

12月号

# ほほえみ

Hohoemi

# ぽすと

Post



## W杯決勝リーグ進出！

こんにちは、バウハウスの三品です。日本やりましたね、W杯予選リーグ突破です。この前のコスタリカ戦を見た感じではスペインに勝てないのではないかと心配してましたが杞憂でした。この調子で決勝リーグも勝ち進んでもらいたいものです。次はクロアチア戦ですね。クロアチアは前回大会で準優勝の強豪ですが頑張ってください。

さて、暦の進みも早いもので今年ももう12月、光陰矢の如しです。我が家の庭木の紅葉も盛りを過ぎて、本格的な落ち葉の時期を迎えました。この前、枯れ葉を掃き清めた庭もあつという間にまた枯れ葉で埋まってしまいました。枯れ葉で埋もれた庭も風情があつていいなと悦んでいたのですが、見方によっては荒れ放題の住まいとも映りかねませんので掃き清めました。

庭と接道している道路も入れると結構な作業ですが、小春日和の下、掃き清めた後の庭を眺めながら飲むコーヒーの味は格別です。

そんな中、今年は自分にとってどんな年だったのかと振り返ってみたらこれといった思い出がありません。しいて言えば「ワクチンの5回目接種」、「股関節のしびれで整体に2か月通院、だがしびれは完治せず途中で放置」など、どうもダラダラと一年を過ごしてしまったようです。こんな体たらくではいけないと思い、気を引き締めている昨今です。世の中はロシアのウクライナ侵攻や、台湾有事、環境変異、食料不足など様々な脅威がひしめいていますから、それらに備えた体力気力作りが当面の課題です。

今年も残り少なくなりましたが、来年こそいい年だったなと思えるような一年にしたいと思う次第です。それでは皆さん、良いお年をお迎えください。

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

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

「体を動かす趣味をしたい」と感じたら、ジョギングは誰にでも気軽に始められる趣味の一つです。

あくまでも自分のペースで楽しく走るのがポイントですが、多くの人にとって運動習慣を生活に取り入れやすいスポーツとも言えます。ゆっくり・少しずつでも続けることは、健康維持・生活習慣病予防・ダイエットなどへの効果があります。

ちなみに、「ランニング」とは速度に違いがあります。しゃべったり、歌ったりしながら走れるのがジョギング、速いスピードで風を切ってぐんぐん進めるのがランニングと言えます

## ジョギング



す。ランニングには爽快感がありますが、ジョギングに比べて体にかかる負荷は大きいです。趣味として初めて「走ってみようかな」という方にはジョギングが向いているでしょう。走ることに慣れ、距離が延びたり筋力がアップしたりと自信がいたらランニングにステップアップするのもいいかもしれませんね。

ジョギングを始めるときは、シューズだけにはこだわりたいものです。高価なものである必要はありませんが、足や腰を痛めないよう、できるだけ、走ることを目的に作られたランニングシューズがお勧めです。

## ペットと暮らそう♪

### ★ワンちゃんへマッサージを★

犬へマッサージしてあげるとは、体をほぐし、血流を促進する効果があります。癒しをもたらす、愛情が深まり、信頼関係も築けるでしょう。また、触る習慣をつけることで、体の異変や体調不良にも気づきやすくなります。強く揉むのではなく、さする・撫でる・軽く揉むが基本。犬が喜び場所を徐々に覚えて、マッサージする箇所を増やしていきます。犬の体調がすぐれない時・嫌がる時・触る部位にケガや炎症がある時はNG。マッサージ中のあくびが「もつやめて」のサインという場合もあるので、よく観察しましょう。犬と飼い主の双方が健康でリラックスしている時に行うのが一番です。



### ★ドラッグストアを賢く使おう★

## 節約玉手箱



ドラッグストアは本来の医薬品だけに留まらず、生活用品から食品まで品揃えが多く、何よりスーパーより価格が安いのが最大の魅力です。食費や日用品費の節約は、「使用頻度の高い物ほど安く買う」ことが重要。そのためにも、価格が安定して安いドラッグストアは強い味方と言えます。女性が化粧品を購入する際もぜひ優先的にチェックしましょう。また、お米券・ビール券・アイス券などの商品券を金券として使えるドラッグストアがあります。例えばビール券でも、ドラッグストアならビールに限らず店内商品ならどれでもOKというケースがあるようです。お近くのドラッグストアで確認してみましょう。

# いつまでも美しく

## ～ 冬はみかんでアンチエイジング～

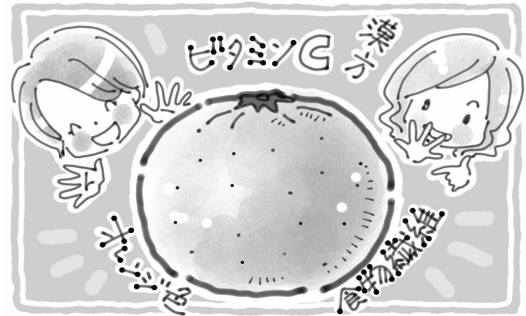
冬の食卓、特にこたつに載っているイメージのみかんは、まるっと全て食べられる優秀な食材です。

“実”は、お肌のコラーゲン作りに必要なビタミンCが豊富です。みかん一個で成人が一日に摂りたいビタミンCの約3分の1が摂れ、抗酸化作用も発揮してくれます。また“薄皮と白い筋”にはたくさんの食物繊維があるので、便秘改善や血糖値上昇の防止などが期待できます。“皮”は漢方で重宝されており、咳止めや胃もたれの改善に活躍しています。

特定の産地のみかんは健康に科学的根拠があるということで、機能性表示食品として消費者庁に登録されています。

みかんのオレンジ色も明るい気持ちになる、チャ

レンジ精神が出る、社交的になるとポジティブな色彩効果があります。風水では、冬至(12月22日)には「ん」のつく食べ物を食べると運が呼び込めるとも言われています。太陽の色のみかんを食べて、メンタル面の充実もはかり、ハッピー＆ラッキーなエイジレスビューティーを目指しましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～ エレベーターの乗り降り～

今回はエレベーターでのビジネスマナーです。

まず、社内・社外にかかわらず、エレベーターでは私語を慎みましょう。携帯電話を触る・通話するといった非常識な行為もNG。また、操作パネルの前には、開閉ボタンを連打する行為も厳禁です。駆け込んで来たり慌てて降りたりという人もいるため、周囲を確認しながらゆっくり押します。お体の不自由な方や重い荷物を持っている人などが一緒に

乗っている場合は、柔軟な対応が必要です。

来客や上司がそばにいたり、自分が案内したりという場合も様々な配慮をしましょう。エレベーターを待つ際、ドア前で目上の方がそばにいる場合は、扉の端かつ乗降ボタンをすぐに押せる場所に立つのがスマートです。エレベーターが来たら、軽く会釈をして「お先にどうぞ」と順番を譲ります。降りる際にも、基本的には一番最後に降りるよう心がけます。乗っている全員が同じフロアで降りるなら、(操作パネルで「開」を押し)開けたままにして「どうぞ」と全員降りしてから自分も降ります。操作パネルから遠い場合や、目的のフロアで自分が一番先に降りる際は「失礼いたします」と言葉を添えてから降ります。操作パネルを他の人が操作している・同僚や部下が案内役というときは、乗降は迅速にして、後ろの人に迷惑をかけないように留意しましょう。



【ビジネスマナー／エレベーターの正しい乗り降りを解説 <https://rebe-career.co.jp/detail/4629/>】





これで今夜のおかずはおまかせ！

# がんたん・おいしいへにー料理

## 玉ねぎのファルシー トマト風味

材料(2人分)

玉ねぎ(小または中) ……4個  
 合いびき肉 ……150g  
 プチトマト ……6個  
 しょうゆ ……小さじ1と1/2  
 エキストラバージン  
 オリーブオイル ……小さじ1

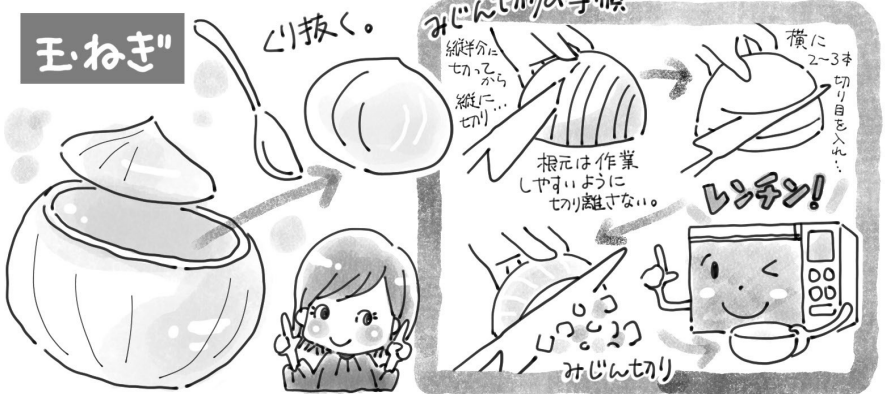
### 【A】

卵 ……1/3個  
 塩 ……少々  
 こしょう ……少々

### 【B】ブイヨン

洋風スープの素(固形) ……1/2  
 水 ……1と1/2カップ  
 酒 ……大さじ1と1/2

①玉ねぎは上部を切り、スプーンで中をくり抜く。くり抜いた玉ねぎはみじん切りにして電子レンジ(500w)に1分30秒かけて冷ます。



②ボウルに合いびき肉と【A】、①のみじん切りの玉ねぎを合わせ、粘りが出るまで手で練り混ぜ、玉ねぎの中に詰める。



③プチトマトのへたを取る。

④鍋に②と【B】とオリーブオイルを入れて蓋をし、途中③も加え、弱火で玉ねぎが柔らかくなるまで15分ほど煮る。しょうゆで味を調える。



## ファルシー

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

「ファルシー」(「ファルス」と呼ぶこともあります)とは、フランス語で「詰める」が語源の料理で、トマト・玉ねぎ・ズッキーニ・カボチャといった野菜の中に、肉をはじめ様々な具材を詰め込んだ料理のことをいいます。旨味のある食材がぎゅっと詰まっておいしいというだけでなく、その色鮮やかで大胆な見た目も愛される理由の一つです。海外では、トマトをくりぬくというものが最も人気で、トマトの赤をアクセントにしていることが多いようです。地中海料理でもよく登場しますが、ヨーロッパに限らず世界各地で広く見られる料理法で、もちろん日本でも楽しまれています。ピーマンなどの野菜の中に挽き肉を詰めるものを「肉詰め」と呼びますが、これもファルシーの一つなのです。



## Mr.ビルの わくわくリフォームのヒント



最近の住宅はフローリングが主流で、畳敷きの和室を作らない場合も多くなっているようです。

しかし、逆転の発想で、「和室以外にも畳を敷く」といったリフォームも一案です。

たとえば、玄関ホール。通常、玄関のドアを開けると、外の喧噪が家の中に入ってきますが、畳に

### <今月のヒント> 玄関や廊下にも畳を敷く

は吸音・遮音効果があるので、それほど気にならなくなります。来客があったときも、玄関ホールに敷かれた畳のおかげで、居間まで行かずに、そこで落ち着いておしゃべりできます。

また、廊下も畳敷きにするというアイデアがおすすめです。畳には弾力性があるので、たとえ転ぶようなことがあっても、フローリングほど痛くありません。隣の和室との間の障子をとれば、部屋としての一体感も感じられます。

い草の香りは心地いいものですし、取り替えも手軽。表替えなら1畳5000円程度で替えられます。



### こんにちは スタッフ 皆川 千恵子 です。

今年の冬は暖かい日が多いように感じていましたが、12月に入り一気に寒さが身に染みるようになりました。そんな寒さの中、バウハウスのイロハモミジがきれいに色づいており、毎日ふとした時に眺めてはホッと一息ついています。

皆さんは紅葉を見に行かれましたか？これからという方は、急に寒くなりましたので暖かくしてお出かけくださいませ。私も足を運びたいなと思っていますので、お勧めのスポットがあればぜひおしえてください。

そんなわけで12月の紅葉狩りにはマフラーが必要ななと思い、巻くのには髪が邪魔にならないよう最近インスタグラムでよく目にするまとめ髪動画にはまり中です。どの動画も手際が良くて、つつい見入ってしまいます。が。。。簡単！と書かれているのに、いざやってみると難しい・・・なんだかただの疲れたおばさんヘアになってしまうんです。ちょっと崩して～の加減がわからず、ゴムだけでできるとか、ヘアピン一本でできるとか、5分でチャチャッとできそうに見えるのに、出来上がってみたら髪も顔も疲れ切ってる（笑）私のあこがれ紅葉スタイルはどこへやら・・・という感じです。

ヘアスタイリングが得意でない私は、気づけば成人式以来25年間ロングヘアです。（あ！歳がばれてしまう）思い起こせば、肩より短いヘアスタイルは、高校生の時に恋愛漫画の主人公にあこがれて同じ髪型にカットしたことで、成人式後に勢いでさっぱりカットした時くらいです。そろそろイメチェンの時期・・・などと思いつつも、もう少しまとめ髪の練習をがんばろうかなと思います。コツがあるのかな？お得意なかたおりましたら、ご連絡お待ちしております！

★バウハウスのインスタグラムフォローもお願いします。bauhouse\_nodaです★

