

住まいと散歩



レトロなアイスクリーム

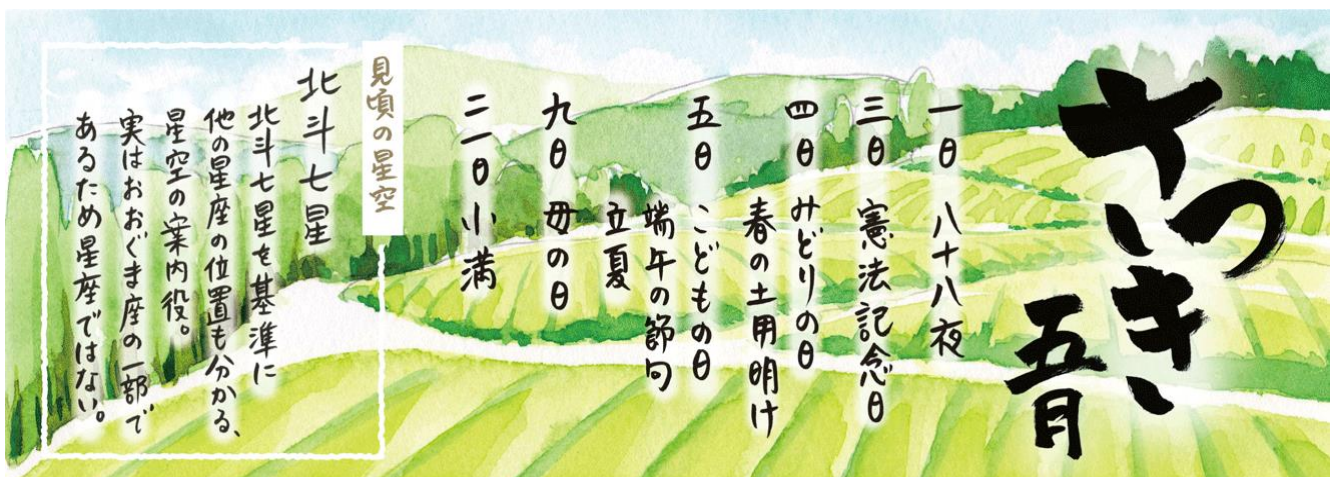
幼い頃、祖父母に連れられて行ったアイスクリーム屋さん。きっと喫茶店だったのだと思いますが、大人になるまでずっとそこは「魔法の国のようなアイスクリーム屋さん」だったので。足のある銀の容器に、コロンのつたアイスクリーム。ウエハースとサクランボがついて、トロトロのアイスクリームをスプーンですくい、ウエハースにつけて食べるのが好きでした。懐かしい思い出です。

日本で最初にアイスクリームが販売されたのは、明治二年。横浜の馬車道通りで「あいすくりん」が販売されました。当時のあいすくりんは、主に鹿鳴館などで、外国の賓客をもてなす時のデザートとして用いられており、庶民にはまだまだ手の届かないお菓子でした。黄色い色で、ミルクセーキを凍らせたような濃厚さと、あっさりしたくちどけ。

どちらかというと言葉に近い、レトロな味でした。今でも昔の味を再現しているお店が、全国に数件あります。

時代は進み、昭和三十年代には様々な種類のアイスクリームが発売されました。一本十円のホームランバーは、日本で初めての当たりくじつきアイスとして、日本中の子供たちが夢中になりました。その他にも、ゴム風船の中にアイスクリームが入った「たまごアイス」など、新しいアイスクリームが発売されるたびにワクワクした古きよき時代。今のようには娯楽が少なかった当時は、一つのアイスクリームが夢の世界へ連れて行ってくれたものです。

いつの時代もアイスクリームは心躍る楽しみですね。冷たさの中にちょっぴり郷愁を感じながら、今夜のデザートに、ひんやりアイスクリームはいかがですか？



暮らしのエッセンス

家計簿をつけずに管理

毎日の家計簿、つけていますか？ なかなか面倒でつけられない方が多いのでは？



◆絶対に引き出さない通帳を作る

お給料が振り込まれる口座から、生活費の必要な額だけを引き出して、残した金額を貯金にしている方が多いのではないのでしょうか？ その場合、月の途中で生活費などが足らなくなってしまった時、簡単に引き出してしまい、貯金額が減ってしまったり、現在の貯まっている額がわからなくなります。絶対に引き出さない通帳を別に作って、必ずそこに毎月一定の金額を入れるようにしましょう。

◆引き出したお金を小分けにする

月々の引き落とし金額以外の必要経費を引き出したら、それを小分けにします。食費、日用雑貨費、

医療費、ガソリン代、交際費、お小遣い、など大まかに分けて封筒に入れます。さらに食費は4で割って、1週間ごとに使える金額に分けておきます。小分けにすることによって、今いくらぐらい使って、あとどのくらい使えるかという目安となります。

◆定期的にいるお金は月々の中から貯める

車の点検費や美容院の費用など、何か月かごとに定期的にいるお金は、月々少しずつ封筒に入れて貯めておくと、いざという時に楽に払えます。「いくらまでなら使える」を把握していると、自然に無駄使いが減りますよ。

お取り寄せ倶楽部

竹ちくわ
- 徳島県 -



世界一の渦潮や大歩危小歩危の絶景など、美しい自然の景観を堪能することができる徳島県。その豊かな自然素材を使った歴史ある美味しい加工食品があります。

(有)谷ちくわ商店の『竹ちくわ』は、天然の竹を用い、新鮮な魚肉を使ったすり身を巻きつけて色良く焼きあげた、珍しい竹つきのちくわです。竹ちくわはその昔、源平八屋島の合戦の際、徳島県の小松島に源義経の軍勢が上陸した際に、

地元の漁夫たちが食していた竹ちくわを所望され、その味を称賛したことから伝統として受け継がれてきました。

しっかりした食感と磯の味、青竹の薫りが特徴的な竹ちくわは、すだちを絞って焼き立てを丸かじりするのが最高の一品です。

お問合せ・・・(有)谷ちくわ商店

竹ちくわ10本(紙包入り)・・・950円(税込)

今どきリフォーム事情

～ 空き家の価値 ～

今、誰も住んでいない空き家をお持ちではありませんか？ 古い家でも住みたい人、使いたい人はいるかもしれません。

◆空き家の価値を考える

せっかくの家に、以前住んでいた人の物がそのままになっていて、住めない状態になっていたらもったいないです。自分たちとしては価値が無い家でも、人によっては場所が良く、住みたい家になるかもしれません。最近では、Iターンや、Uターンで、地方にあえて住みたい人も増えてきています。ずっと空き家にして、固定資産税だけを払い続けているのであれば、一度、価値を見直して考えてみてください。もしかしたら、思っているよりもずっと価値があるお家かもしれません。近年、古民家カフェや宿も流行っています。使い方次第では、空き家も価値がある使い方ができますよ。

◆住める状態にする

家は、人が住んでいる限りは悪くなりませんが、人が住まなくなった途端に、水回りの不具合が出てきたり、雨漏りなどに気づかないで、どんどん悪くしてしまいます。人が住める最低限の状態にしておいて、その後、住みたい人が手を加えても構わなければ、さらに家の寿命は延びます。内装をやり替える、水回りをやり替えるだけの簡単なリフォームでも、印象が大きく変わります。空き家をそのまま放置してしまわず、一度、どれくらい手を入れたらきれいになるのか、そのあたりの需要はあるのかを確認してみたいはかがでしょうか。



Healthy de Happy

そくていけんまくえん

～ 足底腱膜炎 ～

足の裏やかかとが痛くなる足底腱膜炎！
長時間同じ姿勢をとっていませんか？

◆足底腱膜炎とは？

足底腱膜は、踵（かかと）からはじまり足の指へ放射状に繋がっている繊維組織の束のことをいいます。足底腱膜炎は、足裏に大きな負担がかかりすぎることによって引き起こされる炎症で、これが痛みの原因になります。患者数は多く、人口の約10%がかかると推測されます。

◆どんな症状があるの？

- ・足の裏や踵が痛い
 - ・足の裏が突っ張っている感じがある
 - ・歩き始めの一步目に足の裏に激痛が走る
 - ・走っていると足の裏が痛む（ランナーに多く見られる症状）
- などの症状が見られます。

◆なりやすい人はどんな人？

疲労の蓄積や加齢が主な原因です。また、座りがちな生活習慣の人、かかとの高い靴を履く人、長時間の立ち仕事をしている人もなりやすいようです。マラソンやエアロビクスなどの運動をしている人のほか、体重が増えた人や、新しい靴に変えた人などにも症状が見られることがあります。

◆どんなことに気をつけた方がいいの？

「正しい歩き方」を心がけましょう。なるべく歩幅を大きくし、体をリラックスさせて歩きます。正しい歩き方によって足の筋肉を鍛えることができるので、足底腱膜炎の予防にもなりますよ。



納豆チャーハン

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)

・ごはん	茶碗 2 杯分	・大葉	4~5 枚
・卵	2 コ	・しょうゆ	大 2
・納豆	2 パック	・かつお節	適量
・梅干し	2 コ	・サラダ油	大 1
・玉ねぎ	1/2 コ	・納豆のタレ 2 パック分	



① 玉ねぎはみじん切り、大葉は細切り、梅干しはタネを取り除いて包丁でたたく。ボウルに溶き卵とごはんを入れよく混ぜ合わせる。



② 油を熱したフライパンで玉ねぎを炒め、①のごはんを加えて強火で炒める。



③ 納豆、タレ、梅、しょうゆを加えて全体が混ざったら火を止め、大葉を合わせる。かつお節を多めに盛って出来上がり。

Health Point

梅干しに含まれるクエン酸と、納豆の大豆ペプチド、ビタミンB群の相乗効果による疲労回復メニューです。梅と大葉の香りでさっぱりしています。

またまた緊急事態宣言が発令され、昨年同様のゴールデンウィークになってしまいました。全国ワーストワンで感染者の出ている大阪では仕方のないことかなとは思いますが季節の良いこの時期... つらいですね。一日も早い終息を願いとりあえずは楽しくホームステイを！！



今月もお読みいただきありがとうございます！



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。

