

太陽光発電の イシンホーム完成内覧会予告

開催日時 11月14(土).15(日)日
21(土).22(日).23日(月)日
開催場所 鯖江市北野町

※期間中土日を除く平日は、ご連絡をいただければご案内させていただきます。



弊社展示場画像参照



資料も
たくさんご用意して
お待ちしております。

詳細は、福井新聞及び、チラシ広告にて改めてお知らせいたします。

イシンホーム鯖江店展示場 発電量報告

9/1~9/30の発電量は **¥67,948**でした

だんだん日照時間が短くなってきて、
晴れの日も¥3,500程になりました。
皆様も、運転の際は、
早めにライトをつけてくださいね！



お客様の
暮らしの
おまかせの
仕事

会社名 株式会社 伍代工務店
住所 鯖江市下野田町25-7-2
連絡先 0778-62-1258 (代)
ホームページ http://www.kinokanoie.co.jp
Facebook www.facebook.com/godai.koumten



『木の香の家』は伍代のこだわり！
新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
適材適所を考え 皆様にご提案しています。
※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。



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！



KINOKAめーる

2015年11月

伍代幸夢店

幸せを感じる瞬間

澄んだ空気と高い空に、深まりゆく秋を感じる季節になりましたね。

行楽の秋、食欲の秋、実りの秋・・・、秋には様々な名前があります。爽やかな風に誘われて旅行やスポーツを楽しんだり、旬の味覚に舌鼓をうったり、秋の夜長に読書やお酒を嗜んだり。秋は幸せを感じることの多い季節なのかもしれません。

あなたが幸せを感じるのはどんな瞬間ですか？
美味しい物を食べている時？ 家族と過ごしている時？
好きな音楽や映画を楽しんでいる時？ それとも夜ぐっすり眠っている時？
幸せを感じる瞬間は人によって様々。でも、同じことを体験していても幸せと感ずる人と感ずらない人がいます。人はストレスが溜まったり心に不安があると幸せを感じにくくなります。その状態が長く続くと、自分を不幸だと思ったり他人を羨んだりして、幸せを感じられなくなってしまいます。そうならないためにはどうすればよいのでしょうか。

幸せを感じやすくするホルモンをご存知ですか？
その名は「セロトニン」。別名「幸せホルモン」とも言われるこのホルモンは、人間の主要な3つのホルモンのうちの1つで、他のホルモンのバランスを整える働きを持ちます。

セロトニンが一定量以上あると、精神的に安定し幸せを感じると言われています。セロトニンを増やすには、まず朝起きたら太陽の光を体いっぱい浴びること。食事の時にはよく噛んで食べるようにし、生活の中にリズム運動を取り入れましょう。リズム運動は特別な運動でなくても、散歩や腹式呼吸などで十分です。疲れた時には好きな音楽や香り、マッサージなどでリラックスしましょう。

幸せを感じやすくなるには心の持ち方も重要です。いつも色々なことに興味を持ち、新しいことに臆せずチャレンジしていれば、幸せを感じる力も強くなっていきます。周囲の人とのコミュニケーションも大切です。また幸せのハードルを下げるのも1つの方法です。日々のふとした出来事、例えば、ランチが美味しかった、綺麗な夕焼けを見た、席を譲ってもらった、そんな些細なことでもいいのです。小さなことにも感動して感謝する、そんな気持ちをいつも持っていれば、自然と幸せを感じやすい人になれますよ。

幸せを感じやすい人は明るくキラキラしています。毎日たくさんの幸せな瞬間を見つけて、キラキラした人を目指しましょう！

2015. November

旬 ごぼう セリ 山芋
ほっけ まぐろ サンマ

誕生石 トパーズ

石言葉・・・友情、友愛、希望
生活のあらゆる面の音調を取って、円滑にしてくれる効果が有ります。自分の気持ちにも気がつくります。又、コミュニケーションが上手になる力を与えます。

今月の豆知識

天日干しの季節

晴天と乾燥した空気は天日干しに最適です。

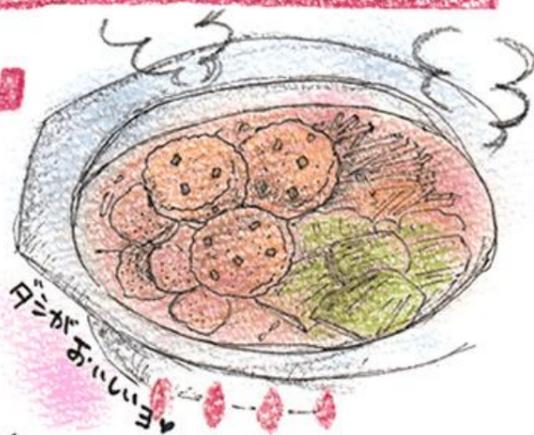
柿、芋・・・糖度が増します。
大根・・・干した後、漬物に。
魚干・・・開いた干物に。
マミ/酸が増えちゃうup!!

『みんなごはんにするよ』

焼きつくねのちゃんこ鍋

材料(4人分)

鶏モモ肉	1枚
塩こうじ	大さじ2
鶏モモむき肉	300g
青ネギ(小口切り)	大さじ3
しょうが(みじん切り)	10g
卵	1個
片栗粉	大さじ2
しょう油	小さじ1
ごぼう	1本
にんじん	1/2本
白菜	1/4株
だし汁	6カップ
酒、しょう油、みりん	各大さじ2
ごま油	適量



作り方

- ① 鶏モモ肉を、一口大に切り、塩こうじに漬ける。ごぼうはささがき、にんじんは糸状切り、白菜はざく切りにする。
 - ② つくねの材料を混ぜ合わせ、ひと口大に丸め、ごま油を熱したフライパンで表面に焼き色をつける。
 - ③ 鍋に①を入れ煮立て、②、鶏肉、野菜を入れて煮込んだら、出来上がり。
- お好みで…七味唐辛子、すりごま、柚子こしょうなどを加えてみても美味だよ。

誕生月の占い



- 1月 生まれ** 外出時にはお洒落よりも機能性を重視した服装がgood。体調管理が大事。特に鼻や喉の不調に注意。
- 2月 生まれ** 経済的な問題が出てくるかも…。しかし時間がかかっても、頼らず独立した状態を保った方が安定する模様。
- 3月 生まれ** 変化が生じやすい時。周囲のアドバイスあり。その時は納得できなくても、時間とともに冷静に受け止め活用できる模様。
- 4月 生まれ** 良好運ですが、気忙しくプライベートが犠牲になりがちで、健康状態もおそろかに…。食生活にも気を配って。
- 5月 生まれ** 今のやり方に固執する必要はありません。あらゆる可能性を考えて、頭を柔軟にしておくことが大事。
- 6月 生まれ** 十分な調査をしないまま進めてしまうと大きな痛手が…。焦りは禁物です。一歩ずつ着実な道を選択して。
- 7月 生まれ** 混乱に巻き込まれやすい時期。虫の知らせや何かおかしいと感じたら、深追いしないで早めに手を引いて。
- 8月 生まれ** 結果が出るのは目前。人任せではダメ。もうひと踏ん張りが大切。結果を出してストレスに勝って。
- 9月 生まれ** 長期的な目で見れば、多少の反対は気にしないで大丈夫。自分が面白いと思う方へ力を注いで吉。
- 10月 生まれ** おいしい食事と友人とのおしゃべりでストレス発散できる様子。些細な悩みは聞いてもらえば即解決。
- 11月 生まれ** 老廃物を出して、気の巡りをよくすることで運氣も健康運もUP。ゆったりと湯船に浸かれれば良いアイデアも。
- 12月 生まれ** 一喜一憂しないことが大事。物事に執着せず、心身ともにバランスよく過ごすことがイチバンの課題。

Kid's

松ぼっくりで遊ぼう

松林の下に行くと、可愛い松ぼっくりがたくさん落ちています。松ぼっくりを拾って楽しい小物を作りましょう。

松ぼっくりで工作!



◆松ぼっくりでクリスマスツリー

形のいい松ぼっくりを選んで、グリーンや金色のカラーズプレーをかけます。スプレーが乾いたら、まつかさの先の方を白いアクリル絵の具で塗ります。大きめのビーズをまつかさの先に、木工用ボンドで貼っていきます。コーヒーフレッシュの入れ物の上に松ぼっくりを置き、木工用ボンドで貼ります。可愛いミニクリスマスツリーの出来上がり。いくつも作って窓辺に並べると可愛いですね。

◆松ぼっくりで動物

松ぼっくりを横にして、つまようじや細い木の枝で、足を4本、木工用ボンドでつけてみましょう。目を紙に描いて貼ると、とっても可愛い動物ができます。鼻の先に赤い毛糸を丸めてつけると、赤鼻のトナカイができます。

◆松ぼっくりで王冠を作ろう

少し小さめの松ぼっくりを集めて、色のきれいなワイヤー(針金)を1つずつ松かさの先にひっかけながら繋いでいきます。金色にスプレーした松ぼっくりなら、金色の王冠に。自然のままの状態なら、素朴でナチュラルな王冠になります。落ち葉などをはさんでも素敵ですね。

お母さんと一緒に会話をしながら楽しく作りましょう。出来たらみんなに見てもらえる場所に置いて、しっかり誉めてあげましょう。

居心地のいい家づくり

～バッグと中身の収納～

毎日のバッグの中身を見直しましょう

1. まずはバッグの定位置を決める

家に帰って、床やソファの上にバッグを置いていませんか？ランドセルが玄関に転がっていませんか？家族それぞれのバッグの定位置が決まっていない場合は、置き場を決めましょう。家に帰って、玄関から通る動線の上に作ると、置き忘れを防げて、毎日の習慣になってきます。家族それぞれの行動や身長などの体格に合わせて、バッグ置き場を考えます。壁にフックを一つ付けるだけで、定位置が決まり、床に置くことを防げます。お財布が入っているバッグは、動線がよくても防犯上、玄関を定位置にはお勧めできません。

2. その横にはバッグの中身を出す

バッグの定位置が決まったら、その横にバッグの中身を出すスペースを作りましょう。バッグを定位置に置けるようになったら、中身の確認をする習慣を付けましょう。バッグの中身を出さないと、色々な物がバッグの中に溜まり、重たくなります。提出物や期限があるものも確認できるので、忘れにくくなります。また、お財布の中身も確認します。お財布の中にレシートを溜めないことが金運アップにつながりますよ。

3. エコバッグの定位置

最近のスーパーは、ビニール袋が有料のお店が増えています。エコバッグは必ずバッグの中を定位置にしておきましょう。コンパクトなものなら、バッグの中に毎日あっても負担になりません。車や自転車など買い物に行く手段が決まっている人は、予備を常備しておけばさらに安心です。

