

7 月号

# ほほえみ Hohoemi

## ぽすと Post



### オナガという鳥をご存知ですか？

こんにちは、バウハウスの三品です。ここ2、3日、うっとおしい梅雨空が続いていますが外作業には暑さもそれほどではなくちょうどいい塩梅です。我が家の伸びすぎた庭木を間引きし風通しと日当たりをよくしたので、庭が明るくなって気分も良くなりました。

さて皆さん、オナガという鳥をご存知でしょうか？ 私は先日いつもの散歩で、見慣れないきれいな鳥を目撃しました。大きさは鳩よりも小ぶりですが尾が異常に長く水色がかった姿をしていました。頭が黒く、グレーと青みの色が際立っていました。普段は見かけないし、初めて見る鳥だったので、誰かが飼っていた鳥が逃げだしたのかな？なんて思いながらしばらく見とれていました。2羽いたのでツガイかもしれません。本当にきれいな鳥だなと思いました。

とても気になったので、家に帰ってネットで調べたら「オナガ」という鳥でした。名前の通り、尾が長くスマートな形をしています。ネットによると「オナガ」は、かつては本州全土でみられた鳥でしたが、1980年代以降は西日本では個体群が姿を消し、福井県以東、神奈川県以北で観察されている鳥だということです。しかし、東日本での個体数は増加傾向なのだそうです。

この散歩コースは15年近く歩いていますがオナガを見たのは今回が初めてです。きれいな鳥ということとカワセミぐらいしか知りませんでしたが、こんなきれいな鳥が身近にみられるなんて思いもしませんでした。これで、散歩にオナガの探鳥という楽しみが加わりました。

利根運河の散歩コースは堤防を整備した土手道で、桜や自然林が隣接する親水公園に隣接しています。車は入れないので安全に歩けますし、カワセミやカモ、サギなどの水鳥や、キジを見ることができます。

また、この時期はカルガモの親子が隊列を組んで泳ぎ回っているのがみられるなど、楽しい散歩コースですので皆さんにお勧めします。ぼちぼち始めました。

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

落語が20代の若者の間でブームになっているそうです。火付け役と言われているのが、漫画・アニメでヒットした『昭和元禄落語心中』という作品で、さらに4年前の大河ドラマ『いだてん』がSNSで話題になったことも影響しているそうです。落語は「落とし噺(ばなし)」とも呼ばれる「オチ」が付くのが特徴の古典芸能です。落語家は一人何役も演じながら身振り手振りのみで噺を進め、聞き手は自身の想像力でその世界を膨らませていきます。実は、昔から経営者や会社で役職が高い人などの間に「落語が趣味」という人は多く、

## 落語 (鑑賞)



その理由の一つとして「人を惹きつける話し方の勉強になる」という点も挙げられてきました。さらに、情報過多が叫ばれて久しい現代において、想像力を膨らませ、ただ笑いに溶け込むことができるというのも、多くの人を惹きつける魅力となっているようです。最初から寄席に行くのはハードルが高いという人は、まずYouTubeなどで聞いてみるといいかもしれません。もし時間があるなら図書館をのぞいてみるのもおすすめ。ほとんどの図書館には落語のCDが置いてあります。気に入れば、本格的に寄席に足を運びと良いでしょう。

## ペットと暮らそう♪

### ★ペットとお揃いのアクセサリ★

QRコードをご覧くださいね。



インターネットでのアクセサリ販売を手掛けるシエイウエル株式会社は、今年4月より、犬や猫などのペットとオーナーがお揃いで身につけられるオリジナルのペアクセサリーを販売しています。ベース素材には、肌によわらかくフィットし丈夫さも持ち合わせているワックスコードが採用されており、チャーム部分は人用のアクセサリーでも人気のシルバー925を使用しています。オプションで誕生石をセットすることもでき、その際は本物の宝石を用いるそうです。ご興味のある方は下のQRコードをご覧くださいね。



### ★中古品・リサイクル品をチェック★

## 節約玉手箱



中古品やリサイクル品は、価格が安いことや手に入りやすいものが買えるなど、様々なメリットがあります。とはいえ、誰かが使ったものなので、衛生面が気になることもあるでしょう。メリットや注意点を踏まえながら、品物によって中古品と新品を使い分けるのも良いかと思います。古くして「未使用品」が売られていることもあるので、そちらを優先的にチェックするという方法も。もちろん、洋服に限らず、使う回数や期間が短いものは、コスパを考えて安価な中古品をという考え方もあります。

# いつまでも美しく

## ～夏の乾燥にご用心!～

肌の乾燥に注意しなければならないのは、冬だけではありません。高温多湿の夏でも、肌が乾燥してしまうリスクがたくさん潜んでいます。例えば、室外では強い紫外線、室内ではエアコンの風など、夏だからこそその乾燥原因は様々考えられるのです。

何よりも、「夏は乾燥の季節ではない」という思い込みによって、毎日のスキンケアで十分に肌にうるおいを与えていないということも肌を乾燥させてしまう1つの原因です。「夏は化粧水のみ使用している」「さっぱりと爽快感を得られるスキンケアアイテムばかり使っている」など、保湿ケアが不足している場合は、ケア方法を見直しましょう。「夏＝乾燥」のイメージが結びつきにくい分、保湿が

いおろそかになりがちですから、肌の乾燥には十分気をつけましょう。

さらに、体の冷えは、血行不良や基礎代謝の低下を起こし、肌のターンオーバーが滞ることに繋がります。お肌のためにも、冷たい飲み物・食べ物を摂り過ぎて体を冷やさないよう気をつけましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～「初盆」の香典相場～

初盆とは四十九日が終わった後、初めて迎えるお盆のことで、地域によっては新盆（あらぼん・にいぼん）と呼ばれることもあります。普通のお盆とは違い、故人を偲びながら丁寧な法要を行った後、会食の場を設けるのが一般的です。初盆には親族だけでなく、故人と親交の深かった友人や知人も参列することがあり、香典の相場は故人との関係性や、法要の内容によっても変わってきます。

初盆の香典は、4（死）や9（苦）などの不吉なイメージの数字を避け、端数が出ないように、できるだけ切りの良い金額に整えるという配慮が必要です。会食の場が設けられる場合は、相場の金額に食事代をプラスして包むのがマナー。実の親・兄弟や姉妹・子どもと、近い身内はだいたい10,000～30,000円程度包む場合もあります。それ以外の親族は5,000円程が一般的ですが、会食が用意されている場合は10,000円程度包んでも良いでしょう。

親交の深かった友人であれば5,000円～10,000円程。その他の友人や知人、近所付き合いのある間柄なら3,000円程度で良いでしょう。友人知人の場合も、香典にプラスする食事代は1人につき3,000円～10,000円と考えるのが無難です。

香典の金額は地域などによって様々ですから、迷ったら周りの人に確認してみると良いでしょう。



【初盆(新盆)の香典相場と渡し方 <https://www.yoriso.com/sogi/article/hatsubon-koden/>】



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

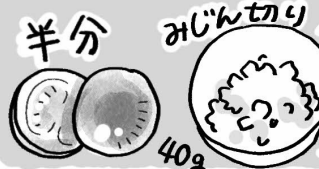
## トマトだれの こんがり豚ばら焼き

材料(2人分)

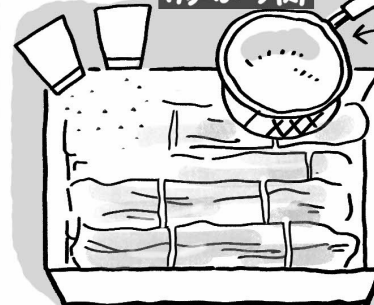
- ミニトマト……………8個
- 玉ねぎ……………1/6個(40g)
- 豚ばら肉(薄切り)……………200g
- 塩……………小さじ1/4
- 粗びき黒こしょう……………少々
- 薄力粉……………大さじ1/2
- エキストラバージン  
オリーブオイル……………大さじ1/2
- 【A】トマトだれの調味料
- エキストラバージン  
オリーブオイル……………大さじ1
- レモン絞り汁……………大さじ1
- 白だし……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 粗びき黒こしょう……………少々

①ミニトマトはへたをとって半分に切る。②ボウルに【A】を入れてよく混ぜ、①を加えて玉ねぎはみじん切りにする。混ぜる。

ミニトマト 玉ねぎ



③豚肉は15cm長さ程度に切り、塩、黒こしょうを全体にふって、薄力粉を薄くまぶす。



⑤④を器に盛りつけ、②をかける。

④フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③を並べる。こんがり焼き色がついたら、裏返して同様に焼く。



### 「白だし」と「めんつゆ」

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

調味料の「白だし」が浸透し、様々なレシピで活用されるようになりました。透明に近い淡い色をしています。味はかなり濃いめで、水で希釈しながら使うのが一般的です。色が薄く食材の色を変えにくいので、煮物や茶碗蒸しなど色味が重視される和食でよく使われます。代用品として「めんつゆ」を使うという場合もあるようです。どちらも醤油や鰹節や昆布の出汁、みりんを使用するなど原料に大きな違いはありませんが、白だしは塩味が強く、めんつゆは甘味が強くなっています。うまく調整しながら、かつ、色が気にならなければめんつゆで代用もOKです。



## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



食器棚は大容量のほうが便利そうに思いますが、実は奥行きが深いと使い勝手はよくありません。奥にしまった食器が出しにくく、使わなくなってしまうからです。市販の食器棚は奥行き 45cm 程度が一般的ですが、おすすめの奥行きは内寸 26cm。洋食器のディナー皿が直径 25cm 前後な

### <今月のヒント> 食器棚の奥行きを浅くする

ので、この数字です。

奥行きを浅くすれば、扉を開けたときに手持ちの器が一覧で見やすくなり、食器の出し入れがとてスムーズ。食器がフル回転し、使わない食器がなくなるでしょう。

26cm よりも大きい皿は1枚や2枚など、特別な皿であるケースが多いでしょう。たまにしか使わないそれらの大皿は、食器棚ではなく、流しの下などにしまってもよいでしょう。

食器棚の奥行きを浅くすれば、その分、キッチンの歩くスペースが広くとれます。



### こんにちは スタッフ 三品 好幸 です。

7月は1年の後半のスタートですね。前半の6か月はどのように過ごしましたか？目標に向かって頑張ったこと、困難に立ち向かったこと、成果を出したことなど自分自身振り返る良い機会です。また、後半は新たな目標に向かって一歩踏み出しましょう。自分にとって意義のある目標を掲げ、日々の行動に反映させることが大切です。

7月は新たな挑戦の始まりでもあり、どんな小さな挑戦でも成長と学びのチャンスです。失敗や困難に直面しても諦めずに立ち向かいましょう。また、これからやってくる季節への対策も必要です。気温も高くなり、暑さに悩まさせることもあるかもしれませんが、体調管理をしっかりと行いましょう。適度な休息と水分補給を心掛け、熱中症などのリスクにも注意しましょう。仕事や学校での活動を円滑に進めるためにも、健康は大切な要素です。

新たなスタート、夏の活動、そして挑戦の季節です。自分自身の目標に向かって一歩ずつ進んでいきましょう。

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！

