

Siesta

シエスタ ~ ひるね ~

光と色の法則

部屋に落ち着きを求めるのも求めないのも自由ですが、どちらにしても部屋の色彩を計画的に作っていくことは、大切なことのように思う。好きなものを集めていったら、こんな素敵な部屋になりました。と言えるほど、趣味趣向に一貫性のある人は稀で、人生を楽しむ人の多くは、種々雑多、いろんなことに興味津々、自然と溢れるものの多さになすすべもなく、というのが多数派であろう。そうして何となく、まとまりのない空間が出来上がってしまうのだが、そこから抜け出せるかどうかインテリア上級者への登竜門とも言える。

そんな方へお勧めしたいのが部屋の色彩計画。簡単に言うと、部屋に置くものに一定のルールを決めておくということ。

例えば“色”。色の見本帳の中から好みのトーンを選び出し、壁に貼ってみる。それ以外の色のものは買わないというようにルールを決めておけば、色の衝突が起きず調和のとれた部屋になる。

その色選びの際に気を付けたいポイントが“光”。写真を撮る人はよくご存じだろうが、朝の光は青白く、昼は無色。陽が傾くにつれ、黄色からオレンジへと変化する。この光と色の法則はインテリアを考える上で重要な要素であるため、部屋に入る光線を知ることとはとても大切。

部屋がどの方角を向いていて、何色の陽が主に当たるのか、それとも当たらないのか。また床と壁の色はその光線に合っているのかという点に着目して、部屋の色のベースコントロールをしていく。その上で部屋の色加減に合ったインテリアのトーンを決めていくと、まとまりのある部屋になり、失敗が少ない。

現状の室内に満足できないという方。まずは、ベッドルームあたりからはじめてみてはいかがだろうか。



全国おみやげ辞典

古文書をひもとき、いにしへの味を見事に再現した本場のわらび餅。国産の本わらび粉と甘藷でんぷんを使用し、半日かけて作り上げられるわらび餅は、口に入れるとぷるぷると弾むような食感。きな粉は、国内産大豆の皮を剥き、中身だけを炒って超微粉に挽かれたもの。苦味がなく、上品な香ばしさがなお一層味をひきたてます。素材と熟練の技、また手間ひまかけることによって独特の弾力性



菓匠 千寿庵吉宗のわらび餅
奈良 押上町



と粘り、そして
おいしさが生み出された逸品です。

お問い合わせ / 菓匠 千寿庵吉宗

価格 / わらび餅プレーン

税込525円

ホームページ /

<http://www.senjyuan.co.jp/index.html>



社長の日記

暑中お見舞い申し上げます。
今年も暑い日が続いております。
夏といえば花火ですね。
先日、二見町で納涼祭が行なわれました。
私が所属しております社団法人明石青年会議所が主催となって、地元商店会、自治会、漁協の協力のもと盛大に行なわれました。
この納涼祭開催のきっかけは、「明石の夜空に花火を打ち上げよう」という声が集まり、この二見の地で昨年度から色々準備してきました。
ところが、今年5月に警備上の問題で花火打ち上げは中止となってしまいました。やはり2001年の花火大会の事故以来、特に警備体制についてかなり厳しくなっております。花火大会に関わらずどんな場合でも安全第一です。我々の作業現場でもそうです。
事故があっては本人だけでなく関係者全てが不幸になってしまいます。そうならない為に、万全の警備体制で臨む必要があります。
そういう点で今回の警備計画では不十分でありました。今回の不備を更に見直して、来年度は是非明石の夜空に花火を打ち上げたいですね。
今年は花火の代わりに地元の集団によるステージショーやレーザーショーが行なわれました。
花火は上がりませんが、グリーンレーザー光線が夜空を輝かせてくれました。



今月のひとりごと...

いや～、暑い.....
7月も半ばを過ぎた頃からガツと暑くなりましたね。日陰にいても汗が止まらないくらいこの気候にグツリ気味の那須でございます。
いよいよ夏本番といった感じの今日この頃ですが、皆様はどうお過ごしになっているのでしょうか。
夏と言えば、海水浴に花火大会・キャンプでバーベキュー・蚊と蚊取りブタ・風鈴と金魚・スイカにカキ氷・ビールに枝豆・冷やし中華にざるそば・等等。
そして、もうひとつ...夏の涼と言えば浴衣にうちわですね。最近よく神戸の三宮・元町周辺に行くことが多いのですが、浴衣姿で歩いている方をよく見かけます。街着は浴衣で大人デートなんてのもお洒落なようで、どうやら若い人たちに人気が出てきているようですね。
始めは「花火大会の日でもないのに？」と少し見慣れない格好に違和感もありましたが、よくよく見ればとても涼しげでありファッショナブルでもあるんですね。特に女性の浴衣は色鮮やかで可愛かったり、綺麗だったり、とても素敵に見えました。
神戸元町の旧居留地から栄町周辺はレトロなビルを改装したアンティークな雑貨店やカフェも多く、浴衣で散歩にはもってこいの場所ではないでしょうか。部屋の改装を考えた方にもお勧めのスポットの一つですよ。
最近では浴衣を売る店やデパートの浴衣売り場も増えてきているようです。浴衣を粋に着こなして日本の風情を肌で感じてみる、この暑い夏を乗り切るアイテムとしていかがでしょうか。クーラーの効いた部屋でゴロゴロ...もいいですが、この暑さをもっと楽しんでしましましょう。せっかくの夏ですからね。

今後のイベント情報

- 8月 8日(金) 藍染め体験
- 8月22日(金) 珪藻土塗り体験
- 9月12日(金) 木工体験(古材使用)
- 9月26日(金) 珪藻土塗り体験



時間は10:00～12:00
までで参加費はいづれも¥500だよ

今月も読んでくれてありがとうございます。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに!

- 会社名 有限会社 ウィッシュ
- 社員の人数 4名
- 提供できるもの お家のリフォーム (素敵なインテリア、お洒落なお庭 etc. マンション・店舗リノベーション)
- 会社の場所 明石市大久保町大窪241-2-1
- 連絡先 電話 078-937-1305 Fax 078-937-7195 フリーダイヤル 0120-20-5381
- ホームページ <http://www.wish-reform.co.jp>
- メールアドレス webmaster@wish-reform.co.jp

配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください。

暦 こよみ

八月-葉月(はづき)-

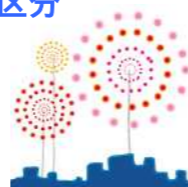
季語 花火 盆の月 魂祭 燈籠
旬 なす きゅうり かぼちゃ
いか いわし あじ



- 行事
- 8/2～7 青森ねぶた祭り
 - 8/3～6 秋田竿燈まつり
 - 8/12～15 阿波おどり
 - 8/16 京都五山送り火

二十四節気 陰暦の季節区分

- ・立秋(りっしゅう) 8/8頃
暑中見舞いはこの前日まで、この日以降は残暑見舞い。
- ・処暑(しよじよ) 8/23頃
処暑は暑さが止むと言う意味。





きれいのたね - むくみ改善 -

むくみを改善して すっきりボディを目指す

夏になり薄着の季節になると、気になるのがボディライン。すぐに結果を出そうと食事制限や過激な運動など、無理なダイエットをしがちですが、体重ばかりを気にするよりも、まずはすっきりボディラインを意識しましょう。そのためには「むくみ」を取り除くことが先決。むくみを改善すれば、体の不調を防げるうえに、健康的ですっきりとしたボディラインが手に入ります。



食事を改善して、むくみとサヨナラ！

「むくみ」というと、冬のイメージが強いと思いますが、実は夏こそむくみやすい季節。そこで、この時期の食事のポイントをご紹介します。

代謝をアップする

むくみの原因のひとつは、代謝の低下。糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変換し、代謝を活発にするビタミンB1をとり入れましょう。ビタミンB1は水に溶けやすく、汗や尿と一緒に体外に出てしまうので、特に夏は積極的にとるように心がけて。（豚肉、うなぎ、大豆、玄米など）

腸内環境を整える

体内に毒素が溜まると、肌あれやむくみを引き起こす原因に。毒素を溜め込まないためには、腸内の善玉菌を増やすことが大切です。納豆や、乳酸菌を含むヨーグルトなどの食品をとって、腸内美人を目指しましょう。

冷たいものをとり過ぎない

夏はついつい冷たいジュースやアイスが欲しくなるもの。でも、暑いからといって冷たいものばかりとってしまうと、胃腸の働きが低下し、体内に余分な水分が溜まって、むくみやすくなくなりやすくなります。飲み物はできるだけ常温の水をとるように気をつけて、水分のとり過ぎに注意しましょう。

利尿作用のある食べ物を

体内の余分な水分を排出するためには、スイカやキュウリ、大豆などの利尿作用のある食品を取り入れましょう。昔からよく用いられる民間療法といえば「スイカ糖」。スイカの汁を煮詰めたものを、毎日、小さじ1～2杯なめると、むくみに効果があるといわれています。

わかる健康教室 ～牡蠣～

牡蠣は栄養価の高い食品として知られ、ヨーロッパでは「海のミルク」、日本では「海の玄米」と呼ばれ、世界中で愛されています。



グリコーゲン

牡蠣の栄養素は、含まれる糖質の50%以上がグリコーゲンである点が大きな特徴です。グリコーゲンは筋肉や肝臓に貯蔵されるブドウ糖の集合体で、容易にエネルギー源として活用されるため、滋養強壮に役立つとされています。

タウリン

牡蠣はアミノ酸が豊富で、中でも多くの作用があるとされるタウリンの含有量が多く、注目を浴びています。人間の体内では心臓・肝臓や脳、目の網膜など、よく働く細胞に高い濃度で含まれています。血中脂質（コレステロール）や血圧に働きかけるほか、肝機能にも役立つといわれています。

ミネラル・ビタミン

加えて牡蠣は、ミネラルやビタミンも豊富。とりわけ日常生活で不足しがちな亜鉛は、食品中随一の含有量を誇っています。亜鉛は体内の機能を調節しているさまざまな酵素に必要な成分で、コラーゲンの合成を助けるほか、生殖機能の強化にも役立つとされています。またマグネシウム、鉄、銅などのミネラルや、ビタミンE、ビタミンB12なども含んでおり、貧血や生理不順など、女性の健康をサポートする食品としても期待されています。



あっ！それなーに？ 新感覚スポーツ～フリngo～

首からかけたクロスをラケット代わりにして、相手にボールを跳ね返すヨーロッパ生まれの全く新しいスポーツです。ビーチで、公園で、体育館でプレーの場所も選びません。親子で遊べるレジャースポーツとして、また、手軽に楽しめるスポーツとして大人気です。



【価格】2,980円(税込)
【セット内容】クロス2枚・ボール1個
解説書付
【対象年齢】6～80歳

とにかくおもしろい！

人気の秘密は、今までに経験したことのない爽快なプレー感。一度遊べば、みんなでハマること間違いなし。公式ルールで対戦すれば、さらにヒートアップ！

子ども～大人まで誰でも手軽に遊べる。

少ない力で遠くに飛ばせるフリngo。なんと30m飛ばすことも可能です。ゴム製ボールで小さなお子様でも安心。家族みんなで楽しむことができます。

楽しくフィットネス効果。

胸の前のクロスがラケット代わりなので、遠いボールも正面に入らなくてはなりません。その為、足や膝まで使った全身運動が求められます。たった5分のプレーで汗をかけます。



お家のお医者さん 柱の補修

お子様がクレヨンで落書きしたり、ステッカーを貼ったり、釘穴や小さな傷など、目立つ柱の汚れをそのままにしておいたのでは気になるものです。夏休みの後は特に目立つかもしれませんね。簡単な補修方法をご紹介します。



クレヨンの落書き

まず布を当てて上からアイロンで熱すると、熱で溶けたクレヨンは当てた布に吸いとられます。何度か布の当たる位置を変えながら吸いとったら、最後は水で薄めた住居用洗剤とクレンザーを付けたぞうきんでこするときれいに落とせます。

ステッカー

無理やり引っかいてはがすとあとが残ってなかなかきれいになりません。まず上からドライヤーで温めるとステッカーの粘着力が緩んできてラクにはがすことができます。もし粘着剤が残ったら消しゴムでこすってとってください。

釘穴

小さな釘穴なら接着剤を付けたつまようじを埋め込みます。余分な部分をカッターで削って平らにすると目立たなくなります。大きな穴なら割り箸を穴の大きさに削って同じように埋め込みます。さらに大きな穴は「ウッドパテ」を埋め水彩絵の具で色を合わせて塗ればほとんど目立たなくなるまでに補修できます。

小さな傷やへこみ

水で絞ったタオルを当てて、上からアイロンで温めます。タオルの水分が木に吸収されて傷やへこみが膨らんできて目立たなくなります。この方法はフローリングや木製家具などにも使えます。



すてきにごはん 肉味噌ジャージャー麺



ねばねば素材のムチンを加えたジャージャー麺は、食欲のないときでも食べやすい1品。肉味噌に七味唐辛子などの辛味を加えたりしてもいいでしょう。肉味噌は作りおきができるので、とっさの時のおつまみにもなります。



材料 4人分

生中華麺	4玉
オクラ	10本
長芋	1本(100g)
A	
豚挽肉	300g
赤味噌	60g
昆布つゆ	大さじ5~6
にんにくみじん切り	1かけ分
ごま油	大さじ1

調理時間 20分
エネルギー 580kcal
エネルギーは1人分です。



作り方

STEP 1



フライパンに油を熱し、よく混ぜたAを入れて、ほぐしながら焦がさないようにいため、色をつけます。

STEP 2



色が変わったら中火で煮たて、弱火にして油が出るまでいため、別の器に移して、冷まします。

STEP 3



オクラは板すりしてから水洗いして種を出し、斜め薄切り、長芋は皮をむいて千切りにします。

STEP 4



生中華麺はたっぷりの熱湯でゆでて、手早く冷水にとって冷まし、水けを切って器に盛り、STEP 3のをせてSTEP 2をかけます。