

野瀬建築便り

お鍋でほっこり

寒い季節は、ほかほかの鍋料理で温まりたいですね。家族や友達同士で囲むお鍋は会話もはずみます。皆さんはどんなお鍋がお好きですか？

一般的な鍋料理ランキングでは、すき焼きやしゃぶしゃぶ、キムチ鍋が人気のようです。その次に水炊き、寄せ鍋が続きます。あれ？水炊きと寄せ鍋…。同じ種類のように思いますが、どこがどう違うのでしょうか。

水炊きは、鶏肉を一度下茹でして余分な脂を取り除いた後、水から炊いて出汁が出たところに野菜を入れ、引き出された旨味をポン酢で食べるシンプルなお鍋です。一方寄せ鍋は、最初に味付けした煮汁にお肉や魚介類、野菜などを入れて煮込み、お皿に取り分けて食べるお鍋です。相撲部屋のちゃんこ鍋は、寄せ鍋になります。皆さんは水炊き派？それとも寄せ鍋派ですか？

栄養満点の鍋料理ですが、毎週末、あるいは毎日するとすると、さすがに飽きてしまいますね。そんな時はいつものお鍋にひと工夫してみましょう。

最近人気の豆乳鍋はいかがですか？水と豆乳（無調整）を1対1の割合で入れて、後は味噌、酒、鶏ガラスープの素などで味付けします。鶏肉とごぼうが合いますよ。

豚肉の鍋料理には、黒コショウがよく合います。水と白だし少々を入れて、豚肉の他に油揚げや春菊、お好みでキムチなどを入れて黒コショウで。

トマト水煮缶を入れた洋風鍋も美味しいですよ。鶏肉がよく合います。仕上げにチーズを入れるとカフェのような洋風鍋に。

心も体も芯から温まるお鍋。なんだかお腹が空いてきました。今夜はお鍋にしようかな。



きれいのたね

『手作りマスクスプレー』

風邪やインフルエンザ予防、防寒など、いろいろな場面で活躍するマスク。花粉症が気になる春に近づくにつれ、さらにマスクをつける人が増えそうです。今回は、「マスクスプレー」をご紹介します。

【マスクの独特のにおいが苦手な方へ】

外出時など、一日中つけていることも珍しくないマスクですが、「あの独特なにおいが苦手」という方も多いようです。ここでは、そんなマスクの季節を少しでも穏やかな気持ちで乗り切れるよう、マスクスプレーの作り方をご紹介します。

【マスクスプレーを作ってみましょう】

ビーカーを用意して、無水エタノール5mlとエッセンシャルオイル5～10滴をガラス棒で混ぜます。さらに、精製水45mlを加えてよく混ぜます。これを50mlのスプレー容器に入れたら完成です。オイルは、ラベンダー・ペパーミント・ユーカリなど

お好みのものを選んでくださいね。もちろんブレンドも出来ますよ。



【マスクスプレーの使い方】

使う時はよく振って、必ずマスクの外側にスプレーしてください。また、1～2週間で使い切ってほしいので、容器には日付を書いたラベルを忘れずに貼ってくださいね。市販のものもありますが、手作りだと好きな香りのスプレーが作れるのでおすすめです。よい香りに包まれて、やさしい時間を過ごしながら作りましょう。

暮らしのエッセンス

首を温めよう

まだまだ寒い日々です。風邪予防のために首を温めてみましょう。驚くほど効果的です。

◆首はとても大切

首には多くの血管や神経が通っており、首の周りが冷えると、全身が冷えて血流が悪化します。肩こりや足の冷え、睡眠障害など、様々な問題が生じてきます。首を冷やさないことは、とても大切なのです。

◆身近なもので出来ること

一番簡単なのは、蒸しタオルで首を温める方法です。美容院などで蒸しタオルをあててもらおうと気持ちいいですね。ぬらしてから、きつく絞ったタオルにラップをかけて、電子レンジで1分ほどチンすると、ほかほかの蒸



しタオルの出来上がり。首の後ろを温めます。冷めたら温め直して3～4回繰り返してください。リラックス出来ますよ。

◆便利な温かいグッズ

ジェルタイプの肩かけ湯たんぽは、電子レンジでチンするだけで、温かさが7時間持続します。蓄電式の湯たんぽは、20分の充電でOK。お湯は一切いりません。その他、首にゆるくタオルを巻いて寝るだけでも体が温まります。風邪予防には、まずは首から温めましょう。

あたまストロツ子

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？？

(正)

(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

へんけいせいひざかんせつしょう ～変形性膝関節症～

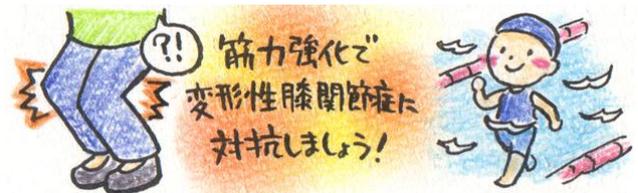
年齢とともに増えてくる膝の痛み。そのうちの一つである「変形性膝関節症」は、膝の関節の軟骨がすり減ったために、痛みが出る疾患です。

◆症状の特徴は？

膝を動かすと痛む、曲げ伸ばしするのが辛いなどの症状が現れます。安静時はほとんど痛みがないのですが、動き始めに膝が痛み、そのうち動作中もずっと痛みが取れなくなります。そして、最終的には歩くのが困難になってしまいます。

◆どんなことが原因で起こるの？

原因として先ず考えられるものは、肥満です。膝には普段から体重の4～6倍の負荷がかかっているため、肥満は膝にダメージを与えてしまうのです。今は特に痛みがな



かったとしても、将来のことを考え適切な体重を維持していきたいものです。

◆発症を防ぐトレーニング法は？

痛いからといって体を動かさないと、膝周りの筋肉が落ちてしまいます。そして、体重が増え、ますます痛くなります。このような悪循環を断ち切るためにも、筋力強化が必要です。ただ、普段運動をしていない人が、いきなり始めると膝の痛みの原因を作ってしまうがちです。ウォーキングや負荷がかかりにくいプールでの歩行などから始め、徐々に体を作っていきましょう。

まちがいさがし答え：①チョコが一つハート形になっている②ココアパウダーの量が違う③ラッピング後の箱の数が違う④羊さんの襟がなくなっている⑤タグに書かれたハートが消えている

今どきリフォーム事情

～使われていない部屋の活用～

家の中で、子供が巣立っているなどして、使われていない部屋はありませんか？
そこを趣味の部屋として、活用してみたいはいかがでしょうか？

◆子供が巣立った部屋を利用する

せっかくのお家のスペースが、ただの物置になってしまっているのは、もったいないです。物置スペースにも、毎年の固定資産税は払っています。まずは、部屋の中に子供が残していったものがあれば、それを整理しましょう。本人が居ないと判断出来ない場合は、一カ所にまとめておいて、帰省した時に見直してもらいましょう。部屋がスッキリしたら、どんな風に使うかを想像するだけでワクワクしますね。

◆壁紙を変える

思い切って、壁紙を新しくしてはいかがでしょう？ 雰囲気が変わって、新しい部屋として使いたくなりますよ。

◆有孔ボードを使う

壁に穴の空いた有孔ボードを使うと、壁を収納スペースとして使えます。趣味で使う物を収納したり、作品を飾ったり、有孔ボードがあれば、壁を色々な用途で使えます。



例えば、絵を飾ったり、楽器を飾ったり、工具を収納したり、自転車を飾ったりと楽しく使いましょ。壁一面に棚を造作するのもいいですね。趣味の蔵書やCD、DVDなどを思い切り収納出来ます。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

寒い日が続いていますね。日本では冬はマラソンの季節でもありません。寒い時期の方が、体への負担が少なく、脱水症状になりにくいのが理由です。2007年に始まった「東京マラソン」の開催時期も冬。ただ、2018年までは2月の第4日曜日に開催されていましたが、2019年からは3月の第1日曜日に変更されました。

変更された理由は、2019年5月1日に即位された徳仁天皇の誕生日と重なる可能性があるからです。

東京マラソンのフィニッシュ地点であるJR東京駅前の行幸通り周辺では、会場設営に数日かかり、交通規制も必要となります。徳仁天皇の誕生日は2月23日で、2月の第4週目にあたります。

天皇誕生日には皇居で一般参賀などのイベントが行われるため、東京マラソンの準備のために近くの行幸通り周辺を会場設営のために交通規制することは難しく、多くの人出で混乱が生じることも当然予想されます。

今年の東京マラソンは、3月1日に開催されます。夏の東京オリンピックに向けて、盛り上がるいいですね。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十九年 建設業許可（般-28）第6685号 設計事務所登録第2-1154号
- ・提供できるもの 住宅全般・耐震工事
（天然乾燥材住宅（ともいきの家）を予算に応じてご提供します）
- ・モットー 安くて丈夫な木の温もりを感じる家を提供したい。
- ・会社の場所 三重県津市高茶屋七丁目6番36号
- ・連絡先 フリーダイヤル 0120-34-1829
- ・E-mail nose@noken.jp
- ・ホームページ <https://www.noken.jp/>

※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。



明けまして
おめでとうございます。
旧年中は大変お世話になり
有難うございます。
本年も一生懸命造ります。
お楽しみに！