

発行日 2022年 3月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

写真を整理しよう

卒業や入学と何かと忙しい年度末。机の中や、お部屋の荷物を整理する方も多いのではないのでしょうか？ カメラやスマホに溜まった写真も整理しておくとう便利です。

昔と違って、今は簡単に写真を撮って共有したり送ったり、自由にできる時代になりました。特に便利なスマホは、カメラを持ち歩かなくてもすぐにその場で写真が撮れます。でも、つい撮りすぎて何千枚、何万枚と溜まっていますよね。この春、思いきって写真の整理をしてみましょう。

まずは、洋服の整理と同じように、データの写真をいるものといらないものに分けることから始めましょう。最初にピントが甘いものや、ブレたり暗くて写りが悪いものを削除しましょう。次に、同じアングルで撮っているもの、似たようなアングルの写真も、思いきって削除しましょう。もったいないから、せっかく行ったのに、と思ってしまつとなかなか削除できません。この段階の「思いきって削除」が大切です。

次に、残った写真を年代別のフォルダを作って分けましょう。さらにその中を旅行、学校行事、食事、などのフォルダを作り、それぞれに分けていきます。「あの写真どこに入れてたっけ？」と思った時に、すぐにわかるようにしておくとう便利です。

年代別ではなく、習い事や旅行などのカテゴリ別に分ける方法もあります。たとえば旅行のフォルダを開けると、数年前の旅行なども一目でわかるので懐かしく振り返ることができます。

ただ、これはあくまでもパソコンの中でのデータ整理です。思い出深いデータは、やはり「写真」にして紙で残しておくのが一番ではないのでしょうか。たくさんあるデータの中から、これ！と思うものを写真にして残しておきましょう。ポケットタイプのフォトブックに入れて整理するとわかりやすく、便利です。この時、フォトブックの大きさ、種類を揃えておくと、収納した時もきれいですぐに取り出せます。

写真屋さんで作るイヤールバムもおすすめです。各ページに写真が印刷されて、一冊の本になっているイヤールバム。結婚式や七五三、高校、大学時代などの写真を本にして残しておけます。写真さんのパソコンの前に座って、データを入れるだけ。ページ数を選ぶと日付順に自動的にレイアウトしてくれます。写真を選んだり、位置や大きさを変えることも、もちろんできます。

なかなか思いきらないとできない整理。大切な思い出をきちんと残すためにもゆっくり時間を取って、写真の整理をしてみませんか？

3月 March

よく見られる地域

茂った薄暗い森林や溪流の近くで
苔むした崖などで食べ物を探します。



野鳥

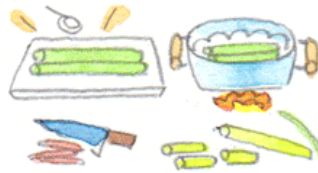
ミソサザイ

日本最小の野鳥のひとつ。
短い尾を立ててい刻みに
震わせます。オスは早春から
大きく美しい声でさえずります。

ふきとじゃこの味噌きんぴら

材料(4人分)

・ふき	100g	味噌	小さじ2
・にんじん	40g*	みりん	小さじ2
・ちりめんじゃこ	20g	酒	小さじ2
・油	大さじ1/2	醤油	小さじ1



①ふきは塩(分量外)をふって、まな板の上で転がし、熱湯で約2分ゆでて水にとる。筋を取って4cmの長さにせん切りにする。にんじんは皮をむき、ふきと同じサイズのせん切りにする。

②フライパンにちりめんじゃこを入れ、弱火にかけて空炒りする。香りが立ってきたら、取り出しておく。



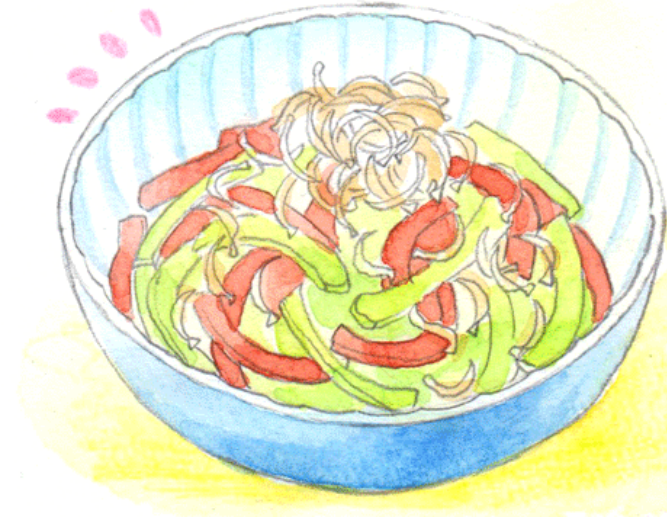
③フライパンに油を入れて中火にかけ、①を炒める。火が通ったら*を加え、手早く炒める。火を止めて、②を加えてさっくり混ぜれば、できあがり。



＊ふき＊

～ 選び方 ～

- ・葉がみずみずしく、鮮やかな緑色のもの。
- ・茎はまっすぐで、ハリがあるもの。
- ・根元から上まで太さに極端に差がなく、なるべく空洞がないものの方が柔らかい。



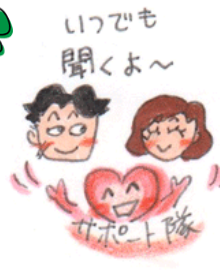
たのしいこどもLife

子供同士で起こりがちなトラブルと解決法

言い争いからつい手が出た、うちの子がいじめられているかもしれない…。子供同士のトラブルにどう対応すればいいのか、頭を悩ませたこともあるかもしれません。時には親が出ていかななくてはいけないこともあります。ここでは子供同士で解決するために親が取る行動について紹介します。

◆わが子が手を出してしまった時

つい「だめでしょ。」と言ってしまいたくなりますが、「どうしてそうなったの?」と尋ねてあげるといいでしょう。そうすることで、「お友達が先に使ったから。」「私はこれがしたかったから。」など理由を聞き出すことができます。なかなか説明するのが苦手なお子様なら、「こう思ったんだよね」「こうしたかったんだよね」と子供の気持ちを代弁しながら聞いてあげるといいでしょう。しっかりと状況を聞いてから「こうしたらよかったのではない



か」「どう謝ったらよかったか」などアドバイスをし、解決へと導いてあげてください。

◆いじめを感じさせる子供の異変に気づいた時

まず子供に何があったのかを尋ねてみてください。この時に問い詰めるような聞き方をしてはいけません。「何かあった?」と自然な流れで聞いてあげるといいでしょう。子供のつらい気持ちに寄り添いながら、いつも親は味方であることを伝えましょう。

親の介入が必要なのかどうかをしっかりと見極め、どうしてそのような喧嘩になったのか、どうしたら回避できたのか、子供が自分なりに解決していく力を身に着けていけるよう、しっかりサポートしていきましょう。

ハッピー住まいる！ ～安眠できる寝室作り～



毎日の睡眠はとても大切なもの。質の高い睡眠をとるためにはどうすれば良いのでしょうか。健康な毎日に欠かせない安眠のためのポイントをいくつかご紹介します。

■質の高い睡眠に必要なものって？

質の高い睡眠に必要なのは寝具だけではありません。インテリアやレイアウト、眠るまでの時間の過ごし方など、快適な環境が重要です。リラックスして眠りにつけるような寝室作りを目指しましょう。

■深い眠りに欠かせない寝室のポイント

①寝室のコーディネートに落ち着くカラーを取り入れる

オフホワイトやベージュなどの落ち着いた中間色でシーツやカーテン、壁紙などの寝室インテリアを統一すると安眠を得られやすくなります。気持ちを落ち着けてくれるブルーもおすすめ。真っ白な空間は清潔感がある一方、実は緊張感を感じやすく、派手なビビッドカラーも交感神経を活発にさせるため寝室には不向きといえるでしょう。

②ベッドの配置はシンメトリーで

シンメトリー（左右対称）なレイアウトは安定感と安心感が生まれます。壁の中心にベッドを配置し、両脇にサイドテーブルと間接照明を配置するのがおすすめ。

③照明は柔らかい光で

間接照明の柔らかい光は副交感神経に働きかけ、気分を落ち着かせてくれる効果があります。眠れないときはぜひ間接照明だけで過ごしてみてください。リラックスして安眠できますよ。

④寝室の理想的な温度

快適な寝室の温度は、夏は25℃、冬は15～18℃です。湿度は年間通して50～60%。乾燥しがちな冬は加湿のし過ぎに注意しながら、加湿器などで調節しましょう。

◆ひとくちメモ◆

スマホやパソコンなどから発せられるブルーライトは覚醒を促し、質の良い睡眠の妨げになります。就寝の1～2時間前までに操作をやめて、読書や音楽を聞くように切り替えましょう。

今月のインテリア

＊＊ピンクとグリーンでフェミニンに＊＊

春は淡いピンクや淡い色に心惹かれます。甘くなりすぎないよう、ピンクと緑でまとめましょう。

◆ピンクとグリーンの相性

色のチャートを表す色相環を参考にすると、相性のいい色は隣り合った色か、向かい合った色同士（反対色）になります。ピンクとグリーンは反対色なので色が際立ち、きれいに見えます。

◆パステルカラーで素敵に

グリーンランチョンマットに、淡いピンクのお皿の組み合わせはフェミニンで桜の季節にぴったりです。カーテンやソファ、マットなどの色を変えて楽しみましょう。同じ色のトーン（色調）を合わせるのがポイントです。



「介護リフォームをする前に！」

高齢になった親御さんのために、『介護リフォーム』をお考えの方もいるかと思います。

そんな方のための補助金をご紹介します！

(実際、高齢者の事故発生場所の半数近くが、自宅の「居室」であるといわれています。)

40歳以上の方が全員収めている「介護保険料」は介護リフォームをする場合に利用する事ができます。

利用できる条件

- ・要支援、要介護認定を受けている。
- ・自宅で介護を受けている。
- ・リフォームする住宅の住所が被保険証の住所と同一で、本人が居住していること。

支給額

- ・実際にかかる費用の9割程度額が支給されます。
(20万円が上限となります。) ※収入に応じて1割～3割を自己負担とする。

利用できる改修の種類

- ・手すりの取付
- ・段差の解消
- ・滑り防止の為に床等の材質の変更(屋外でも可)
- ・引戸等への扉の取替え
- ・様式便器等への取替え
- ・その他これらの改修に付帯して必要となる改修



介護される側はもちろん、する側にとっても使いやすくすることがポイントです☆

花粉症の人にとって、ツライ時期がやってきました(´_`)

そこで、我が家は普段飲むお茶を

「ルイボスティー」に変えてみました。

少しクセがありますが、ノンカフェインで

- ・リラックス効果
- ・美肌、新陳代謝UP
- ・むくみ改善
- ・抗アレルギー
- ・便秘対策

などの効果があるそうです！

試してみたいかがでしょうか(*^▽^*)



今月のラッキーパージン

- 1月生まれ** 「同級生」本来の自分を見つめ直すのに良い時。静かな時間や深呼吸、瞑想がGood。
- 2月生まれ** 「職人気質な人」課題や問題はポジティブに取り組みればチャンスに変転させられます。
- 3月生まれ** 「上級者」好調運。楽しんでいる姿勢が若さと元気の秘訣。
- 4月生まれ** 「明るい友人」早朝ジョギング・ストレッチ・ウォーキングなど生活に取り入れて。
- 5月生まれ** 「姿勢の良い人」何事も目先だけではなく長い目でみる事が大切。
- 6月生まれ** 「正義感溢れる人」我慢してストレスをためるより実行できる方法を模索。
- 7月生まれ** 「生真面目な友人」周囲への配慮や時間も余裕を持って過ごしましょう。
- 8月生まれ** 「豪胆な知人」強がらず、他者の力を借りることも大事。謙虚さと感謝がポイント。
- 9月生まれ** 「声の高い男性」関心が無かったことに興味が湧く模様。できる範囲でトライして吉。
- 10月生まれ** 「個性豊かな人」ヘアスタイルや髪色を変えて弾ければ魅力UP。出会い運もUP。
- 11月生まれ** 「交友関係の広い人」過労を甘く見ないこと。健康維持のための出費は惜しまないで。
- 12月生まれ** 「面白い女性」疑問や違和感があれば、納得がいくまで調べ行動することが大事。



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.koumuten



『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。