2020年 12月1日 発行　第201号

笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

国道の栄枯盛衰

こんにちは、バウハウスの三品です。今年も残り１ヶ月、コロナ、コロナの一年でした。クルーズ船で始まったコロナ禍、第３波到来で感染が拡大しなかなか出口が見えません。有効なワクチンが普及するまで我慢と忍耐の暮らしが続きそうです。

と言っても、遊びもしっかりしようと３密を避けて錦秋の秋を満喫しに紅葉狩りに出かけました。人出と渋滞を避け近場で探し見つけたところは「高津戸峡」。

高津戸峡は群馬県みどり市にある渓谷で、足尾山地から流れ出る渡良瀬川の中流に位置します。渓谷は階段の上り下りはありますが、歩きやすく歩道が整備されており渓谷に掛かる橋から高津戸峡の絶景と紅葉が楽しめました。北西部の我妻渓谷とともに「関東の耶馬渓」と称される景勝地だそうです。最寄り駅はわたらせ渓谷線「大間々駅」で徒歩５分です。私は東北道を佐野で降り車で行きましたが、大間々駅周辺に市営の駐車場が整備されており車で行っても便利なところでした。帰路はわたらせ渓谷沿いの国道１２２号線で旧道の「細谷峠」を越えて日光に下り東北道で自宅に帰りました。

細尾峠は前から興味を持って走ってみたいと思っていた峠道です。日光と足尾を結ぶ距離１２ｋｍ、標高差４００ｍのつづら折りの峠道で、１９７８年に峠を貫く、日足トンネル開通にともない国道指定から外れ、現在はハイキングコースとなっています。　古くは日光山の修行僧が開いた道で、明治時代に銅山の隆盛と共に道路が整備され多くの人や物資が往来した大幹線でした。昭和の時代に自動車道として整備されましたが銅山の衰退とともに運命を共にしました。ハイキングコースといつても最低限の整備が行われているようで、私が通れたように車での通行も可能です。しかし、ところどころに落石や枯れ木の倒木があるので注意が必要です。九十九折れのカーブの連続ですからカーブ好きにはうれしい峠道ですが苦手な人には「酷道」かも知れません。しかし、道の側面は人の手によって積まれたであろう石積みの擁壁が苔むし、昭和の時代にタイムスリップしたような風情があります。機会があったら是非行ってみてください。一押しです。

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
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.bauhouse.co.jp/　　ﾌﾞﾛｸﾞ　http://bauhouse.livedoor.biz/

いきいき趣味らいふ

古本屋巡り

Kindle をはじめとする電子書籍端末が、年々進歩しています。そのラインナップの幅広さ、保管場所を取らないこと、一度にたくさんの書籍を持ち歩けること……などなど、そのメリットが多くの人に受け入れられる時代になっています。

一方で、紙の本の人気も根強く、たくさんの人の心を魅了し続けています。読書を趣味としている人はもちろん、さらにその本が世に出た経緯やその本と自分が出会った過程に価値観を見出している人も。

そのような流れから、古本に想いを馳せたり、普通の本屋では売っていない昔の本との出会いに喜びを感じたりできる「古本屋巡り」を趣味とする人が増えています。

整然とした通常の本屋とは違い、様々な年代のもの・様々な分野のものがたくさんあり、「どこに何が置いているのかわからない」というような雑然とした雰囲気……古本屋ならではのものですね。その独特な空間にハマってしまうという人がたくさんいるようです。本だけでなく古い雑貨を置いているところも多いので、懐かしくてつい見入ってしまい、時には思いがけない「レアなもの」にめぐり会うこともあるそうです。

ペットと暮らそう♪

★ペットの「療法食」★

療法食とは、ペットの病気や健康状態に対応するために、特別に栄養バランスが調整されたフードのことで、獣医師の指導のもとで与える必要があるもののことです。治療のために食事管理が欠かせない病気もあるので、飼い主さんの負担を減らし、特定の成分の量を調整したり、栄養バランスを正しくコントロールしたりするため、様々な療法食が出ています。具体的には、「消化器疾患」「腎臓疾患」「心臓疾患」「アレルギー」「尿路結石症」といった病気の症状に対応していて、病院からの処方だけでなく市販もされています。

必要な状況になったら、担当の獣医師と相談して取り入れてみましょう。

節約玉手箱

★家計は家族で共有★

「ムダ遣いするのはいつも夫。私はやりくり頑張っているのに…」など、ひとりで節約を頑張っていませんか?

お金が貯まる人は、家計を必ず家族と共有しています。上手に共有していくコツは、何のためにお金を貯めたいのか「目的」を家族に伝えることです。「この金額が貯まったら、ディズニーランドへ旅行に行こう」「この家電を買い替えよう」といった短期的なゴールから、「教育費を貯めたい」「家を買う資金にしたい」など中長期的なゴールまで、必ず家族に目的を伝えています。

そうすると、ただやみくもにひとりで節約を頑張っている状態から抜け出すことができて、家族が自然と協力してくれるようになるのです。

いつまでも美しく

～ 冬の唇ケア～

最低気温が 10 度を下回る季節は、気温の低下だけでなく湿度も下がり、空気の乾燥により唇荒れが起こりやすくなります。乾燥に加え、屋内と屋外との温度差・湿度差も影響します。

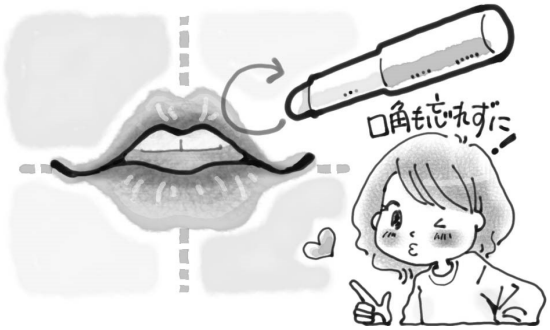
ただし、唇のターンオーバーは 3.5 ～ 10 日間と唇以外の皮膚と比べて早いため、正しいケアをすればそれだけ早く効果も得られやすい部位です。

まず、唇荒れの３大NG行動は、唇を「舐める」「噛む」「上唇と下唇を互いに強く押しながら閉じる」だそうです。どれもつい無意識でやってしまいそうなので、荒れがちな方は特に意識しましょう。

リップクリームには大きく分けて化粧品と薬用、さらに医薬品の３種類がありますので、症状に合わせて使い分けましょう。ヒビ割れやただれがあるなら、治療効果のある「医薬品」を使ってください。

また、塗るときは、唇を上下４つのブロックに分け、１ブロックずつ縦に円を描くようにマッサージしながら塗ると、塗りムラがなくなります。特に荒れやすい口角を意識しましょう。

就寝前にも塗って寝るのがオススメです。



こんなときどーする!?

年中行事から冠婚葬祭まで

～ 成人祝いの相場やマナー ～

今回は、意外と知られていない成人祝いの相場やマナーについてご紹介します。

まず、成人のお祝いの相場は、贈る相手によって異なります。自分の子どもの場合は１万円～５万円程度、孫の場合は１万円～ 10 万円程度、自分が社会人の場合、妹や弟へは 3,000 円～１万円程度、知人には 5,000 円～１万円程度が相場といわれています。社会に出てから役立つ品物を贈るのもいいでしょう。身につけやすいものを贈ってあげると喜ばれます。スーツ、時計、アクセサリー、ビジネスバッグなどが挙げられますが、チケットを贈ることで本人がシャツやスーツをオーダーメイドできるというものも注目されているようです。また最近は、現金やギフトカードなどが自分で使い道を決められることから、より喜ばれるプレゼントとして人気です。

ご祝儀袋で渡す場合、のしは紅白蝶結びを選びましょう。表書きは「祝御成人」「御成人御祝」「御祝」などが適しています。成人式の日は、毎年１月の第２月曜日と決まっています。成人祝いを贈る場合は、前日まで、もしくは当日の午前中に渡すのがベストです。遠方なら、現金書留を活用しましょう。もし親族の集まり等でお正月に会う機会があるなら、そのときに渡しても OK です。お互いのスケジュールを確認して、ベストなタイミングで渡しましょう。

【成人祝いの相場やマナーの紹介　https://www.quocard.com/column/article/coming-of-age-ceremony/】

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

はんぺんのロール白菜

材料(４人分)

白菜(大きめのもの).....8枚
＊小さめの葉は2枚組み合わせて使う
・はんぺん(小).....2枚

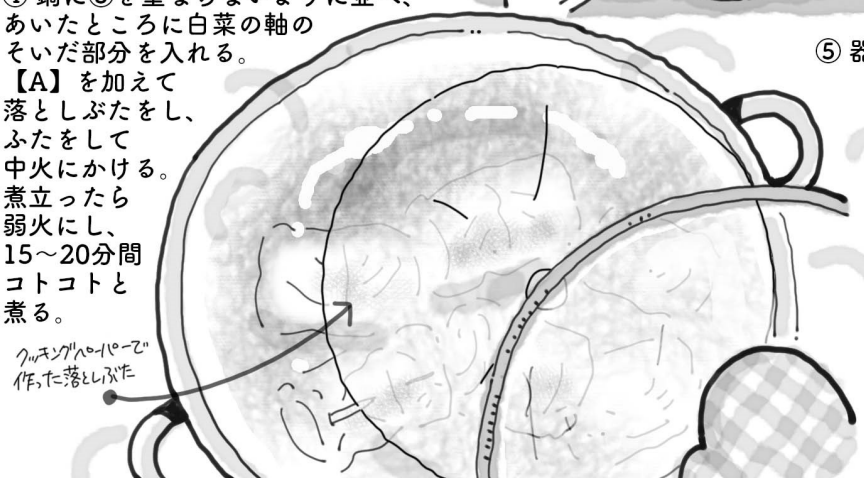
【A】
・だし.....カップ1+1/2
・スープ.....カップ1+1/2
＊固型スープの素(洋風)を表示どおりに湯で溶いたもの。
・うすロしょうゆ.....大さじ1強
・酒.....大さじ3
・溶きがらし.....適宜

①鍋に湯を沸かし、白菜を入れてサッとゆでる。水にとってざるに上げ、水けをよくきる。軸の厚い部分に包丁をねかせて入れ、薄くそぐ。

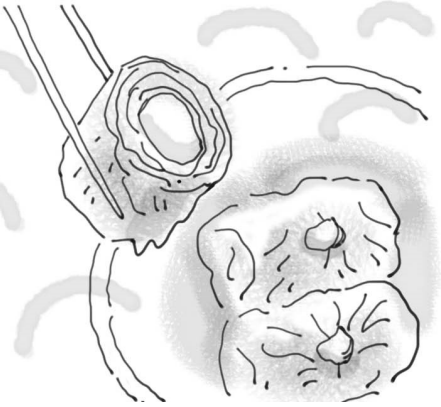
②はんぺんは縦4等分に切り、8切れにする。

③白菜は軸を手前にして縦に広げ、棒状のはんぺんを手前に横に置き、ロールキャベツと同様に巻く。

④鍋に③を重ならないように並べ、あいたところに白菜の軸のそいだ部分を入れる。【A】を加えて落としぶたをし、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火にし、15～20分間コトコトと煮る。



⑤器に盛り、好みで溶きがらしを添える。

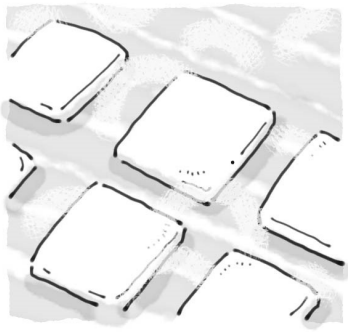


【参考】みんなのきょうの料理　http://www.kyounoryouri.jp/

生でも食べられるはんぺん

紀文食品が首都圏に住む女性213名を対象に実施したアンケート調査によれば、「はんぺんが加熱調理をしなくても食べられることをご存知でしたか？」の問いに対して、「知っている」と答えたのは49.3%、「知らない」と答えたのが48.8%と、約半数ずつに分かれました。はんぺんは製造段階で加熱しているため、そのままで美味しく食べることができるのです。

また、包丁いらずなのもはんぺんの特徴です。袋の上から定規や下敷きのようなものを押し当てれば簡単に切ることができ、袋に入ったまま手でもみつぶして調理に使うというのも可能です。煮込まなくても、買ってきて袋をやぶればすぐいただけるはんぺん。サラダにもそのまま使うことができます。「高たんぱく・低糖質」なので、ダイエットにも向いています。



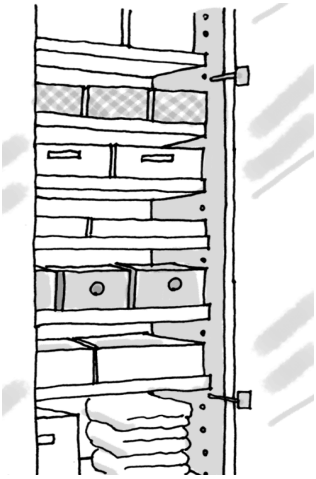
Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント

＜今月のヒント＞ 洗面所に収納庫をつくる

下着やパジャマは洋服と同じで寝室のクローゼットにしまうもの、と思っていませんか？

しかし、それではお風呂に入るたびにいちいち寝室まで取りに行かねばなりませんね。たとえば、寝室とお風呂の階が違えば、階段を上がったり下りたりと移動も大変……

その問題は、下着やパジャマを洗面所に置くことで解決できます。洗面所に収納をつくり付けてしまうのです。洗面所はそれほど面積が広くないものですが、奥行が浅めの収納庫なら、それほどスペースをとりません。ただし、高さは天井まで。そして、内部に可動式のレールと棚受けのセットをつけ、棚を何枚も使って低めに仕切ります。これで、収納力もバッチリです。あとは、高さや奥行の合うかごやプラスチックのケースを入れれば、引き出すときにとても楽。収納庫にはタオルはもちろん、下着やパジャマをしまうことができます。



職人紹介のコーナー

こんにちは　大工棟梁　吉田　隆仁　です。

ジェットスキー大好き！

社員や職人の紹介文をお書きください

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！