、我が家のは10年以上前のもの。コロナの影響でテレワークやリモート授業で家にいる時間が長くなり、さらにこの暑さで古いエアコンも酷使しなければいけない状況に。

せめてフィルターの掃除は早めにといい、いつも通りの埃取りと水洗いと陰干しの予定が、よくよく見ると、手が入らない所がずいぶん汚れているんだなあ、まあそりゃそうか…仕方ない!と思ったその時、手伝ってくれていた長男が、これ外れるな、これも取れそうだ!ととととと分解しはじめ、たくさんの部品達が現れました。

さすがに取ってはいけないものまで取ったら戻せなくなるといい、説明書を読むと、外して良い事が分かり、中性洗剤で洗え、スッキリサッパリ。やはり、きちんと説明書は読まないといけませんね。家にいる時間が長い分、今まで目をつぶっていた所にも目を向けるよい機会になりました。

あとは、下駄箱の棚板増やしたり、押入の奥の有効活用考えないと…まだまだ家時間を有効に使いそうです。

皆さんもまだ続くコロナと残暑にも負けず家時間を楽しんでください。

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!

