

住まいと散歩



とんぼ玉で涼しさを

夏の強い陽射しが似合うガラスのアクセサリー。その中でひときわ目を引くのは、繊細な模様と細やかな作りのとんぼ玉。丁寧に作られたガラス玉は、深い輝きを放ちます。

ベネチアンガラスのような派手さとはまた違い、落ち着いた雰囲気を持つとんぼ玉。古くは奈良時代に製法が伝えられていたそうです。江戸時代には、かんざしや帯どめなどに使われていました。

とんぼ玉とは、ガラス玉の真ん中に穴が開いたもので、模様がトンボの眼に似ていることから、とんぼ玉と呼ばれるようになりました。飴玉のような大きさで、真ん丸や楕円形、サイコロのような四角形に近いものもあります。夏の空のような澄んだブルーや、宇宙を思わせる深い青。落ち着いた華やかさの黄金

中に花びらが入ったような模様のメルヘンチックなものや、季節を表す紅葉や貝殻など、そのひとつひとつに作った人の気持ちが込められ、一粒のガラスの中に、世界でひとつだけのストーリーがあります。

お気に入りのとんぼ玉を見つけたら、アクセサリーにしてみましょう。一粒を革ひもに通すだけで、素敵なネックレスになります。小さなとんぼ玉は、三つくらいまとめて皮ひもに通してブレスレットに。ピアスや携帯のストラップにもいいですね。少し難しいですが、ご自分で作れるとんぼ玉のキットも販売されています。とんぼ玉作りに挑戦するのもいいですね。

胸元に光るガラスの世界。この夏はとんぼ玉で涼しい夏を過ごしてみたいか？



暮らしのエッセンス

エアコンを見直そう

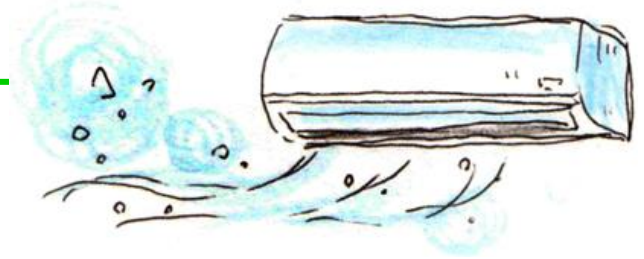
毎年買い替えようかどうしようか、悩むエアコン。
買い替えには、夏の終わりがベストな時期です。

◆電気代が違う

10年前のエアコン。大切に使うのもいいことですが、実は今のエアコンの方が電気代も安く、冷え方や性能もぐんと違ってきているのです。上手に見極めて、買い替えるのもひとつの方法です。

◆畳数の見方

エアコンを選ぶ時の目安として、畳数の表示があります。例えば「6畳～8畳」と書いてある時は、つい和室の畳数と思い込みがちですが、正しくは木造6畳～鉄筋8畳用という意味です。数字の横に小さく文字が書いてあるので、注意して選ぶようにしてください。



◆「APF」ってなに？

エアコンの性能表示に「APF」という規格があります。これはエアコンの省エネ性能を表すもので、使った消費電力の何倍のエネルギーで空調できているかを表す数値になっています。例えばAPFが5.8なら消費電力の5倍以上で空調できている、ということになり、数字が大きいほど省エネ性能が高い、ということになります。買い替え時の参考にしてみてくださいね。

お取り寄せ倶楽部

元祖ねぎみそ煎餅
- 埼玉県 -



全国で長ねぎの生産量2位を誇る埼玉県。
中でも深谷ねぎは、柔らかさと、果物にも匹敵する糖度で人気のブランドねぎです。

(株)片岡食品の『元祖ねぎみそ煎餅』は、深谷産の太くて甘い生ねぎと国内産のお米を使用し、特選のみそだれに漬け込んでからりと焼き上げた甘辛いお煎餅です。美味しさの秘密は、丹念に繰り返し両面を焼き上げ、水分を充分に蒸発させてサクリとさせること。

ツヤツヤとした表面に、焼けたねぎが所々についたお煎餅は、見た目にも食欲をそそります。程よい甘さのみそだれと、甘いねぎが絶妙にマッチした元祖ねぎみそ煎餅。その香ばしい風味で、手が止まらなくなること請け合いの逸品です。

お問合せ・・・(株)片岡食品本社通信販売
元祖ねぎみそ煎餅 22枚入り 通販限定価格

・・・1,944円(税込)

今どきリフォーム事情

～ 家の雰囲気を少し変えてみる ～

こんな色の壁やテーブルいいな…と思うことはあっても、大がかりなリフォームは億劫な時もありますよね。今回は、家の雰囲気が少し変わるDIYリフォームをご紹介します。

◆漆喰を塗る

壁に漆喰や珪藻土を塗ると、湿度を調整したり、気になる臭いを吸収してくれるので、空気がきれいになるといわれています。壁紙の上から施工できる漆喰もあるので、自分達で塗ることもできます。あらかじめ、漆喰の材料が混ぜてある物を購入すれば、攪拌などの手間も省けます。養生をしっかりと、DIYでやってみるのもいいですね。

リビングなどの広い空間より、まずは、小さな空間からはじめて、慣れてきたら大きな空間も挑戦すると良いですよ。自分達で塗ると家に愛着もわきますし、何かあった時にも自分達ですぐに直すことができます。

◆ペイントする

ペイントもおすすりめです。お気に入りの色に壁を塗るだけで、部屋の雰囲気が変わって、楽しくなります。ドアもペイントできます。新築のお家でもドアだけブラックやブルーを選ばれる

お家も増えてきています。まずは、ドアをお気に入りの色に変えてみるのもいいですね。その他、テーブルやイスも塗ってみると、お部屋の雰囲気がぐっと変わりますよ。

※漆喰、ペイント共に下調べと準備をしてから、DIYにとりかかりましょう。



Healthy de Happy

～ 寝違え ～

あいたたた…もしかして、寝違えた？このように、突然日常生活に支障をきたすこともある寝違え。原因は何なのでしょう？

◆寝違えとは？

目を覚ました時に首の後ろや、首から肩にかけて痛みの症状がある、寝違え。首を動かすだけで痛いこともありますし、痛みで動かすことさえできないこともあります、その症状は様々です。

◆原因は一体何？

レントゲンやCTを撮影して、画像で捉えられるものではないため、実はどういった仕組みで寝違えが起こったのかはよくわからないのです。「不自然な姿勢を取っていたために、首や肩が圧迫されることで血行が悪くなり、周辺の筋肉や関節・神経に影響が現れるのでは」ということが予想されています。



◆無理に動かすのはやめましょう

寝違えた時は、首を痛い方向に無理して動かさないようにしましょう。ストレッチをすることが有効な時もあるのですが、痛みを我慢してすると逆効果になる場合があります。ストレッチやマッサージは慎重に行ないましょう。

◆なかなか痛みが取れない場合は

寝違えは一般的に数日で自然に治りますが、痛みが長引くと日常生活に支障が出ることも…。「単なる寝違えじゃなかったのかな？」と心配になる方もいるでしょう。

肩こりの症状が強く出ている方がほとんどかとは思いますが、時間が経っても治らない場合は整形外科を受診しましょう。

ナスきゅうりの 肉みそそうめん

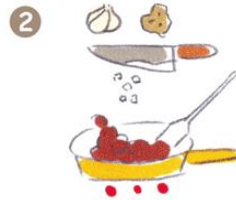
あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)

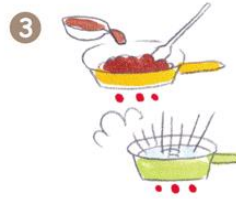
・そうめん	2束	①	・酒	大1
・豚ひき肉	100g		・みりん	大1
・ナス	1本		・みそ	小1
・きゅうり	1本		・めんつゆ	小1
・卵	1コ		・ごま油	小1
・にんにく	1片			
・しょうが	少々			



ナスときゅうりはみじん切り。卵は茹でておく。



フライパンにごま油、みじん切りしたにんにく、しょうがを入れて熱し、香りを出したらひき肉を炒める。



ナスときゅうりを加え、しんなりしたら、合わせた①を加え汁気がなくなるまで炒める。茹でたそうめん、半分に切ったゆで卵と一緒に盛り付けて出来上がり。

Health Point

ナスの紫色のナスニンは、血液をサラサラにしたり血管を丈夫にする効果があります。水にさらすとナスニンが水に溶け出してしまうので、皮付きのまま、切ったらすぐ調理するのがベストです。

暑中お見舞い申し上げます！

梅雨も終わり本格的な暑さ到来です
コロナ禍で大変な日々ですが
どうぞご自愛くださいませ！



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。

