2020年 10月1日 発行　第199号

笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

温泉と饅頭

こんにちはバウハウスの三品です。猛暑も去ってやっと心地よい季節になりました。今日は雲一つない日本晴れです。こんな季節にオリンピックをやってほしいと改めて思う天気です。さて、先日温泉に行ってきました。ここのところ朝方は２０度を下回る肌寒い日が続いた事とコロナ外出自粛が続いたこともあり気分転換を兼ねて出かけました。

温泉は那須の「鹿野の湯」。鹿の湯は開湯から 1300 年続く、栃木県で最古、日本でも有数の歴史を誇る名湯です。白濁した硫黄泉と 41 度から２度刻みで熱くなる６つの浴槽が特徴です。一番熱い浴槽は４８度、さすがにこの温度はよほどの熱がり好きでないと入れません。手を入れただけでもやけどをしそうです。私は４６度に浸かってきましたが４６度でもピリピリで湯船の出入りは湯を動かさないようにそっと静かに出入りします。５分も浸かると全身が真っ赤になって茹蛸状態です。硫黄泉なので石鹸やシャンプーの類は使えませんし、洗い場がないので全身に硫黄成分をまとって帰ります。秘湯感たっぷりの温泉です。久方ぶりで温泉を堪能し心身ともにリフレッシュしました。

そして帰りはいつものように「饅頭」を買って帰りました。饅頭と言っても良くあるご当地の温泉饅頭ではありません。福島名物柏屋の「薄皮饅頭」です。出展が那須の観光街道沿いにあるので良く買います。ここの饅頭も鹿の湯同様名品なのです。饅頭を食べながらパッケージを眺めていたら「日本３大まんじゅう」の表記がありました。前はこんな表記がなかったはずなのでネットで調べてみたら、日本の「三大」なんでも辞典に取り上げられ、日本ギフト大賞にも選ばれたのがその所以の様です。

鹿の湯、薄皮まんじゅう、私の一押しです。ぜひ味わってみてください・・・。

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

彫刻

彫刻とは、木・石・金属などを彫り込んで立体像を創り出す芸術です。彫刻により生み出されるものには、人物像、動物像、仏像、アート性の高い作品、自然を彫った家具や建具などがあります。

10年ほど前から空前の仏像ブームが起き、20代～30代の若者層が仏像鑑賞ツアーに参加したり、仏像関連書籍を購入したりするようになりました。その延長線として、彫刻による「マイ仏像作り」も注目を集めるようになりました。

彫刻のメリットとしては、「作業に没頭することで心静かな時間を過ごせる」「彫刻刀だけで立体作品を生み出すことができる」「1つとして同じ作品は存在しない」「集中力や美的センスを磨くことができる」などが挙げられます。

教室などに通うのも良いですが、彫刻刀セット（2,000円～8,000円）と彫刻材（1,000円程度）があれば個人で始められます。ただし、最初から自分で下絵を描くのは難しいので、参考になる書籍や資料を利用するとよいでしょう。毎日コツコツと作業に没頭できることが彫刻の魅力の1つです。完成を急がず、楽しみながら進めていきましょう。

ペットと暮らそう♪

★「脱水症」をチェック★

犬も猫も、季節を問わず「脱水症」に注意が必要です。必要な水分量を摂取できない場合や、腎臓の病気などが原因となって起こります。気になることがあったら、観察してみましょう。ポイントは、背中や腰の皮膚をつまんで離し、皮膚の戻り方を確認してみることです（首の皮膚は正常でも皮膚の戻りが悪いことが多いので不正確になります）。太っている動物は、脱水があるのにわかりづらいことがあり、逆に痩せている動物は、正常でも脱水があるように見えることがありますが、正常なら、皮膚は1・5秒以内に戻ります。つまんだ皮膚の戻りが2秒以上かかる場合は脱水を疑います。慣れるまで何度かやってみてください。

節約王手箱

★「物欲」を抑えるには…★

買おうかどうしようか悩むことはよくあると思いますが、そんな時はいったん「買わない」を選択しましょう。「やっぱり買っておけばよかった」と後悔することもあるでしょうが、衝動買いをして悔やむより、買わずに後悔した方が〝出費〟という実害が出ずに済みます。しばらく時間を置いて「やっぱり買おう！」という決断になったら、本当に必要なものと言えるので、その時に初めて財布を開けば良いのです。「あったら便利」というものでも、特に生活に支障がないなら、ほとんどの場合は不要なもの。あえて買う必要はないのです。また、「価格に見合った商品か」も検討しましょう。ブランドや宣伝文句に左右されないよう、落ち着いて検討しましょう。

いつまでも美しく

～洗い流さないトリートメント～

近年、店頭で「洗い流さないトリートメント（アウトバストリートメント）」という製品を目にする機会が増えています。

一般的には、お風呂でシャンプーとコンディショナー（リンス）を使う方がほとんどでしょうが、乾燥・紫外線・静電気などを、お風呂でのケアだけで完全に防ぐのは難しいそうです。洗い流さないトリートメントは、文字どおり、流れ落ちず髪に留まる時間が長いため、その間ずっと効果が続き、ダメージをより強固にブロックしてくれるというメリットがあります。

さらに、外出前にヘアースタイルをセットする際など、髪の質感をコントロールして扱いやすくし、思いどおりの髪に導くという役割もあります。ハネやくせ毛を落ちつけたり、猫っ毛にハリを出したりということもやり易くなります。

また、髪が乾燥するなら保湿力の高いもの、猫っ毛が悩みならハリやコシをUPできるもの、髪が絡まるならキューティクルケアを……と、悩みにあわせて使い分けもできます。お試しくださいね。

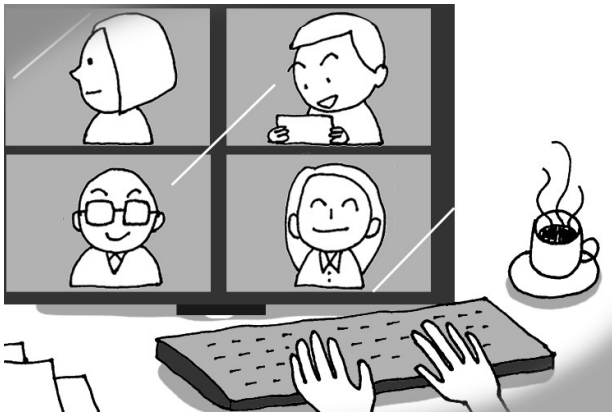
こんなときどーする!?

年中行事から冠婚葬祭まで

～ オンライン会議の服装 ～

新型コロナウィルスの感染拡大により普及が進む「リモートワーク」。その影響でオンライン会議が行われる機会も急増しています。たとえ離れていても、節度ある身だしなみを心がけなくてはなりません。注意すべきポイントをご紹介します。

まず、対面で会議をするときと同様に、会議の内容や出席者にふさわしい服装・スタイルを考えることです。社内メンバー同士ならある程度カジュアルな格好でも問題ないでしょうが、社外の方々と会議をする場合は、スーツやジャケットを着用するなど、清潔感があり「きちんとしている雰囲気」を演出できる服装を選ぶのがベターです。しかし、在宅なのにスーツを着用していることに違和感を覚える方もいます。また、こちらがスーツで相手がカジュアルだと、恥ずかしい思いをさせてしまう場合も。こうした事態を防ぐため、「スーツ着用で」「カジュアルな服装でOK」などと、事前に連絡して確認できる状況であれば、ためらわずに行うことが大切です。



また、カメラに映るのは基本的に上半身だけになるので、フォーマルな上着を着つつ、下はスウェットやパジャマなどリラックスした格好のままという方もいるようです。会議中にパソコンの前を離れなければならない状況もありうるので、やはり上着とバランスの取れた格好が無難です。

【「身だしなみに注意！　オンライン会議でのビジネスマナー」 https://jinzaii.or.jp/640157】

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

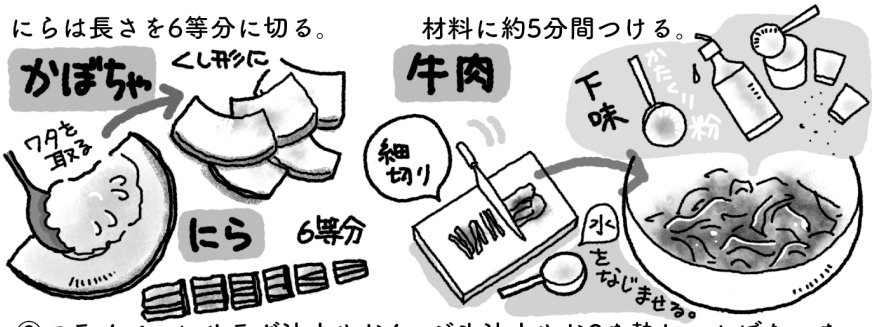
かぼちゃのチンジャオロースー風

材料（４人分）

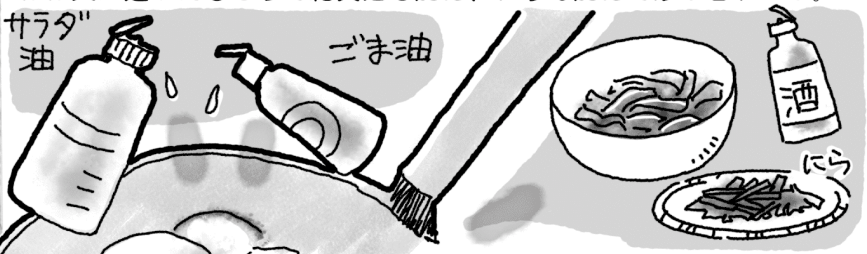
かぼちゃ（大）……1/4コ（450g）
にら……1わ
牛薄切り肉（赤身）……300g
【下味】
　かたくり粉……小さじ２
　紹興酒または酒……小さじ２
　砂糖……小さじ1/２
　塩こしょう……少々
紹興酒または酒……大さじ２
【A】
　オイスターソース
　　……大さじ２～３
　しょうゆ……小さじ２
サラダ油……大さじ４
ごま油……大さじ２
塩こしょう……適宜

①かぼちゃは種とワタを除いて1cm厚さのくし形に切る。にらは長さを6等分に切る。

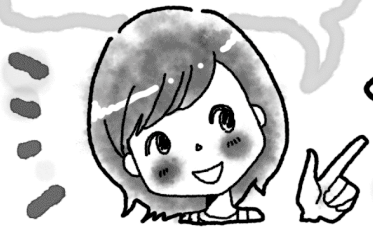
②牛肉は細切りにして水大さじ2をふってよくなじませ、【下味】の材料に約5分間つける。



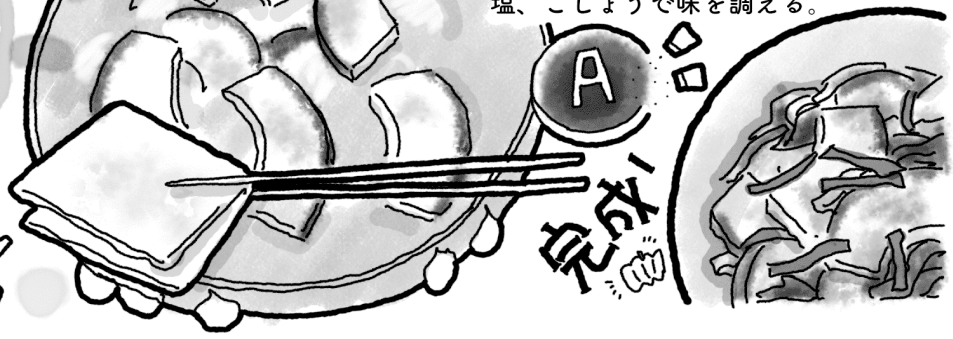
③フライパンにサラダ油大さじ4、ごま油大さじ2を熱し、かぼちゃを揚げ焼きにする。余分な油をふき取って、②の牛肉を加えて炒める。ほぼ火が通ったところで紹興酒を加え、にらも加えて炒め合わせる。



余分な油を紙タオルでふき取ってから、ほかの具と炒め合わせましょう！こうすれば、仕上がりが油っぽくなりませんヨ♪



④混ぜ合わせた【A】を加えてからめ、塩、こしょうで味を調える。

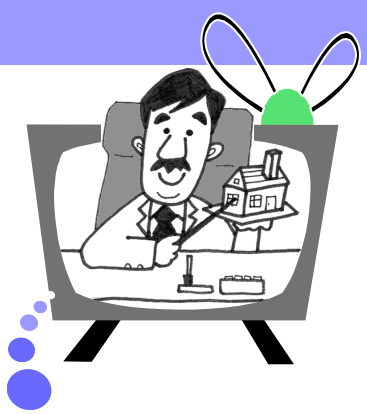


【参考】みんなのきょうの料理　http://www.kyounoryouri.jp/

かぼちゃは3種類

かぼちゃには様々な種類がありますが、大きくは「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の３種類に分けられます。野菜売り場に並んでいるかぼちゃのほとんどは、「西洋かぼちゃ」です。デンプン質が多いことから、甘みが強くホクホクとした味わいです。栄養価の高い緑黄色野菜として知られています。「日本かぼちゃ」は 1960 年代まで主流だった品種の総称で、デンプン質が少なく、甘みも控えめです。煮崩れしないので煮物など長時間の加熱に向いており、ねっとりとした食感が特徴です。「ペポかぼちゃ」は、北米南部の乾燥した地域で作られた品種の総称で、欧米では春の野菜として親しまれています。近年人気のズッキーニや金糸瓜などがこの品種です。味が淡白なものが多いので、肉や香りの強い野菜と調理されることが多いです。

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



＜今月のヒント＞ 採光を良くするリフォーム

部屋の明るさは立地条件や間取り、窓の位置などで決まりますが、採光を良くするリフォームをしやすいのは窓でしょう。

ポイントは、窓の高さ・位置・面積です。窓は、高い位置にあるほど部屋の奥まで太陽の光が届くようになり、部屋全体が明るくなります。たとえば、15 年ほど前の木造住宅に多かった高さ１８０センチの「掃き出し窓」。この窓を高さが天井までのタイプに替えると、部屋の奥まで光が入って見違えるほど部屋が明るくなります。

窓全体のリフォームが難しい場合、既存の窓の上部に「欄間（らんま）窓」を取り付けるだけでも採光は変わってきます。

窓のリフォーム以外では、壁紙や床の色を白っぽくすると光の反射で明るさが増します。また、フローリングや樹脂タイルのような光を反射しやすい材質の方が、カーペットより部屋は明るく感じられます。

こんにちは　スタッフ　若菜　裕也です。

はじめまして、8月に入社しました若菜裕也（23）と申します。現在は現場の管理をさせていただいております。趣味はピアノで、中でもモダンジャズを代表するビル・エヴァンスの演奏に憧れて、、、なんて洒落た自己紹介をしたかったのですが、一切ピアノは弾けず、先日某音楽教室の体験レッスンに行ったはいいものの、ドレミのドの鍵盤の位置すらわからない始末。ということで今回はここ1年僕の日課になっているスポーツジム通いの話を自己紹介として話させていただきます。実年齢は23歳、体年齢は33歳。去年の健康診断で知った驚愕の事実です。お腹まわりだけみたら父と瓜二つ。血の繋がりを感じさせますね。話を戻します。父のことは尊敬していますがビール腹にはなりたくない。そのことを友人に相談したところ、その場でスポーツウェアを支給され、スポーツジムへ強制連行されました。

体幹20分　ベンチ5セット　ラットプルダウン3セット　トライセプス3セット　アームカール3セット　ショルダープレス3セット　スクワット5セット　デッドリフト3セット　レッグエクステンション3セット　レッグプレスカール3セット　カーフレイズ3セット　ランニング30分

筋トレメニューをスマホに打ち込むだけで親指が疲れる量をやらされ、後日、スポーツジムへ入会することになりました。

はじめは筋肉痛で翌日動けなくなることもありましたが、今ではそんなこともなく、日に日にビール腹が改善されていくことに喜びを感じています。

また、運動って身体の健康だけでなく、心の健康にも良い影響があるらしくジムに通う前と後ではストレスの量が変わったような気もします。社会人になると中々運動をする時間も取れなくなりますが、休みの日に30分程度でも良いので外に出て散歩してみてはいかがでしょうか？少し気持ちが晴れるかもしれません。今後、現場や打ち合わせ等でお会いする機会があるかと思います。どうぞよろしくお願いいたします。