

まだまだ『お掃除上手は手抜き上手』らくらくお掃除セミナー  
募集中!!!

～Dr.内田のお家の中キレイにしましょう♪～

キッチン・お風呂・トイレのお掃除術をハウスクリーニングのプロ内田さんに詳しく教えて頂きます。日頃お掃除をされていて疑問に思われることなど、ぜひこの機会にお掃除のプロに質問してくださいね！参加して頂いた方には、お掃除グッズプレゼント☆

※お申込は電話、メールにて承ります。定員になり次第締め切らせて頂きます。



日時 2月19日(日) 10:00～12:00

参加費無料

定員 10名様(先着順)  
※2月10日までにご連絡ください

QRコードを読み取ると場所の詳細が確認できます。



場所 パナソニックリビングショールーム 福井  
〒910-0837 福井市高柳1丁目804番地

申込方法 フリーダイヤル 0120-124-255  
メールアドレス godai@kinokanoie.co.jp

講師 (株)地建サービス 内田さん  
※オリジナル冊子『お掃除マニュアル』をプレゼントいたします

今月も読んでいただき、ありがとうございます。



めっきり寒くなりましたね。今年も、伍代工務店では薪ストーブが大活躍中です！事務所は広い空間ですが、午後には床、壁、天井が暖まりその輻射熱でほっこりとした暖かさに包まれます。



また、薪がパチパチと燃え広がる音やゆらゆら燃える炎を見ていると、とても心が落ち着きホッとします。体感したい方はいつでも遊びに来て下さい(^)♪

今月もお楽しみに！

編集後記



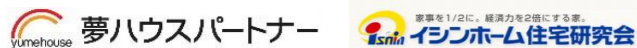
今月のラッキーグッズ



- 1月 誕生 11月生まれ  
ひざ掛け。気持ちのアップダウンがありそう。
- 2月 誕生  
炊き込みご飯。運気に勢いが増し何事も行き過ぎる傾向。
- 3月 誕生  
腹巻き。放置していたことに着するタイミングかも。従来とは違うやり方を試してみてください。
- 4月 誕生  
和柄の小物。攻めるより現状維持で守りに徹して吉。
- 5月 誕生  
ヘアトリートメント。何事も最新情報を取り入れると運気が活性化しますよ。
- 6月 誕生  
にんにく。運動不足の解消は室内よりアウトドアがオススメです。
- 7月 誕生  
ハーブティー。パートナーや家族がいても孤独な気持ちになるのは選択が心地よくないのかも。
- 8月 誕生  
写真。思い出を頼りに懐かしい街で時間を過ごしてみてください。
- 9月 誕生  
音楽プレイヤー。心が乾き気味と感じたら、泣ける映画や音楽で感情を吐き出すと落ちつきます。
- 10月 誕生  
iPad。手がけてきたことが順調に進む模様。ただし欲張るのは控えて。
- 11月 誕生  
リンゴ。年長、年配者との関係を見直したり、心を広く持ってみて。
- 12月 誕生  
香りのよい石鹸。気持ちを上げてくれるものにフォーカスを。



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.koumnten



『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。

発行日 2017年2月

KINOKAめる

伍代幸夢店

台湾のユートピア

まだまだ厳しい寒さの続く今日この頃、皆さまもお元気でいらっしゃいますか？

寒い日々が続くと、暖かいところに行きたい気分になってきますね。皆さまは台湾にいらしゃったことはありますか？

一年を通じて温暖な気候の台湾では、2月でも日本の春のように過ごしやすい気候なのだそう。最新の高層ビルと歴史的な建築が立ち並び台北や、オランダ統治時代の名残を残す台南、温泉も各地にあり、日本からの人気の観光地となっています。

また、台湾は親日国としても知られています。東日本大震災の際には、200億円を超える巨額の義援金を送ってくださったのは記憶に新しいことです。

皆さんは、台湾が昔、日本だったことをご存じですか？1895年から1945年までの50年間、台湾は日本の統治下に置かれ、九州や沖縄のような日本の一地方として扱われていました。

日本よりも早い上下水道の整備、当時東洋一の規模を誇った烏山頭ダムの建設、鉄道や道の整備など、日本は台湾で最新の技術を惜しみなく発揮しました。教育の面でも、学校を各地に設け、日本語の授業を徹底させたため、今でもご高齢の方には日本語が流暢に話せる方が多いのだそう。

日本の統治がもたらしたインフラや教育の豊かさ、また当時の日本人との良好な関係から、台湾では今でも、日本を大切に思っている方が多いのだそうです。

台南市の最大の観光名所のひとつに奇美(チーメイ)博物館があります。実業家の許文龍(きょぶんりゅう)氏の個人コレクションをもとに設立されました。

広大な敷地に建つ白亜の館内には、13世紀から20世紀の絵画、古代ローマ時代からの彫刻、世界の動物の剥製や化石、ストラディバリウスなどの銘器を含む楽器コレクション、世界の古代兵器などが展示され、多くの観覧者で賑わっています。

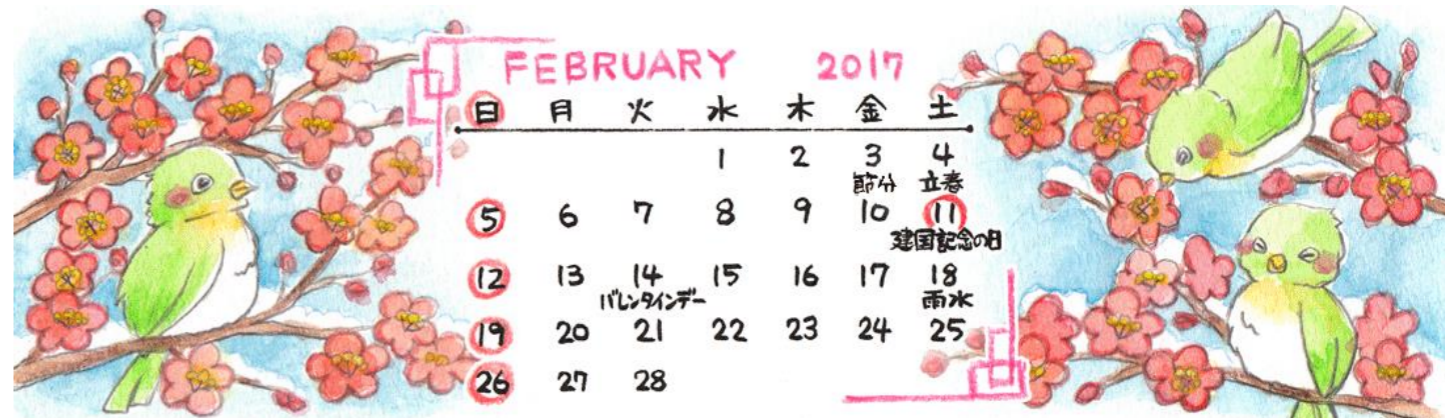
1928年生まれの許文龍氏は、台湾有数の企業グループ、奇美実業の創設者であり、ヴァイオリニスト、美術収集家としても知られています。

少年の頃、担任の日本人教師から紹介されたミレーの「晩鐘」に感動したことや、日本がつくって無料で見ることのできた台南州立教育博物館に、放課後いつも通っていた経験が、奇美博物館の設立につながっているのだそう。

親日家で知られる許氏は、台湾に貢献した日本人の胸像をつくり、ゆかりの地などに寄付をするという活動も行われています。

台湾を理想的な場所にしようと力を尽くした当時の日本人の人々と、それを受け止めて日本を大切に思ってくださっている台湾の人々との心のつながりは、今でも時を越え、美しい結晶が生まれています。

台南のユートピア、奇美博物館。  
台湾観光の際にはぜひ訪れてみてくださいね。  
奇美博物館ホームページ(日本語)  
<http://www.chimeimuseum.org/ml/>日本語/4



# 我が家のCook Time...

## 2月 春野菜のワラムチャウダー

### 材料(4人分)

- ・あさり(むき身)200g ・サラダ油 大さじ1
- ・菜の花 1束 ・シチュールウ 4人分
- ・春キャベツ 4枚 ・水 2カップ
- ・玉ねぎ 1個 ・牛乳 1カップ
- ・にんじん 1/3本 ・丸パン(ハード) 4個



①菜の花は軸の固い部分を落とし、3等分に切って塩ゆでする。玉ねぎは薄切りに、にんじんはいちょう切りに、春キャベツは食べやすい大きさにちぎる。

②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。水とあさりを加えて、具がやわらかくなるまで7分程煮る。

③いったん火を止め、シチュールウを溶かし入れる。火をつけて牛乳、菜の花、春キャベツを加え、かき混ぜながら5分程煮る。中身をくり抜いた丸パンによそって、できあがり!



# あくあくKids ~子ども向けアプリ~

スマホやタブレットに子ども向けのアプリをダウンロードして活用しているママやパパ、最近よく見かけますよね。どんなものがあるのでしょうか?

### ■どんなアプリがあるの?

しつけに役立つものから知育系のもので、たくさんアプリがあります。例えばぐずった赤ちゃんには、好きな音を聞かせて泣き止ませるアプリや、いないいないばあが楽しめるアプリ。キャラクターが好きな子どもには、アンパンマンやしんじろう、ドラえもんアプリ。言うことをきかない子どもには、「鬼から電話がかかってくるよ〜」と脅かしてしつけるアプリ。ひらがなやアルファベットを指でなぞって覚えるアプリや計算の練習をするアプリなどは、小学校に向けてのお勉強にもなりそうですね。無料のものも多いので、検索したり口コミを見て、お子様の年齢に合わせたアプリを探してみるのも楽しいですよ。

### ■子どもにアプリを使わせても大丈夫?

スマホやタブレットが最近のものなので、きちんとした研究結果はまだ出ていないのが現状のようです。もちろん、四六時中アプリに子守をさせるのはよくないですが、食事の支度中など子どもがアプリで遊んでくれるとすごく助かりますよね。大切なのは、小さい子どもの場合は必ず保護者と一緒に遊ぶ、時間を決めて遊ぶなど、ご家庭できちんとルールを決めること。タブレットを活動に取り入れている幼稚園もあるなど、子どもにとってはアプリで遊ぶことも外遊びなどと同じ遊びのひとつ。無理に制限するのではなく上手に取り入れて、親子で楽しく活用できるのが一番です。



# ちょっと素敵なインテリア ~毛糸をディスプレイ~

寒い季節、毛糸があるだけで暖かく感じますね。最近は色も種類も豊富です。モコモコの毛糸をアレンジして、楽しく飾ってみましょう。



### ■毛糸でポンポン

ひと昔前に流行ったポンポンが今、また注目されています。ピンポン玉くらいの大きさにポンポンを作って、ドアノブやカーテンのタッセルにぶら下げてください。いくつも作ってカーテンレールにぶら下げたり、麻紐に等間隔に結んで、縦長に飾っても素敵です。お部屋がほっこりします。

### ■毛糸のお花

ピンポン玉くらいの大きさに毛糸をぐるぐる巻きします。巻き終わりは中に入れて、先にポンドをつけたワイヤーを差し込みます。可愛い毛糸のお花の出来上がりです。色合いや大きさ、ワイヤーの長さをを変えていくつも作り、花瓶に入れると、可愛い毛糸のお花になります。

### ■ピンに入れて

ぐるぐる巻いた毛糸を透明なガラス瓶に入れてみましょう。カラフルな色で作ると、キャンディみたいでとってもキュートです。

### ■ポンポンの作り方

- ①不要になったカードに毛糸をグルグル巻きつけます。
- ②100回ほど巻いたら、毛糸がくずれないようにカードからはずし、中央を同じ色の毛糸で縛る。
- ③両端の輪の部分ハサミで切ると出来上がり。



# ビューティーサロン

成長ホルモンとは、人体の成長や代謝などをつかさどります。しかし年齢と共に分泌量が減り、血行や新陳代謝の不良を招きます。その結果、肌にも影響を及ぼします。肌のターンオーバーが落ち、シミやシワが増えやすくなってしまいうため、何とか分泌量を増やしたいところです。

### アスリートの顔にはたるみがない!

皆さま、すでにお気づきかもしれませんが、アスリートの方々の顔はあまりたるんでいないように見えないと思いませんか? 楽をして簡単に成長ホルモンが出せたら良いのですが、やはり、若い見た目を保ちたいのであれば、運動を欠かしてはいけません。成長ホルモンの分泌を特に活発にさせるのが、「スロージョギング」という運動方法です。スクワットや太極拳など、ゆっくりとした動きで筋肉に負荷をかけるのがミソです。あまりに過度な運動は、体内の活性酸素を増やしてしまうというリスクもありますが、筋肉をつけるのは将来の自分のためにもなりますし、少しずつでも習慣にしていきたいものですね。

# ~若返り"成長ホルモン"で老けない・たるまない!~

### 10時に寝なくても大丈夫!

よく「夜10時~2時までの間熟睡していない」と言いますよね。これは、その4時間に成長ホルモンがたくさん分泌されるので、眠ったほうが良いということからそう言われるようになりました。しかし、最近の研究では「時間帯は関係が無い」と言われています。

眠りに入ってから、30分~1時間で深い眠り(ノンレム睡眠)に入りますが、そのタイミングで成長ホルモンが分泌されることがわかっています。時間にこだわるよりも、質の良い睡眠を確保する方が良いでしょう。

また、血糖値が上がったまま眠った場合、成長ホルモンの分泌が落ちてしまうそうです。なるべく寝る前の食事は控えた方がいいでしょう。

