

11月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



200号

こんにちは、バウハウスの三品です。錦繡の秋、行楽の季節ですね。

今年は長雨、酷暑と良い塩梅の天気恵まれませんでしたので今時の陽気のことさら得難いものを感じてしまいます。なんとか時間をつくって紅葉狩りや温泉へと気がはやるのですがなかなか実現しません。

そんな矢先にチョットした段差で足首をねじってしまい接骨院に通う羽目になってしまいました。湿布をしておけばじきに痛みも消えるだろうと素人判断をしたのが間違いでした。

翌日には足首が紫色に腫れあがり傷みも増して接骨院に行く羽目に。2週間もしたら治るのかと思っていたら、先生の見立ては「かなり強くひねりましたね。靭帯を切らなくて幸いでした、全治1ヶ月程度はかかると思います」との診断です。トホホ・・・。

天候不順にかまけて散歩をさぼっていた因果かもしれません。足腰のおとろえがちょっとしたことで大事を引き起こしてしまう齢になったのだと思い知らされました。

食べることと同じぐらい、毎日体を動かし、体力の維持に努めなければなりません。肝に銘じた次第です。

さて、このミニ情報誌「ほほえみぽすと」は今月で200号を発刊することができました。会社をつくって3年目、もう少しOB客やファンの人たちとかかわりを持つ機会をつくりたいと思って発刊したミニ情報誌です。足掛け17年、こんなに長く続くとは思いませんでしたが、皆さんの「読んだよ」の声に励まされ続けてこれました。感謝です。

私たちバウハウスの仕事「家造り」は「家を造ってお終い」ではなく、後々のメンテナンスや不具合に対応しなければなりません。そんな意味でも末永く会社を存在させ皆様とのかかわりを絶やさないようにする必要があります。今後とも皆様のご支援ご指導を期待する次第です。ご愛読の感謝と共に、引き続きよろしく願いいたします。

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

ホームページ <http://www.bauhouse.co.jp/> ブログ <http://bauhouse.livedoor.biz/>

いきいき趣味らいふ

ピアノやバイオリンと同じく高い人気を誇るフルートは、クラシックはもちろん、ポップス、ジャズ、ボサノバと、幅広いジャンルで活躍する楽器です。その音色で聴く人の心を掴みます。誰でも気軽に始められて、練習を重ねるほどに音色が磨かれるうえ、いろいろな音楽を仲間と一緒に楽しめるので、吹く人にも聞く人にも愛されている趣味の一つです。力を入れなくても特別な肺活量がなくても、コツさえ掴めば音が出るもので、年齢などにも関係なく始めることができます。また、楽譜も、フルートのものはト音記号で書かれていて、

フルート



和音がなく、読みやすいと言われていきます。難しそうに見える指使いも、実はリコーダーと似ているものが多くて覚えやすいので心配いらないようです。始めたいと思ったら、フルート教室を探してみましょう。趣味としてのフルートは比較的人口が多いので、近隣の音楽教室や楽器店で尋ねてみると見つけやすいでしょう。ただし、フルートそのものはある程度高額なので、しっかり始めたいと思ったら自分のフルートを購入する必要があります。初期費用として数万円（3万円以上）はかかるようです。楽器店や教室で相談してみましょう。

ペットと暮らそう♪

- ① シャンプーやブラッシングの頻度を上げ、ペットの身体を清潔に保つ。（ただし、ペットのストレスにならない範囲で）
- ② 居住スペースを分ける。特に、寝室には入れないようにする。
- ③ 毛が絡まりやすいカーペットや布製ソファなどを使わない。
- ④ 症状が出たときは、アレルギー用の薬で早めに抑える。
- ⑤ ぜひ実践してみてください。

★アレルギー対策★

- ① 頻繁な換気と丁寧な掃除を毎日しっかりと行い、空気清浄機も利用して室内を清潔に保つ。
- ② シャンプーやブラッシングの頻度を上げ、ペットの身体を清潔に保つ。（ただし、ペットのストレスにならない範囲で）
- ③ 居住スペースを分ける。特に、寝室には入れないようにする。
- ④ 毛が絡まりやすいカーペットや布製ソファなどを使わない。
- ⑤ 症状が出たときは、アレルギー用の薬で早めに抑える。
- ⑥ ぜひ実践してみてください。



★お金の「見える化」★



キャッシュレス化が進んでいます。が、まだまだ「現金主義」という方も少なくないでしょう。そういう方が節約や貯蓄を効果的に進めるためには、お金の「見える化」がおススメと言われています。従来の家計簿やスマホのアプリなども活用できますが、こまめな日々の管理が苦手という人もいます。貯蓄について発信しているライター・のりなさんは、生活費（現金）を「1週目」「2週目」と期間ごとに透明の袋に分けて入れ、管理しているそうです。生活費とは別に「外食費」も仕分け。予算が混ざらず、残高も把握しやすい、まさに「見える化」で、支出の削減に効果があるそうです。のりなさんは無印用品のパスポートケースを使っています。

節約玉手箱

キャッシュレス化が進んでいます。が、まだまだ「現金主義」という方も少なくないでしょう。そういう方が節約や貯蓄を効果的に進めるためには、お金の「見える化」がおススメと言われています。従来の家計簿やスマホのアプリなども活用できますが、こまめな日々の管理が苦手という人もいます。貯蓄について発信しているライター・のりなさんは、生活費（現金）を「1週目」「2週目」と期間ごとに透明の袋に分けて入れ、管理しているそうです。生活費とは別に「外食費」も仕分け。予算が混ざらず、残高も把握しやすい、まさに「見える化」で、支出の削減に効果があるそうです。のりなさんは無印用品のパスポートケースを使っています。

いつまでも美しく

～ フロが教える「手美容」の秘訣 ～

広告などで美しい手を披露するプロのハンドモデルは、どのような手のケアを実践しているのでしょうか？ プロに聞いた手美容法をご紹介します。

① 水を触って濡れた手はすぐに拭き、クリームを塗ります。水が手に付いたままでは肌の水分が蒸発し、手の乾燥につながるからです。食器洗いは、必ずゴム手袋をはめて行います。

② 基本的に、仕事（撮影）以外でネイル、特に地爪を傷めやすいジェルネイルは決してしません。爪を常にすっぴんの状態で保ち、乾燥やささくれを防ぐためにネイルオイルでこまめにケアします。また、カットは爪やすりを使い、絶対に爪切りをしません。爪切りによる爪のひび割れを防ぐためです。

③ 室内でも手袋をして過ごします。日焼け防止はもちろん、小さな傷なども防ぐためです。ハンドクリームで保湿してから手袋をはめるのが鉄則です。

④ 日常的にハンドパックをしています。手全体にスプレーを使って化粧水をつけ、そこにティッシュを素早く乗せてフィットさせ、その上にビニール手袋をはめるという方法です。お試しください。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 葬儀の受付を頼まれたら… ～

「葬儀の受付」の打診があったら、故人との関係の深さに関わらず、特別な事情がない限りは引き受けるようにしましょう。もし断ってしまうと、ご心痛の遺族がまた新たに受付を探す手間が必要になってしまうので、基本的には受けましょう。

受付をすることになったら、「丁寧な言葉遣いや動作を心がける」「服装は参列者と同様に喪服で」「携帯電話はマナーモードに」「不要なおしゃべりをしたり

笑ったりするのを控える」など、基本的な葬儀マナーは不可欠です。「遺族の代理で受付をしている」ということをしっかり意識して対応しましょう。会場の全体図や進行時間の把握も大切です。

受付業務は、①あいさつを受ける、②芳名帳をご記入いただく、③香典を受け取る(受け取った香典はひとまとめにしておく)、④香典返しをお渡しする…という流れで、これを複数の人が手分けするという形になります(人数は葬儀の規模によります)。

香典の開封や金額の確認まで任された場合(この担当を「会計係」と呼ぶこともあります)は、必ず二人以上で担当し、そのうち一人は親族に依頼するなどトラブルにならないよう最初から留意しましょう。弔問客の前で、または見える場所で、開封しないということは厳守してください。わからないことがあったら、スタッフや遺族の指示に従いましょう。

遺族の代理だということを意識しましょう



受付

【葬儀の受付を頼まれたらどうする? <https://www.lifedot.jp/funeral-reception-manner/>】



これで今夜のおかずはおまかせ!

かたたん・おいしいへにー料理

揚げたらのレタスあん

材料(4人分)

生だら.....	240g
コーンスターチ.....	適量
【レタスあん】	
レタス(ザク切り).....	200g
だし.....	カップ2
しょうゆ.....	大さじ1+1/2
みりん.....	大さじ1
水溶性片栗粉.....	大さじ3
片栗粉と水の割合は1:1。	
塩.....	小さじ1/2弱
揚げ油	
黒こしょう(粗びき).....	適量

①たらは一口大に切って
重量の約1% (小さじ1/2弱)
の塩をふり、30分~1時間おく



②①のたらの水けをふいて、
コーンスターチを薄くまぶす。



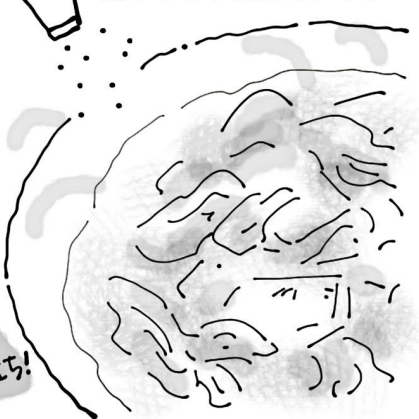
③175℃の揚げ油に②のたらを入れ、
きつね色に揚げる



④【レタスあん】をつくる。鍋に
だし、しょうゆ、みりんを入れて
火にかけ、沸騰したらレタスを
加える。火を止めて水溶性片栗粉を
回し入れ、全体を混ぜ合わせたら
再び火にかけてひと煮立ち
させる。



⑤器に③のたらを盛り、
【レタスあん】をかけ、
黒こしょう適量をふる。



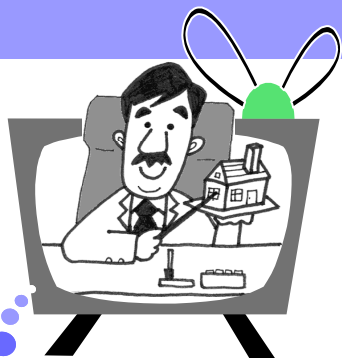
たらの栄養成分

鱈(たら)に含まれる栄養成分の多くはタンパク質とビタミンB12です。タンパク質は、切身で100gあたり17.6g、白子には100gあたり40.2g含まれています。たらは病院食や赤ちゃんの離乳食にもよく使われるほど、大事なタンパク源なのです。また、ビタミンB12には、貧血予防、腰痛など末梢神経の回復効果や、生活リズムを正常にする効果があると言われています。そのようなビタミンの働きを助けるミネラルも豊富に含まれています。切身のカロリーは100gあたり77kcal、白子にいたっては100gあたり62kcalしかありません。このようにカロリーが少なく、かつ必要な栄養素が摂れるため、ダイエットに適していますし、脂肪分が少ないので、お年寄りや胃腸の弱い方にも無理なく食べられます。

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



Mr.ビルの わくわくリフォームのヒント



1階のリビングの窓を開けると庭がある、というような間取りなら、「アウトドアリビング」を実現することができます。庭をつぶして床と同じ高さのウッドデッキを作り、リビングを外に広げるのです。当然のことながら、くつろぎスペースが多くなります。ウッドデッキで風を感じながら

<今月のヒント> ウッドデッキで「アウトドアリビング」

ごはんを食べたり、ボーッとしたりするのは、とても気持ちがよいもの。夜は星を眺めながら晩酌、なんて楽しみも。このとき、床部分だけでなく、柱を何本か立て、柱の上部をつなぐ横木もつけておくのがおすすめ。直射日光が気になるときに、すだれやシートで屋根を作ることができます。さらに本格的に、「ポリカーボネイト」と呼ばれる樹脂製の透明な板をつけてしまうという手も。常設の屋根ができるので、雨の日で

も洗濯物を干すことができます。夏に蚊などの虫が気になるなら、蚊帳を吊るすのもアイデアでしょう。



こんにちは スタッフ 天野 喜和子 です。

朝晩の気温が一桁台になる日が多くなりましたね。薪ストーブを焚くにはまだ早いなと感じつつ、子供たちには「薪ストーブはいつつけるの？ピザ食べたい！」と急かされる日を過ごしています。薪ストーブといえば定番なのがピザと焼き芋ですね。先日、芋堀大会用に植えたサツマイモを掘りにお馴染みの菜食ファーム（根本農園）さんへ行ってきました。コロナの影響でイベント開催ができないことを伝えていたのですがたくさん植えて頂いたので100株ほど掘ってきました。お手伝いに要請したJKは「えーやりたくない」としびっていましたが終われば「すごく楽しかったー♪」と泥だらけになりながら喜んでいました。泥遊び、土遊びは童心に戻る良い機会かもしれませんね。サツマイモは掘ってすぐよりも1～2週間干すと甘みが増すことや、10度以下になると腐りやすくなるので注意が必要と教わり、お日様にあたるようデッキで日向ぼっこをさせています。一緒に掘った里芋は夕食のおかずに変身。掘りたての里いもは粘り気があり、トン汁にもよし、煮ころがしでもよし、ふかしでもよしと里芋料理を堪能することができました。来年は皆さんともおいしさを分け合えますように。

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！

