

3 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



花粉症

こんにちは、バウハウスの三品です。

梅の花便りとともに花粉の飛来が始まり、昨日も一時間ほど散歩で外を歩き回ったら目にかゆみを覚えました。昨年はコロナもあってマスク生活が日常だったので症状もそんなにひどくはならず、なんとかやり過ごせました。しかし、今年の関東地方は例年より花粉の飛散量も多いとのことですからしっかりガードしないとヤバそうです。コロナも落ち着いて、陽気もよくなり、出かけるにはもってこいの季節なのに恨めしい花粉です。しばらくは目のかゆみと戦うつらい時期を過ごさなければならないかと考えると憂鬱です。治療と言えば、10年ほど前に免疫療法があると聞いて千葉大学の医学部に検体として治療を相談に行ったことがありました。免疫療法は免疫舌下療法と言ってあらかじめ花粉のアレルゲン舌から取り込んで花粉のアレルギーに対応する治療です。しかし、対応した医師からは、完全に治るという保証はできない、何日かは治療に通わなければならない、加齢とともに病状も軽くなりますなどあまり検体として歓迎されていないような話だったので諦めました。私の場合はマスクでガード、目薬点眼すればそれほど症状はひどくならないのですが何とも厄介です。皆さんはいかがでしょう？

さて、今年は6年ぶりにWBC野球大会が開催され3月8日に始まります。20チーム総当たりのこの大会、日本は3月9日の中国戦が皮切りです。大谷翔平、ダルビッシュ有らの大リーガー選手をはじめ、セントラルリーグの3冠王村上、令和の怪物佐々木朗希らのそうそうたるメンバーの日本チーム、前回の雪辱を果たし世界に輝いてほしいものです。宮崎キャンプのダルビッシュ有、さすが大リーグ、貫禄がありますね、オーラも感じられます。これで、大谷が揃っていたらどうなっていたでしょうか？

そんな中、プロ野球の開幕キャンプも始まりました。私の関心はもちろん覇者チームの阪神です。昨年、一昨年と首位ヤクルトに一歩及ばず、リーグ優勝を逃した阪神、今年は優勝経験のある岡田監督を迎えましたのでリーグ優勝はもちろん、日本一に輝いてほしいものです。投手陣、打者とも申し分のないメンバーがそろっていると思うのですが・・・、開幕が楽しみです。

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

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

いきいき趣味らいふ

「瞑想」は、多くの人にとっては「お寺で座禅を組んでいる」というイメージが定着していました。

瞑想

しかし近年は、宗教的なものは異なる、自宅で簡単に取り組める方法が紹介されるようになり、「瞑想にはまっている」「趣味は瞑想」という人が急増しています。一人ででき、費用もかからないことが趣味として取り組みやすいメリットと言えます。

さらに、瞑想には精神を落ち着かせる効果があり、ストレスを軽減してくれると言われています。現代は、些細なことでも脳が勝手に「これはストレス」と受け止めてしまう傾向があるそ



うですが、瞑想によって「無」と呼べるような状態を作り、脳内をクリアにすることで、感情的になったり振り回されたりすることが減ると考えられています。また、瞑想で全身をリラックスさせることが、頭の中だけでなく、体の健康維持もサポートしてくれることがわかっています。

自宅のどこでも、また数分という短時間でも行えるので、忙しい人こそ瞑想を趣味にして心身をリセットする時間を作るといいかもしれませんね。

やり方は、書籍やYouTubeなど無料動画でたくさん紹介されているので、チェックしてみてください。

ペットと暮らそう♪

★体をかゆがる時★

皮膚の同一部位を繰り返し掻いたり、舐めたりする動作は、かゆみ（掻痒感）があるときにみられます。掻き方がひどいと、皮膚に傷がついたり炎症を起こしたりすることがあるため、適切な処置が必要になります。原因は、外的要因（ノミなどの寄生虫等）や、内的要因（アレルギー性や自己免疫性の病気等）と様々なものが考えられ、治療としては除去できる原因を取り除くことと、いまあるかゆみをいかにコントロールしていくかがポイントになります。外的要因は市販の薬などで対応できることもあります。内的なことが要因と考えられる場合は、動物病院に診せましょう。



★コーヒーやスイーツはコンビニで？★

節約玉手箱



便利なコンビニエンスストアは「節約の敵」と言われます。気軽に立ち寄れるものの、割高なものを買ったり、つい余計なものまで買ってしまったり…。多くの商品が割引されず定価や標準価格で販売されているので、同じ商品でも低価で並んでいるスーパーやディスカウントショップでの購入を習慣化しましょう。一方、コンビニで買ったほうが節約になるものもあります。コーヒーやスイーツなどはコンビニも力を入れており、美味しくて良質なものを低価で提供しています。例えば、一杯だてが人気のコンビニ・カフェは、品物によっては有名店・スターバックスより約五〇％も安く買うことができるといいます。

いつまでも美しく

～ 低GI食品で健康的にダイエット～

近頃よく耳にするようになった「GI」という単位。これは、ある食品を食べたときの「血糖値の上がりやすさ」を表すものです。血糖値が上がるときに分泌される「インスリン」というホルモンは、余ったブドウ糖を脂肪に変えて体内に蓄える役目をしており、体重の増減に影響を与えています。血糖が上昇しやすい食品はインスリンをたくさん分泌させることになり、肥満につながってしまうのです。

ダイエットしたい方は、同じカロリーなら低GIの食品を選ぶのがおすすめです。低GI食品はGI55以下、中GI食品はGI56～69、高GI食品はGI70以上とされています。

低GI食品としては、「肉」「乳製品」「デンプン質

以外の野菜」「豆」「ナッツ」などが挙げられます。さらに、「デンプン質の低い野菜を選ぶ」「食物繊維が豊富なものを選ぶ」「穀物は精製されていないものを選ぶ」「海藻・豆類を積極的に取り入れる」「同じ糖分量を摂るなら液体より固体で（ジュースより果物を）」などを意識してみてください。



こんなときどーする!?

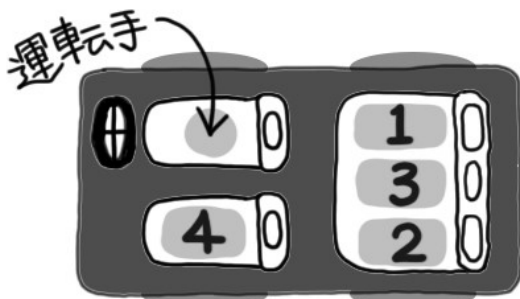
年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 車の座席マナー～

社車で外回りをしたり、接待でゴルフなどに行ったりする際には、車内の座り方に関するビジネスマナーもしっかり覚えて実践したいところです。

上司やお客さまがいる場合に、どの席に座っていただくべきか…実は車の座席にも、上座・下座（上席・末席）のマナーがあります。これは、運転手がいる場合と、いない場合（自分や上司が運転する場合）、また女性がいる場合で変わってきます。



運転手がいる場合

5人乗りの車で、運転手がいる場合は、後席の運転席側がいちばん上席になります。2番目が後席の助手席側、3番目が後席の中央、そして4番目が助手席です。タクシーもこれが当てはまります。ミニバンなど3列シートがある6人～8人乗りの場合には、3列目シートの助手席側がもっとも末席です。

運転するのが上司やお客さまという場合には、自分は助手席に座りましょう。自分が運転する場合には、お客さまに後席の運転席側、上司に後席の助手席側をすすめるといいでしょう。

ただし、どの場合でも、女性が乗車する場合には後席中央に座らせることは控え、優先的にほかの席を案内するようにします。これは、後席中央は足元に出っ張りがあり、足を開くことになってしまうからだと言われています。段差のない車なら、それほど気にすることはないでしょう。



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいへいしー料理

豚にらのチーズチヂミ

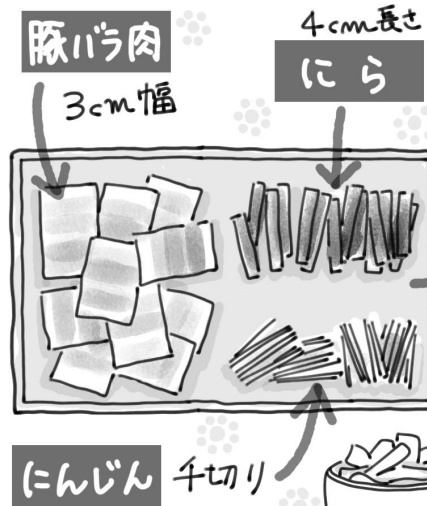
材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り).....50g
 にら.....1/2束
 にんじん.....1/4本
 サラダ油.....大さじ1
 ピザ用チーズ.....50g

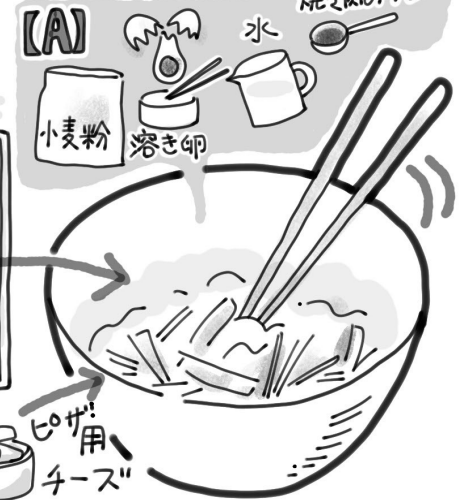
【A】
 小麦粉.....100g
 溶き卵.....1個
 水.....100ml
 焼肉のタレ中辛.....大さじ1

【B】つけだれ用
 焼肉のタレ中辛.....大さじ2

①豚バラ肉は3cm幅に、にらは4cm長さに切る。にんじんは千切りにする。



②ボウルに【A】を入れ、だまができないようによく混ぜ合わせ、にら、にんじん、チーズを加えて混ぜ合わせる。



③フライパンに油を中火で熱して②を流し込み、上に豚肉をのせて焼く。焼き色がついたらひっくり返して両面焼く。

④豚肉に火が通り中まで焼けたら取り出す。食べやすい大きさに切って器に盛り、【B】を添える。



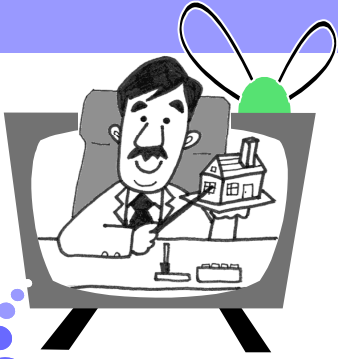
焼肉のタレは万能調味料

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

うちで焼肉をした際に、市販のタレが残ってしまったということがあります。気がついたら消費期限が切れていた……なんてことも。しかし、焼肉のタレはとても便利な調味料になります。もともと、醤油・玉ねぎ・にんにく・生姜・リンゴなど様々な野菜や香辛料が使われているので、余りを活用するというだけでなく、最初から調味料として使うために購入する人もいます。濃い味つけのものや肉料理に向いていますが、特に、中華料理・韓国料理などがベースになっているレシピは、簡単に美味しく仕上がります。トライしてみたいはいかがでしょうか？



Mr.ビルの わくわくリフォームのヒント



部屋の明かりを替えることで、部屋全体の雰囲気がからりと変わります。

おすすめなのが、天井にライティングレールを取り付けること。店舗などでよく利用されているものですが、最近では、一般住宅でも人気です。メリットは好きな位置に照明器具を移動できる

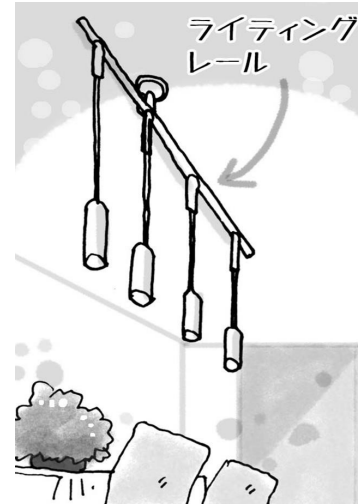
<今月のヒント> ライティングレールで照明を変える

点、そして、照明器具を増やしたり、取り替えたりが簡単・自由に行える点です。

ライティングレールがよく使われるのがダイニング。テーブルの上にペンダントタイプのライトを数個つけることでアクセントになり、食卓にムードを演出できます。また、スポットライトをレールに複数つけて、空間や壁面に飾った絵画などを照らすという使い方もできます。

照明器具については、ライティ

ングレール専用のものを使います。シンプルなものから装飾的なものまで、多種多様です。



こんにちは 社長 三品 賢太郎 です。

日ごとに暖かさを感じられるようになりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？昨年機会があって防衛省・市ヶ谷記念館を見学してきました。

市ヶ谷記念館は、「極東軍事裁判」「三島由紀夫事件」などの歴史的な出来事があった場所で、昭和12年に陸軍士官学校本部として建設され、当時は1号館と呼ばれていました。その中の大講堂は極東国際軍事裁判いわゆる東京裁判の法廷として使用されました。大講堂の床は演壇に近づくほど高くなるよう傾斜しており、玉座から天皇陛下が見渡した際に、2階にいる人の目線が低く感じられるよう計算されているものです。

現在では太平洋戦争や、東京裁判に関する資料が多く展示されており「市谷台の歩み」という映像を鑑賞しました。

また、三島由紀夫事件の「旧陸軍大臣室」を見学し当時、三島由紀夫が幕僚たちと揉みあってできた刀傷が3カ所残っています。

「旧便伝の間」には特別演習の際に撮影された大きな写真が飾られており、昭和天皇はじめ山本五十六、東条英機、鈴木貫太郎の姿も見られました。撮影された3800人全員にピン트가合っており、技術力の高さに驚くばかりです。

その他、大本営地下壕なども見学しました。それぞれに印象深く、展示物も充実していますので機会があれば是非皆さんも見学されてみてください。

