

# 第4回 木工教室開催



7月30日に行われた木工教室には、22組83名と大変多くの方にお越しいただきました。  
 暑期中、参加して下さった皆様本当に有難うございました。夏休みの良い思い出になれば幸いです♪  
 それぞれ個性が現れた作品がたくさん出来上がり、誇らしげな子供たちの顔が印象に残りました(\*´▽｀\*)  
 お昼のBBQや流しそうめんもとても喜んでいただき、私たちも充実感いっぱいの一日となりました！！  
 嬉しいことに、毎年参加いただいているお子様もいるほど大人気イベントです☆  
 今回参加できなかった方は、来年も開催予定ですのでぜひご参加ください♪



今月も読んでいただき、ありがとうございます。

皆さまは気が付くと、頭の上を小さな集団がモソモソ…と飛んでいること、ありませんか？

正体は…頭虫(ユスリカ)というハエの仲間！！  
 ハエの仲間なので人間の血を吸うことはありません。  
 このユスリカ、周りのものの中で特に高い位置にあるものの近くに集まる習性があるのです。  
 そこに恰好の高い目標がやっていると、自然と寄ってくる形になるのですね～。

対策としては『蚊柱の立っている場所からは頭を低くして早急に退散する』しかないみたいです☆

来月もお楽しみに！

編集後記



## 今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ 「指導者」人・モノに限らずピンと来た縁は大切にしましょう。
- 2月生まれ 「スポーツマン」中々成果が上げられないことも何度も挑戦すれば達成できる模様。
- 3月生まれ 「茶髪の男性」気分転換を図って乗り切りましょう。特に汗を流すのがGood。
- 4月生まれ 「お姉さんの人」健康へのアプローチを心掛けましょう。また柔軟な考え方をすると吉。
- 5月生まれ 「手の美しい人」コミュニケーションの機会を増やしたり親交深めて乗り切りましょう。
- 6月生まれ 「帽子が似合う人」少しでも危険を感じることは避けて正解。慎重に過ごしましょう。
- 7月生まれ 「ヒゲの似合う人」自然体の方が周りとの距離が縮まる暗示。
- 8月生まれ 「学者肌の友人」自分の隠れた才能やセンスが見つかりそう。
- 9月生まれ 「酒豪の女性」以前から興味を持っていたことに、冒険心を持ってチャレンジ。
- 10月生まれ 「オカルトに詳しい人」自分を信じる気持ちが幸せの道を切り開いてくれる見込み。
- 11月生まれ 「話上手な男性」話題のスポットや人気のショップに明るい装いで出掛けて吉。
- 12月生まれ 「器用な人」様々な人と触れ合ったり色々な本を読んで視野を広げて。



8/13(日)～8/16(水)を夏季休暇とさせていただきます。  
 期間中、皆様にはご迷惑をおかけいたしますが何卒、ご寛容いただけますようお願いいたします。

店主

発行日 2017年8月

# KINOKAめーる

伍代幸夢店

## 高山植物に会いに…

夏休みの一日。美味しい空気を吸いに、夏山登山にでかけました。青い空と澄みきった空気。あたりには、珍しい高山植物が咲いて、爽やかな一日になりました。

高山植物は、標高2500m以上の地域に咲く花で、日本では本州中部のアルプス付近に多く見られます。山の斜面一面に咲く場所もあり、晴れた日には太陽の光を浴びて絨毯のような花畑が輝きます。

黒部アルペンルートのある、立山周辺には白い花びらのチングルマや黄色い花びらのウサギギクが多く見られます。室堂山荘近くのミクリガ池は室堂平で最大、最深の池で、深い緑色の水面に映り込む雄山の風景は、絶景そのものです。

遊歩道のまわりに咲いている花で、中でもひときわ目立つのは、青みがかった白い花びらの上品な花、タテヤマリンドウです。背丈が10センチほどの小さな花ですが、草の陰に見つけた時は、ハッと感動するほど美しくその凛とした姿に見入ってしまいます。

タテヤマリンドウは、一枚おきに長い花びらが組み合わさっており、こんぺいとうのような形をして

います。正面から見ると星の花のように見え、青いタテヤマリンドウは、ブルースターのようで、幸せを運んでくれそうな予感がします。

丸い花びらが可愛いのが、チングルマ。マーガレットの花びらを丸くしたようで、イチゴの花にも似ています。

変わった名前の由来は子供の風車「稚児車(ちごくるま)」から来ているそうです。背丈も短く、それほど目立たない花ですが、枝が地面を這い、群生して咲くので、広い山の斜面に一齐に咲くと、背景にアルプスの山々を見ながら、まるでサウンドオブミュージックの世界を彷彿させてくれます。木曾駒ヶ岳の千畳敷カールは、チングルマが遠くまでびっしりと一齐に咲いて、まさに映画の世界に入り込んだようです。

真冬は豪雪地帯となる標高の高い地で、しっかりと根をはって毎年きれいな花を咲かせてくれる、高山植物たち。可愛い花の根っこには冬を乗り越えるたくましさを感じます。

都会の暑さからほっと一息、大自然の植物たちに会いに避暑に出かけてみてはいかがでしょうか？

# 8月 August

立秋(りっしゅう)

暦の上ではこの日が暑さの頂点であり、初めて秋の気配が現れてく頃。この日から立冬の前日までが秋。立秋の翌日からの暑さと「残暑」といい、暑中見舞いではなく残暑見舞いを出すこととなります。



ひまわり 花こぼし

あこがれ・崇拜・熱愛・愛慕

ギリシャ神話には、太陽神アポロンに恋いこがれて、彼を見つめ続けた少女の化身であるという伝説があります。

# ラタトゥイユ

## 材料(4人分)

・トマト 3個	・にんにく 1片
・ナス 2本	・赤唐辛子 1本
・ズッキーニ 1本	・オリーブ油大さじ5
・黄パプリカ 1個	・ローリエ 1枚
・赤パプリカ 1個	・塩 小さじ1
・玉ねぎ 1個	・粗びき黒こしょう少々



①トマトは湯むきをして、ザク切りに。パプリカ(黄・赤)は乱切り、ナスとズッキーニは1.5cmの輪切りに、玉ねぎは2cm角に切る。赤唐辛子は半分に切って種を取り除き、にんにくはすりおろしておく。

②鍋にオリーブ油大さじ2と、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たらトマト、ローリエを加えてフタをし、5分煮る。

③フライパンに残りのオリーブ油を熱して玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、ナスの順に炒め、油がまわり軽く火が通るまで炒める。

④②の鍋に③を全て入れ、塩、粗びき黒こしょうをして混ぜ、フタをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして15分煮込む。フタを外し水分をとばしながら中火で5分程煮て、完成。

### ★夏野菜★

旬の時期の野菜には、不思議とその時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を、夏野菜で美味しく補給し、夏バテを予防しましょう。



# たのしい子どもLife

## 貝殻で遊ぼう

海に出かけたら、きれいな貝殻を拾って、簡単にできる飾りを作ってみましょう。

### ◆夏休みの工作に

たくさん貝殻を拾ったら、夏休みの工作に活用できそうです。簡単にできそうなものを工夫しながら一緒に作ってみましょう。

### ◆ペン立てを作ってみよう

ペットボトルを下から10~15cmのところを切り、切り口はマスキングテープで覆います。表面に貝殻を木工用ボンドで貼りつけていきましょう。隙間が空かないようにびっしり貼りつけるとオブジェのようなペン立てになります。ペットボトルの外側中央あたりにマスキングテープを3本、横に貼ります。テープの上に貝殻を貼りつけて埋めていきます。貝殻のシャープなラインがオシャレなペン立てになります。

### ◆写真立てのまわりに

100円均一で写真立てを買って、ふちのところに

木工用ボンドで貝殻を貼ってみましょう。びっしり貝殻を貼ったものや、ところどころ貼ったものなど、色々な種類を作って写真を入れてみましょう。

### ◆ネックレスに

貝殻に穴をあけて、麻ひもを通します。たくさん通してネックレスを作ってみましょう。ゴム紐を通すとプレスレットも簡単に作れます。できたネックレスを壁に貼っても可愛い飾りになります。

### ◆貝殻に上手に穴を開けるには

電動ドリルや電動ルーターを使うと貝殻を割らずにきれいに穴が開きます。100円均一に乾電池式の電動ルーターがあるので、おすすめです。貝殻が割れないように下に柔らかい布を敷いて穴を開けて下さい。

楽しい夏休みの思い出になりますね。



# ハッピー住まいる!

## ～浴室のお掃除～



うだるような暑さの日には、水を思いっきり使えるお風呂場のお掃除が気持ちいいですよ。涼を楽しみながら、気分もスッキリお風呂掃除のポイントをお伝えします。

### ◆浴槽

掃除する前日は湯を抜かず、入浴後に洗面器や椅子、子供のお風呂玩具などと一緒に重曹を1カップ程度入れ、一晩おいておきます。掃除をするタイミングで湯を抜き、スポンジに重曹を多めに取り、まるく円を描くようにやさしく浴槽をこすって、皮脂汚れや石鹸かすを取っていきましょう。シャワーで流した後、まだ汚れが気になるようであれば、クエン酸でのスポンジ洗いを追加で行えば、水道水の中のカルシウム汚れも落とせます。

### ◆排水溝

掃除用におろした歯ブラシを使い毛髪を取り除いたら、排水溝にまんべんなく重曹パウダーをふりかけ、その上に酢をかけた後一時間ほど放置しましょう。重曹と酢によりポコポコと泡が発生し、汚れを浮き上がらせてくれます。後はシャワーをかければ綺麗にぬめりのとれた排水溝が現れます。

### ◆天井や床も忘れずに

天井を掃除する際には、ちょっと面倒ですが身体や目に薬液がかからないよう、合羽とゴーグルなど保護をした上で行いましょう。天井にカビキラーを吹き付け数時間放置した後、クイックルワイパーを利用して、カビキラーをしみ込ませたシートで天井を拭きます。その後はシャワーで丁寧に流すだけです。床や壁もカビキラーを利用しますが、汚れがひどい箇所には個別にラップパックをして半日ほど置いた後シャワーで流しましょう。

### ◆ひとくちメモ◆

浴室に置くものを厳選するのもきれいな浴室を保つ秘訣。掃除道具も厳選して、必ず吊り下げておくようにすれば、清潔を保ちつつ、毎日のお風呂上りにサッと使えて便利です。

# 今日のインテリア

\*\* すだれで涼しい夏を \*\*

昔から日よけなどに使われているすだれが、クーラーを使わないエコスタイルの暮らし方に役立ち、今、見直されています。

### ◆お部屋の温度が下がる

すだれは窓にかけると、部屋の中まで入り込む日差しを遮ってくれます。風も通すので、蒸れる事はありません。すだれでお部屋の温度を下げてから、クーラーをかけると電気代の節約にもなります。

### ◆南国ムードを楽しもう

お部屋の仕切りや壁にタペストリーとしてかけると、アジアンテイストのインテリアになります。観葉植物を置くと、バリ島風の雰囲気。

