

発行日 2019年1月

KINOKA めーる

伍代幸夢店



習い事を始めよう

新年明けましておめでとうございます
新しい年を迎え、皆様お元気でお過ごしのことと思います。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

さて、年が変わると何か新しい事を始めたくありませんか。
「今年こそは」と目標をたてるのもいいかも知れません。
何かを始めるのにちょうどいい年の初め。皆さんも何かを始めてみませんか？

この時期、頂いた年賀状を見ると、そのきれいな字に憧れてペン習字を始めたい人も多いようです。
通信講座が一番気軽に始めやすいですが、途中で辞めてしまう人も少なくありません。

通信講座を始めたら、毎日決まった時間にノートを開く事をおすすめします。文字は毎日書くと上達します。
最初は「こんなので大丈夫？」と書いてしまいがちですが、
毎回書いていくに従って、自然と文字のバランスがよくなり、
きれいな文字が書けるようになります。自分に自信がつき、
心が落ち着きます。今から始めたら、来年の年賀状はバッチリですね。
親子で始めるのもおすすめです。

また、語学を始めるのはいかがでしょう？ 学生時代に、
もう一度勉強してみるのもいいですね。英語は誰もが学生時代に基礎を習っているのでも始めやすいかも知れません。
ラジオの英会話講座や、近くの公民館やカルチャーセンターなどで講座を探してみるのもいいですね。
公民館やカルチャーセンターなどでは実際に先生と会話をする事もできるので、力がつきます。
講座に来る人と友達になって、おしゃべりなどが楽しくなると、毎月の楽しみになります。

その他体を動かす運動はいかがですか？ ヨガやフラダンス、ジムに通うなど、週に一回や月に何回か体を動かす習慣をつけるのは血流やリンパの流れがよくなり、
ダイエットにも効果的です。空いている時間で無理のないよう、
トライしてみましょ。大人になってから始めるバレエもおすすめです。
姿勢がよくなり、体の調子もよくなります。

何かを始める事はとても勇気がいりますが、思い切って飛び込んでみると、
そこから輪が広がり、一生の友達ができるかも知れません。そして何より毎日が生き生きと過ごせます。
新しい年の始まりです。今年は少しステップアップして大人の習い事を始めてみませんか？



1月 January

効果

想像力や物事を見抜く能力が高まります。友情や愛を深め、媚薬のような性質もあるといわれています。



誕生石 ガーネット

宝石言葉

貞操・真実・友愛・忠実

由来・伝説

ガーネットは生命力を象徴すると考えられていました。また、守護石だと考えられていたことから、十字軍の戦士たちが怪我や毒から身を守るために身につけていました。

エビのみぞれ和え

材料 (4人分)

| | |
|------------|------------|
| ・むきエビ 200g | ・かいわれ 少々 |
| ・酒 大さじ1 | ・ごま 少々 |
| ・塩 少々 | ・大根おろし1カップ |
| ・しめじ1パック | ・ぽん酢 大さじ2 |



①エビは背ワタをとって、酒と塩を
もみ込む。しめじは軸を切り、ほ
ぐす。かいわれは根元を切り、短
く切る。大根おろしは、ザルにの
せて水気をきっておく。

②鍋に湯を沸かし、しめじを1分
程茹でて取り出し、水気をきる。
エビも入れ、1分30秒茹でて
取り出し、水気をきる。



③ボウルに②と、大根おろしとぽん
酢を合わせたものを入れ、さっく
り混ぜる。かいわれと、ごまを
飾ってできあがり。

* エビ *

エビの身は高タンパクでありながら、脂肪の含有
量が少なく、低脂質です。タンパク質は、筋肉の主成分となり、
臓器や皮膚、爪、髪など体のあらゆる組織をつくる成分になり
ます。ダイエットや筋トレをしている方におすすめです。



たのしいこどもLife

バタバタしない朝のダンドリ術

朝は一日のうちで一番あわただしい時間です。少しでも
余裕をもって過ごすことができれば、一日を良いスタート
ができるはず。ちょっとしたコツで心ものびのびす
る、朝のおすすめダンドリ術をお伝えしましょう。

◆自分のことを先にしてしまう
自分のメイクや着替えを先に準備してしまいましょう。
自分の身支度が整うと、自然とあわてずに行動するこ
とができます。

◆朝のメニューは一口サイズに
おかずを一口大に切ることはもちろん、ご飯も丸めて一
口大に丸めてあげると口に運びやすいです。早く食べな
さい! とせかさなくても、パクパク口に入れてくれるよ
うに、食べやすくしてあげることもオススメです。

◆新聞紙で食べこぼしをそのままポイ!
子供がぼろぼろと床に食べこぼしを落としてしまい、そ
れを拭きとり、汚れたふきんを洗うのが面倒で朝



からイライラしてしまいます。新聞紙をあらかじめイス
の下に敷いておけば、食べ終わったら新聞紙を捨てるだ
けでお掃除不要です。

◆寝る前にすること3つ
①服を決めておく。
②カレンダー、スケジュール帳で翌日することを
チェック。できれば紙に書き留めておく。
③帽子やバッグ、上着などはリビングに持ち込まず
に玄関のそばに置いておく。
気持ちも整理されているので慌てる必要がなく、かなり
の時短になります。

◆一人で抱え込まない
夫にもできるだけ協力してもらいましょう。強制的に命
令するのではなく、自分がどんな思いをしているか「相
談する」気持ちで相手と向き合ってみてください。何が
イヤでできないのか「イヤな理由」をストレートに聞いて
みると、意外と改善できることもあります。

ハッピー住まいる!

～ お家の消臭 ～



冬は寒くて窓を開けて換気をするのも勇気がいり、なかなかできませんよね。今回は、消臭剤を部屋のどこに置いたら効果的かお伝えしていきたいと思います。



悪臭は空気より重く、足元に溜まります。消臭剤は部屋の低い位置に置くのが効果的です。部屋の隅の床に置いておくと効果的でもあり、また目立たなくて一石二鳥です♪

◆玄関の消臭

玄関は、靴の匂いがこもり、家の中でも臭いが際立つところ。外からのお客様の印象にも関わりますのでいい香りにしたいですね。

靴箱の一番下に置き、狭い空間で臭いがこもりやすいので、換気を心がけましょう。

◆キッチンの消臭

キッチンでの臭いの元は、主に生ごみです。キッチンのシンクのそばと、ごみ箱の中にも入れて置くとても効果的です。あと、換気扇の近くにも置いておくと風の流れて消臭効果がアップします。

◆トイレの消臭

トイレも掃除をこまめにしても、臭いにつきやすい場所ですね。便座に座った目線の高さより低い位置に置くようにすれば効果的です。また、窓や換気扇の近くにおき、風の流れて利用して消臭するとより効果的です。

◆リビングや各部屋

リビングや部屋は広いので、低い位置に数カ所置いておくと効果的です。また、高温になる場所だと消臭の効果は発揮しにくいので、直射日光や家電の近くは避けましょう。



◆ひとくちメモ◆

寒い季節だからといって、換気をしないのは、健康上にも問題が出てきます。新鮮な空気を入れることが、消臭にも家族の健康にも一番です♪そして消臭剤でお部屋をよりいい香りにし、家族で安らぎましょう。

今月のインテリア

素敵カラーでコーディネート

一年の始まりの月です。お部屋も素敵な色使いですっきりさせましょう。

◆落ち着いた色は?

お部屋が一番リラックスできる場所です。落ち着いた色、好きな色を多く使しましょう。

◆挿し色でアクセントを

ベージュをベースにしたお部屋の場合、こげ茶や緑、オレンジ色をクッションカバーなどに使うとオシャレです。こげ茶がベースなら赤や緑、黄色を、緑がベースなら、紫、茶色などが合います。マットやこたつカバーなどで色の変化をつけましょう。



リビング収納講座

さあ！気持ちの良い1年を！



BOX・かご



キャビネット・クローゼット (カー-BOX)



- 書類/取扱説明書・・・光熱費 学校関係 金融・保険関係 役所関係 取扱説明書 など家族や書類内容に応じてファイルなどに綴じて **ファイルBOX** へ
- メディカルグッズ・・・爪切りや綿棒等よく使うので棚の上部にあると良い
- 文具/雑貨・・・こちらも使用頻度が高いものは **キャリーケース** に収納して取り出しやすい所に置くと良い
- 消耗品・工具類・・・乾電池は種類別に **100均の仕分けケース** に収納

テレビボード



- DVD/CD・・・引出しがあればタイトルを上にして入れると取り出しやすい
- ゲーム類・・・ゲーム毎に **BOX** に分けて収納すると遊びやすい



絡まりやすいケーブルも今は100均で収納BOXがあるのでオススメ！見た目もお掃除もスッキリ

リビングは生活の中心となるスペースなので、どうしても色々なものがごちゃごちゃしがちになります。ですが、モノをカテゴリー別に分けて収納すると、導線も短くなり探す手間もナシ！日々の暮らしが楽になりますよ♪カテゴリー別に場所・家具・グッズを考えてみましょう！！

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。

昨年は格別のお引立てを賜り厚く御礼申し上げます。
 本年も、従業員一同心を新たに、皆様の幸せの家づくりのお手伝いを誠心誠意、心を込めて努めさせていただきますので、本年もどうぞ宜しくお願い致します。
 皆様のご多幸をお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

社員一同

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「聞き上手な人」外野の影響で気持ちにブレが生じやすい時ですが内観するのによいタイミング。
- 2月生まれ** 「軽快な友人」財布の中には必要な金額しか入れないようにすると無駄遣い防止に。
- 3月生まれ** 「華がある人」「明日は我が身」として捉え相手が何を必要としているのかを考えて行動を。
- 4月生まれ** 「お洒落な人」姿勢や呼吸など普段意識していない事にも着目して吉。
- 5月生まれ** 「幼馴染み」オフには非日常を感じる場所へ。心も身体もリフレッシュされ運気もアップ。
- 6月生まれ** 「同級生」うがいや口腔ケアが健康面や対人関係に影響を及ぼしそう。
- 7月生まれ** 「縁の下の力持ち」自然体で向き合って吉。
- 8月生まれ** 「鼻が利く人」心と身体のケアとリフレッシュでバランスを整えて。
- 9月生まれ** 「関西弁の友人」努力しても残念ながら分かり合える人ばかりではありません。割り切って。
- 10月生まれ** 「カンのいい人」余計なプライドは捨てて素直になってハートフルに接すると和やかに。
- 11月生まれ** 「大きな手の人」異性同性に関わらず心惹かれる人に出会ったら line や連絡先の交換を。
- 12月生まれ** 「大人っぽい友人」冷静な判断をのぞむなら事実を重視し、片づけや不用品の処分も効果的。



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。