



程よい距離感、確かな絆

夫婦の危機は寝室リフォームで回避！

住まいの形は、毎日の暮らしに大きな影響を与え、家族の形を大きく変えてしまうほどの力を持っています。

例えば、二世帯ならプラン次第で家族の崩壊が起きてしまう可能性があります。子供部屋なら親子のかかわり方も変わります。ましてや長い間一緒にいる夫婦なら、その関係に大きな影響を与えるのです。そして一緒に暮らす時間が長いのですから、新婚当時とは形が変わって当たり前。快適な夫婦生活を送るためにも、それぞれの夫婦の形に相応しい寝室のプランは変化していきます。しかし、寝室のリフォームというと、壁紙を変えるだけ、フローリングにするだけ、もしくは溢れた洋服を収納するクローゼットを作るだけといったような内容が多いのです。

例えば、子供が小さなお母さんは子供と一緒に、お父さんは別室で、それから何十年も完全別寝のままコミュニケーションも取れず……というケースもあります。逆に、新婚当時からダブルベッドで同じ部屋に寝ていて、今もそのまま。でも本当は寝ながら好きなテレビを見たいのに、見たい番組が違う、たまにはベッドで読書をしたいために明るいと言われる……

というような微妙にストレスのたまる暮らしが続いているケースもあります。

寝室は夫婦の関係を大きく担う大切な部屋です。寝室のプランが、夫婦のあり方も大きく左右することを知っておく必要があります。夫婦の数だけ、それに相応しい寝室の形があるのですから、最初からこの形！と決め付けてしまえば、部屋に合わせて我慢を強いられることにもなりかねません。生活スタイルの変化に合わせて、寝室の形も柔軟に変えていく必要があるのです。寝室はリフォームでも、つい後回しにされがちなのですが、少し広めにとって、例えば子供が小さいうちは子供と一緒に眠るスペースに、大きくなったら夫婦2人のスペースとして使うなど、眠るだけに限定しない、ライフステージに合わせて変化するフレキシブルな寝室作りを工夫してみましょう。

家族の繋がりを深め、絆を強くするための家づくりはとても大切なことです。

現状の寝室に満足できないという方。今の夫婦の形に相応しい寝室のプランを考えてみてはいかがでしょうか。



暦 こよみ

九月-長月(ながつき)-

二十四節気 陰暦の季節区分

・白露(はくろ) 9/8頃

秋が本格的に到来し草花に朝露がつくようになるという意味。

・秋分(しゅうぶん) 9/23頃

秋彼岸の中日、昼夜がほぼ等しい。



行事 9/5~7 神戸よさこいまつり (ハーバーランド・垂水)
9/13~15 中秋節(神戸南京町)
9/21~23 西宮まつり(西宮神社)

季語旬 名月 十六夜 野分 七草 虫
さつまいも みょうが チンゲン菜
ぶどう なし さんま さけ



全国おみやげ辞典

阿闍梨餅は、江戸末期の1856年に創業した「満月」が大正時代から作り続けている京銘菓。餅米をベースにして、氷砂糖や卵といったさまざまな素材を練り合わせた生地に、丹波大納言小豆の粒餡を包んで焼いた半生菓子で、しっとりとした皮とあっさり風味の餡が見事に調和した逸品。“阿闍梨”という言葉は、千日の修行に耐えたお坊さんに与えられる僧位のことで、彼らがかぶっていた笠の形がモチーフになっている。

阿闍梨餅(あじりもち) 京都 鞠小路通



お問い合わせ / 阿闍梨餅本舗 満月
価格 / 「阿闍梨餅」 1個 105円
ホームページ / <http://www.ajjarimochi.com/>

社長の日記

9月に入ってもまだまだ暑いですね。今年の夏はどうも体調がすぐれませんが、というのも我が家に新しい家族が増え、彼女中心の生活スタイルに変わったからです。昼間は仕事をしているので以前と変わりませんが、夜は早めに帰宅して娘のお風呂入れ、それから月金は僕が夕食の支度をして食事をとり、それからまた職場へ。帰ってから楽しみの映画鑑賞も暫くお預け状態。そろそろ寝ようとするとなんか泣き出す。寝不足状態に……とこんな感じの生活になっています。それでも娘の寝顔やたまに見せる笑顔を見ると嬉しくてたまらないですね。最近頻りに赤ちゃんグッズのお店に行くのですが、色んな便利なものがありますね。思わず「ええなぁ〜」と買ってしまいます。今あったらいいのと思うのは、赤ちゃんを抱っこしてくれるお母さん人形みたいなもの。うちの娘は抱っこすると機嫌いいのですがベットに寝かすとすぐにグズります。自動で揺れるオートスイングベットも使ってみましたけどあまり効果ありません。やっぱりお母さんの暖かさや匂いと鼓動が安心するのでしょうか。これらの機能を兼ね備えた人形があれば便利だと思います。子供が泣き出すと何も出来なくなりトイレすら行けなくなりますからね。ちょっとあれば「しばらくの間よろしく」って預けられるかなって思いました。駄目ですかね。40歳の新米パパ頑張ります！



今月のひとりごと

こんにちはヒロです。まだまだ日差しの強い日が続きますが、みなさんは日傘を使っていますか？ここ数年、地球温暖化の影響が、私たちに降り注ぐ紫外線の量が増えているので、ひと昔前よりも紫外線対策に力を入れなくてはならなくなりました。私は一番効果的な紫外線対策が日傘だと思っていますので、外出時は必ず、日傘を持ち歩いています。紫外線量の増える三月から十月頃にかけて、一年の半分以上は日傘を携帯しています。私はお肌がとても弱いので、ちょっと気を抜くと大変なことになってしまうんです。ですから、神経質だといわれようが、季節外れだと指差されようが、お肌の天敵である紫外線から逃れるためには、絶対に日傘は手放せません。

ところで日傘を使っている女性は多く見かけますが、男性が日傘をさして歩いている姿はなかなか見かけませんよね。でも男性用の日傘もちゃんと発売されているんです。男性用の日傘は一般的に認知されていないということもあって、使いたいけどちょっと恥ずかしいという男性も多いと思います。近年の強い紫外線は受け続けると皮膚に悪影響がありますので、男性のみなさんも恥ずかしくがらずに日傘をさしてUVカットをしましょう。実は完全遮光の日傘はUVカット効果だけではなく、清涼効果もあるんです。傘の裏側(内側)を黒くすることによって、アスファルトや地面からの照り返し熱を吸収してくれるんです。照り返しが強く、熱射病にでもなりそうな時に、スーツ姿で外回りをされている男性も日傘をさした方が健康上いいような気がします。

まだまだ男性が日傘をさすことに対する認知度は高くはありませんが、日傘を女性だけのものにしておくのは勿体ないと思います。恥ずかしさよりも実利です。実際に日傘をさして、街を歩いてみてください。恥ずかしさなんて気にならなくなるほど、快適なこと間違いなしですよ。

今後のイベント情報

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
10月10日(金) ワイヤークラフト体験
10月24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。
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 (素敵なおインテリア、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。

きれいのたね 脱！老け顔

口角をキュッとUPして、脱不幸せ顔!!

顔の中で一番動いている場所、それが口元です。そして、上唇と下唇の左右両方のつなぎ目部分を指し、顔の表情や発音にかかわる重要な部位なのが口角です。顔の筋肉は、口のまわりに集まってつながっているため、口元の筋肉が緩んでしまうと、それが他の部分にまで影響してしまうのです。この部分の筋肉の収縮が弱くなってくると、小鼻から下方へのたるみとして表面化し、いっきに老け顔の印象を与えます。口元の筋肉が衰えると、唇の形がややふやになっていき、唇の色もくすんで若々しさが失われてしまいます。そして、深く大きなシワが刻まれていくことになるのです。

口元のエクササイズによって、はっきりとした輪郭の美しい形の唇と、しわのな



口角キュッとマッサージ

【STEP・1】

右側の口角に中指と薬指を起き、少し強めの圧をかけ。1、2、3、4、5と数えながら、小鼻の横まで押し上げていきます。

【STEP・2】

左側の口角に中指と薬指を起き、少し強めの圧をかけ。1、2、3、4、5と数えながら、小鼻の横まで押し上げていきます。

STEP・1～2を3回ほど繰り返します。朝晩、化粧水や美容液を塗りながら行えば、肌への摩擦も軽減されておすすめです。



また、気づいた時にやってほしいのが「アエイオウ」運動。大きく口を開けて「アエイオウ」と発声します。声が出せない場所では口だけ動かしても大丈夫です。これを行うことで普段使わない頬の筋肉を鍛えることができます。毎日動かす場所だからこそ、口元は老化が現れやすい場所です。それだけに、マッサージを続ければ効果も実感ができるはず。「もう手遅れ」だなんて思わずに、がんばってみましょう。

笑顔の印象を大きく作用する口元。ステキな笑顔は自分も周りの人にも幸福感を与えます。マッサージでハッピー・スマイルを目指しましょう。

健康食材 豆知識 ～ 鰹(かつお)～

季節の味を楽しませてくれる 鰹(かつお)は、健康維持に欠かせないビタミンA、B1、B2、B12、Eに加え、EPA、DHAなどが多く含まれており、夏の疲れを癒やす栄養満点の食材です。



鰹(かつお)の旬

鰹は回遊魚で太平洋の熱帯、亜熱帯で生れ、早春から夏に黒潮に乗って日本近海の太平洋岸を北上します。これを「上り鰹」といいます。初夏にとれるものは初鰹と呼び、脂肪が少なくさっぱりした味わいから旬の味覚として珍重されます。秋から冬にかけては逆に南下しこれを「戻り鰹」と呼び、たっぷり脂がのっていることから「トロ鰹」とも呼ばれます。このように鰹は初鰹と戻り鰹をもって旬とされています。



目利きのポイントと保存法

体色が鮮やかでぬめりがなく、縦縞のはっきりしたものを選びましょう。サクにおろした鮮度のよいものは、鮮やかな赤紅色です。血合が酸化して黒ずんだものや、身が褐色に変化しているものは、鮮度が落ちている証拠なので、生食は避けたいもの。鰹の身は空気にふれると変色します。すぐに使わない場合は、皮をつけたまま、かたく絞った布巾かラップフィルムで包んで、冷蔵庫で保存しましょう。

調理のコツ

鰹のたたきにはニンニクがつきものですが、これは薬味としての役割の他に、鰹についている寄生虫対策として、殺菌効果のあるニンニクを添えるという意味もあります。また、ニンニクの他に、ショウガ、ネギなども薬味として用いられます。刺し身に限らず煮ものでも、ことにショウガは使われます。いずれも、鰹の風味をより深くしてくれます。

あっ！それなーに？

お手軽お掃除ロボット 『ロボモップ』

「ロボモップ」は、ノルウェーで生まれたフローリング専用自動お掃除ロボットです。円盤状のフレーム中央のボールが自動で回転して床の上を動き回り、フレームの底に取り付けたダストシートが髪の毛やホコリを吸着してくれます。コンパクトなサイズなのでベッドの下にも入ってスイスイ掃除！壁にぶつかっても自分で方向転換して掃除を続けます。タイマーもついているので、外出中に掃除ができます。汚れた専用ダストシートはサッとがして捨てるだけ！お手入れ簡単です。



【こんなお悩みの方におすすめ！】

お部屋で犬や猫などペットを飼ってらっしゃるご家庭に…ペットの毛も一掃します！
ふいてもまた積もる綿ぼこり、髪の毛にお悩みのご家庭に…ホコリ・髪の毛をしっかりと吸着！
リビング、ダイニング、廊下、玄関などがフローリングのご家庭に…滑らかな床を掃除します！
ベッドやソファの下も清潔に保ちたい方に…ベッドの下も潜り込みます！（9cm以下）
ハウスダストが気になる方に…原因となるホコリを自動でお掃除！
赤ちゃんを起こすことなくお掃除したいご家庭に…騒音がほとんどなく静かにお掃除！
ヘアサロンなどのお店や事務所などでも…閉店後にスイッチオンで開店時にピッカピカ！

モップフレーム寸法 直径285×高さ85mm
電源 充電式/家庭用AC電源
お掃除能力 12畳の面積を約30分でお掃除
セット内容 ロボティックボール モップフレーム
ACアダプタ充電器 専用ダストシート20枚
日本語取扱説明書
定価 4,980円(税込5,229円)



お家のお医者さん

畳の補修

畳は日本人の住まいと切り離せない物ですが、最近は、原料や手間賃も高騰し、簡単に表替えも出来ないのが現状ですね。そこで、簡単な補修方法を紹介するので、畳を少しでも長持ちさせましょう。



紅茶やコーヒーのシミは台所用漂白剤を少量入れた水で繰り返し拭くと目立たなくなります。インクはすぐに拭き取り、牛乳を含ませた布で押さえるように拭き取ります。ただし、シミになった場合は、染み抜き液を塗り、しばらく置いて乾いたタオルで汚れをとります。

日焼けした畳の黄ばみをとるには、中性洗剤を入れた水をタオルに含ませてからよく絞り、汚れを落とします。酢を少し混ぜたお湯でタオルをかたく絞って、畳の目に沿って拭いてから、水ぶきします。これを何度か行った後、乾いたタオルでふきましょう。また、畳の色あせには、専用の着色用ワックスを併用してみてはいかがでしょうか。

畳の表面をかたい物でこすったほつれ、破れ、焦げ後の補修は、畳の模様が印刷されている畳補修シートが便利です。貼る部分を掃除しほつれを切り取り、畳の目にあわせて貼ると目立たなくなります。

家具の置き跡などの畳のへこみは、ぬれタオルをへこみの上に置き、アイロンを中温より少し熱めにして、数分間当て、アイロンを外してもしばらくそのままにしておくとへこみが少し戻り、これを何回か行うと目立たなくなります。因みに家具の下に板を敷くとへこみの予防と地震時の家具転倒防止になります。



すてきにごはん 揚げさんまのサラダ



秋にかけて脂ものって美味しくなるさんま。安くなる時期はなるべく活用したい食材ですね。焼くだけでなく揚げても美味しいさんま。しょうゆで下味をしっかりとつけてカリッと揚げます。さっぱりぼん酢で野菜と一緒にたっぷりいただきます。



材料 4人分

さんま	3尾(3枚おろし)
大根	100g
水菜	150g
揚げ油	適宜
小麦粉	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
A	
玉ねぎのみじんぎり	1/2個分
ぼん酢	大さじ8
ごま油	大さじ2

調理時間 20分
エネルギー 312kcal
エネルギーは1人分です。



作り方

STEP 1



さんまは3枚におろして、細切りにし、しょうゆをからめておく。大根は皮をむいて薄切りにしてから千切りにし、水菜は6cmの長さに切り、氷水にさらしてパリッとさせる。

STEP 2



STEP 1のさんまに小麦粉をふり入れ、全体にまぶす。

STEP 3



180度に温めた中温の揚げ油で1~2分揚げる。STEP 1の大根と水菜の水気をしっかりと、器に盛り付け、揚げたさんまをのせ、混ぜ合わせたAをかけていただく。

おいしい秋刀魚の見分け方

旬のものと冷凍ものとの見分け方は、尾のつけ根の部分が黄色くなっているものが旬のもの。全体に光沢があり、腹部がしっかりと、張りのあるものがより新鮮。また口の先が黄色いものも、鮮度が良く、味がよい証拠です。

