

住まいと散歩



優雅な貝合わせ

新年 明けまして

おめでとうございます

今年も楽しい情報を皆様にお届けできますよう、スタッフ一同頑張ります。本年もよろしくお願い申し上げます。

さて、新年を迎えると、かるたや凧揚げ、コマ回しなど、昔ながらの遊びをしてみたくありませんね。そんな遊びのひとつに、貝合わせがあります。女性の手のひらに収まるくらいの貝を右（地貝 じがい）と左（出貝 だしがい）に分けたものを多数、畳の上に伏せて置き、お互いの貝がぴったり合うものを選ぶ遊びで、平安時代の貴族の遊びのひとつでした。貝は蛤が使用され、左右の貝の内側には、それぞれ同じ絵か、関連する絵、百人一首の上の句と下の句などが描かれています。それを合わせていくところが、トランプの神経衰弱によく似ていますね。

貝の内側にはまぶしいほどの金箔を貼り、その上から一筆ずつ丁寧に優雅な絵が描かれます。ほとんど百人一首や源氏物語の場面が多く、きらびやかな姫君の着物や描かれた所作に、心が惹きつけられます。

また蛤は、同一の貝しか二枚の貝が合わないため、一夫一妻の象徴として、嫁入の時の道具になりました。江戸時代には大名家の嫁入りには必ず八角形の貝桶に入れて持って行きました。現在も結婚式のセレモニーとして残っています。

古式ゆかしい昔の遊びは心が豊かになります。コロナウイルスでデジタル化が進むなど生活様式ガラッと変わりましたが、日本古来の優雅な遊びや習慣は子孫へ伝えていきたいですね。今年こそは晴れ晴れとしたい年になりますように・・・。



暮らしのエッセンス

サブスクにチャレンジ

新しい年にサブスクを始めてみませんか？
さて、サブスクとは・・・。

◆サブスク（サブスクリプション）って？

一定の期間、商品やサービスを利用できるビジネスモデルのことで、一定期間利用できる「権利」に対して料金を支払うシステムです。もともと英語で綴る「subscription」には、雑誌の予約購読や年間購読の意味があります。

◆どんなメリットがあるの？

毎月定額の料金を支払うことによって、選ばなくても自動的に違う商品が届く楽しみや、視聴し放題の動画配信サービスなどで、色々な動画や映画が観られる楽しみがあります。お店や企業の方にも一定期間、定額の収入があるので売上が安定します。



30年程前の「頒布会」に似ていますね。

◆どんなサブスクがあるの？

本の定期購読はもちろん、洋服のサブスクなどもあります。毎月色々な種類の洋服が届き、クリーニングなしで送り返すと、また次の月には違う種類の洋服が届きます。お花のサブスクは、毎月、季節のお花が届きます。食材の簡単キット、スープやお弁当のサブスクも好評です。皆さんも上手に利用してみたいはいかがでしょうか？

お取り寄せ倶楽部

サヴァ缶
- 岩手県 -



東日本大震災は、東北の太平洋側に面した地域に特に甚大な被害をもたらし、今も復興に向けた取り組みが進められています。岩手県もその一つです。

『サヴァ缶』は東日本大震災で衰退した被災地三陸からオリジナルブランドの加工品を発信するため、(一社)東の食の会、岩手缶詰(株)、岩手県産(株)により誕生した洋風サバ缶です。味はオリーブオイル漬け、レモンバジル味、パプリカチリソース味、

アクアパッツァ風、ブラックペッパー味の5種類。国産鯖のみを使用したサヴァ缶は、臭みやクセがなく

しっとりとした食感で旨味も凝縮されています。

サヴァ？はフランス語で元気？の意味。

食べて美味しい元気をもらってみませんか？

お問合せ・・・らら・いわてヤフー店
サヴァ缶5缶セット（味5種類詰め合わせ）

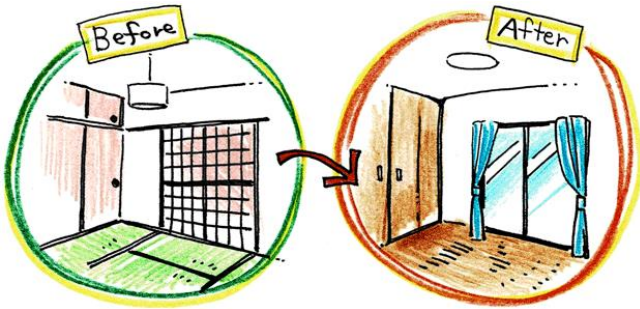
今どきリフォーム事情

～ 和室から洋室へ ～

家で色々な行事をしていた頃は、和室の続き間が必要でした。しかし、現在は家で行事を行なうことも少なくなりました。思いきって使っていない和室を洋室に変えてみませんか？

◆和室の使い方と洋室の使い方

和室と洋室では、使う用途が変わります。和室では、畳なので座って使いますし、寝る時も布団なので低い位置で使います。しかし、最近の日本人は、イスやソファ、ベッドでの生活に慣れてきています。その方が身体の負担が少なく、移動もしやすいからです。ご自身の現在の生活、今後の身体の具合なども考え、和室の有効活用をしてみましょう。



◆工事はどうする？

簡単な方法は、畳の上にフローリングのシートを敷く方法です。DIYでも可能です。ただし、畳の上に敷くので、畳を傷めたり、扉などが干渉します。きれいに仕上げたい場合は、畳を取り、大工さんの工事でフローリングを敷くことがおすすめです。費用の相場は6畳で10万～25万円です。フローリング材と部屋の広さにより費用は変わってきます。

◆収納はどうする？

フローリングの部屋にするなら、客布団や座布団も必要がなくなるので、収納もクローゼットに変えるのがおすすめです。クローゼットにすると、服なども掛けられて便利な部屋になりますね。

Healthy de Happy

～ こむら返り ～

運動中や睡眠中などに足がつって動けなくなる…
こむら返りの発生は、いつも突然です。原因と対処法はあるのでしょうか？

◆多くの人が経験しています

強い痛みはすぐに治まるものの、慌ててしまった、という経験は誰にでもあることでしょう。「こむら」とはふくらはぎのことをいいますが、足の指や裏がつる人もいます。

◆痛みを鎮めるための対処法は？

こむら返りが起こったら、ついている筋肉を伸ばすことが大切です。可能であれば膝を伸ばしたままの状態ですり、つった方の足のつま先をつかんで、ゆっくりと手前に引っ張ります。もしくは、壁に足の裏を押し付けるようにして、アキレス腱を伸ばします。



◆冬に足がつりやすいのはなぜ？

原因には「冷え」が大きく関係しているようです。特に冬は底冷えし、足元から冷えが襲ってきます。緊張状態になった筋肉には、収縮に必要な栄養素が届きにくくなり、急に足を伸ばすことで足がつってしまうのです。筋肉をほぐすためにも、お風呂に入って体を温めてから眠りましょう。

◆栄養のバランスに気をつけて

予防にはバランスの良い食事が大切です。カルシウムは、牛乳やチーズなどの乳製品、小魚などの魚介類から。マグネシウムは、大豆や豆腐などの豆類、アーモンドなどのナッツ類から、積極的に摂りましょう。

サーモンテリヤ

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)

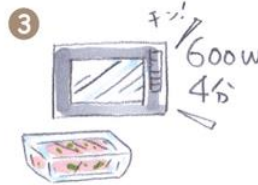
| | | | |
|-----------|-------|----------|----|
| ・はんぺん | 100g | ・ディル | 適量 |
| ・卵 | 1コ | ・ピンクペッパー | 少々 |
| ・スモークサーモン | 100g | | |
| ・生クリーム | 100ml | | |
| ・塩こしょう | 少々 | | |



はんぺんがなめらかになるまでフードプロセッサーで回したら、卵、スモークサーモン、生クリームとディルと塩こしょうの順に入れてよく混ぜ合わせる。



タッパーや耐熱容器にラップを敷き、①を入れ、きつくならないように包む。



600Wのレンジで4分ほど加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。盛り付けた上から、ディル、ピンクペッパーを振りできあがり。

Health Point

ディルは胃腸の動きを助け、消化を良くする効果があるそうです。胃腸に負担のかかる年末年始、サラダなどに使うのもいいですね。

あけましておめでとうございます

新年を迎えました、いろいろありましたが新しい年はちゃんと来ました！今年はどうのような年に致しましょうか？ワクワク感でいっぱいです！

充実した良い一年で締めくくることが出来るよう精一杯務めます。今年もよろしくお願ひ致します。



ご縁を大切に！



0120-084-766

エーコー建設 株式会社

<http://www.eicou.com>

吹田市五月が丘北25番45号 TEL 06-6875-7666 FAX 06-6875-7670

建築業許可：大阪府知事許可(般-29)第 95612 号

不動産許可：大阪府知事(6)第 42984 号

大阪府宅地建物取引業協会 北大阪支部

☆ご意見・ご感想は mail@eicou.com までお寄せ下さい。

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

