

住まいと散歩



夜明けのタンザナイト

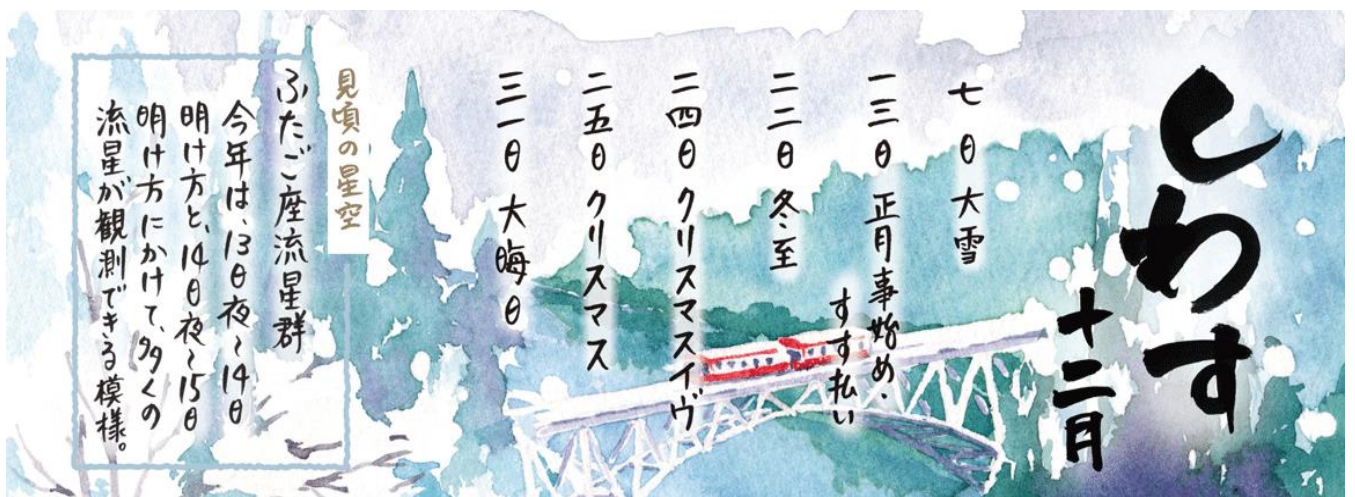
どこまでも澄んだ青。まるで深い海の底にいるような神秘的な輝きを放つ石、タンザナイト。アフリカのタンザニアにあるメレラニ鉱山でしか採れない、貴重な宝石です。

12月の誕生石はターコイズ（トルコ石）やラピスラズリが有名ですが、タンザナイトは2002年に、新たに12月の誕生石として加わりました。発見されたのも1967年と、それほど昔ではないのです。タンザニア北部のメレラニ地方で、マサイの部族民が偶然発見した、といわれています。

当初は「ブルーゾイサイト」と名付けられましたが、あまり人気が出なかったため、アメリカのティファニー社が「タンザナイト」と名前をつけて売り出しました。濃いブルーの魅力的な石は、瞬く間に宝石界に広まりました。

一見、サファイアの青に似ていますが、タンザナイトはすみれ色か、すみれがかった青色が主な色合いです。なかでも、赤みがかった紫色は、最も価値があるといわれています。そしてタンザナイトの特徴は、角度や光の強さによって色が微妙に変化するところです。見る角度によって鮮やかな青の中に、深い青や、白っぽく映るところもあり、その奥深い色合いに惹きつけられます。ミステリアスな輝きを放つタンザナイト。漆黒の空が太陽の光でだんだんと群青色に変わり、やがて赤紫に染まるタンザニアの夜明けのような色合いです。そしてパワーストーンとしての効果もあり、精神を落ち着かせる効力を発揮します。石言葉は「冷静」「神秘」「高貴」など。

新しい年の夜明けがタンザナイトのように、神秘的で力強く素敵に輝きますように。



暮らしのエッセンス

年越の大祓（おおはらえ）

年末になると神社やお寺では年越の大祓が行われます。
お家でも大祓。来年の運が開きますよ。

◆年越の大祓とは？

日本神話に出て来る伊邪那岐命（いざなぎのみこと）が行った厄払いが起源とされています。701年の大宝律令によって、宮中の行事となり、「古事記」などにも記されています。年越の大祓は一度、室町時代になくなりましたが、明治時代に復活し、現在も全国の神社で新しい年を迎える行事として行われています。

◆夏越の祓と年越の大祓

6月30日は「夏越の祓」（なごしのはらえ）といい、年始から半年間の汚れや穢れを落とす行事が行なわれます。



元気に夏を越える、暑さを越えるという意味で、それに対して、年を越えて新しい年を清らかな心で迎えるので「年越の大祓」といわれています。普段できない所などは半年に一度、掃除をするとすっきりするので、昔の人の考えは理にかなったものなのですね。

◆大祓してみましよう

天井の掃除や雨どいのつまり、壁紙を拭いたり、絨毯の下など、普段できない場所を掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。

お取り寄せ倶楽部

近江牛特選和風とろ生ローストビーフ
- 滋賀県 -

彦根城や比叡山延暦寺、琵琶湖を有する滋賀県には、三大和牛の一つで400年以上の歴史を持つ近江牛があります。

近江牛専門店かねきちの『近江牛特選和風とろ生ローストビーフ』は、A5A4ランクの最高級近江牛のみを使用した「たたき」に近いローストビーフです。一頭から数キロしか取れない希少部位のイチボ、または三角バラとモモで作られるローストビーフは、口に入れた瞬間にふわっと広がる近江牛の

甘み、噛みしめるたびに、じゅわっとにじみ出る深い旨みがたまらない一品。口の中でとろけてなくなるローストビーフは、近江牛本来の味わいが楽しめる逸品です。



お問合せ・・・近江牛専門店かねきち
近江牛特選和風とろ生ローストビーフ（トロ赤身
250gセット）・・・4,980円（税込）

今どきリフォーム事情

～ あったかいお風呂に ～

お風呂が寒くて入るのが億劫になっていませんか？ ぽかぽかお風呂で身も心もリラックスしましょう。

◆お風呂を温かくする

家の事故の中で一番多いのは、お風呂でのヒートショックだといわれています。洗面所との温度差があったり、浴室は寒いけれどお湯は温かいなどの温度差で、心臓に負担がかかってしまいます。

今のお風呂に手を加えることで、身体への負担を軽減できます。

◆システムバスにする

タイルのひんやりしたお風呂をシステムバスにリフォームすると、保温効果が高くなります。お風呂のお湯も冷めにくくなります。

◆パネルを取り付ける

今のお風呂の壁にもう一枚壁を付けるようにする

ことで、空気層ができるため、保温効果が高くなります。

また、壁の手入れがしやすくなります。大がかりな工事をしたくない方にもおすすめです。



◆浴室暖房乾燥機を取り付ける

お風呂に入る前にあらかじめ部屋を温めておくことができます。電気式とガス式があります。ハイパワーで短時間で温めるなら、ガス式がおすすめです。

Healthy de Happy

～ 青クマ ～

原因は血行不良！？健康的な生活にチェンジして青クマを撃退しましょう。

◆青クマってどういうもの？

クマにはほかに「茶クマ」や「黒クマ」がありますが、「青クマ」は目の下が青黒く見えるクマです。目の周りにはたくさんの毛細血管が張り巡らされています。その血流がスムーズな時は、きれいな赤色をしています。しかし、血流が滞ってうっ血した状態になると、血液は次第に赤黒く変色していきます。この血液が、目元の薄い皮膚を通して透けて見える状態が「青クマ」です。

どのクマかわからない時は、目の下の肌をやさしく引っ張ってみてください。色が少し薄くなる場合は青クマの可能性が考えられます。

◆対策はどうすればいい？

冬場に急増するともいわれている青クマ。血行不良が原因でできるため、解消する方法は血流をスムーズにさせることです。目元を温めたり、目の下をやさしくマッサージするのもよいでしょう。身体を冷やさないようにして、シャワーのみではなく、お風呂に入り、しっかり睡眠をとることも大切です。

また、ウォーキングやストレッチといった軽い運動をすることもおすすめです。健康な生活を送って、自分にできる適切なケアを行っていきましょう。



鯛のアクアパッツァ

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)

・鯛の切り身	4切れ	①	・白ワイン	大4
・玉ねぎ	1個		・水	大3
・ハーブソルト	適量		・オリーブオイル	大1
・にんにく	1片		・ローズマリー	少々
・黒オリーブ	適量			
・プチトマト	10個			



1



玉ねぎは薄い輪切りにし、耐熱容器に敷きつめ、ラップをふんわりかけたら火が通るまでレンジでチン。

2



鯛は両面にハーブソルトを振り、①の玉ねぎの上に置く。薄切りしたにんにく、黒オリーブ、半分に切ったプチトマトも加える。

3



①を全体にふりかけたらローズマリーを散らし、180°Cのオーブンで20分ほど焼いて出来上がり。

Health Point

鯛には血中コレステロール値を低下させ血圧を正常に保つタウリンが豊富に含まれています。水に溶けやすいので、調理して出たスープも一緒にいただくのがオススメです。

令和3年も残り少なくなり間もなく新しい年を迎えます。
寒くなってまいりましたが皆様にはお変わりございませんか？
街中がイルミネーションできらきらと輝きはじめ、店内でキャロルが流れ始めると、クリスマスシーズンの到来にワクワクしますよね。
コロナも今のところなりをひそめてくれています。
今年のはのびのびとクリスマス・お正月を楽しめそうですね。
皆様お体ご自愛くださいませ良いお正月お迎えくださいね。



今年もお世話になりました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。

