

ご存知ですか？

11月の月の和名は霜月

秋本番！食べ物や景色など楽しみも多い時期ですね。11月の和名は「霜月(しもつき)」です。日本には、このような美しい別名があります。霜が降る月から「霜降り月・霜降月」が転じて「霜月」となったようです。また、その年の収穫を感謝する意味を持つ「食物月(をしものつき)」から転じたとも言われています。異称は、陰暦では10月から12月が冬なので、11月が真ん中の月になることから「仲冬(ちゅうとう)」、神楽が冬至のころに盛んにおこなわれていたことから「神楽月」、冬支度をし、雪を待つ月ということから「雪待月(ゆきまちつき)」もあります。



主な季語は、初霜、蓮根掘る、熊穴に入る、紅葉散る、銀杏落葉などが、冬の気配をなんとなく感じる言葉も見られますね

11月8日はいい歯の日

11=いい、8=歯の語呂合わせで、11月8日はいい歯の日。いつまでも健康な歯でいたいものですね！最近では、歯周病がほかのさまざまな病気にも影響を及ぼすと言われているので、関心も高まっています。朝晩の歯みがきに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯の間や歯ぐきも清潔に保つと、より効果的です！

ちなみに11月の花には、スプレー菊(清らかな愛、高潔)、初恋草(淡い初恋)、月下美人(あでやかな美人、秘めた情熱)などがあります。



ユリオプスデージーは夫婦円満、明るい愛。11月22日のいい夫婦の日にもぴったりですね

月下美人は、夜に花開くそうです



イマドキ・トピックス

～今話題のHOTなニュースをご紹介します～

きのこの目利き

旨みたっぷり食物繊維が豊富なきのこ。スーパーでなんとなく買っていませんか？実はきのこにもおいしさを見分けるポイントがあるのをご存じですか？ここでは、スーパーでよく見られるものをご紹介します。しいたけはカサが肉厚で、あまり開いていないもの、カサの裏が白いものが新鮮。カサの裏が茶色くなっているのは劣化している証拠です。また、軸が太くて短いのが良いそうです。ぶなしめじは、カサが小さめで丸みとハリがあり、軸の本1本1本が白く、しっかりしているものがおすすめ。しいたけは、カサの色が濃くて光沢とハリがあり、軸が白く、弾力があるもの。えのきたけは、白くみずみずしさがあって、カサが小ぶりなものが良いそうです。炒めものや炊き込みご飯、バター焼きなど、いろいろと楽しんでみてくださいね。



〇〇ペイ、使ってますか？

スマホを使ったキャッシュレスサービス。コロナの影響もあり、スマホを出すだけで触れ合うことなく会計ができると人気も高まっているようです。そこで、そのメリットとデメリットを紹介します。メリットは、やはりスマホを出すだけで会計ができる簡単さ。一般のスーパーやコンビニ、地元の商店街のお店など、使えるところも広がっています。また、ポイントがたまったり、会計の数パーセントが還元されるのも魅力。会計の10～20%が還元されるお得なキャンペーンも見られます。デメリットは、スマホの充電がわずかだと、使えないことがある、現金を直接やり取りすることがないので、使い過ぎが心配、電気と通信が不安定になる災害時に使えなくなる可能性がある、ということ。デメリットに関しては、スマホの充電を十分しておく、使う上限を決めておく、緊急時のために常時、数千円のお金は持っておくといった対策を取ると良いでしょう。

のどを鍛えよう

年を重ねると、のどの筋肉が衰え、食事中にむせたり、食べ物が肺に入って起こる誤嚥性肺炎のリスクも高くなると言われます。そこで、大切なのが、のどを鍛えること。ちょっとした動きをご紹介しますね。おでこを手で押し、顔はへそを5～10秒、覗き込むようにすることで、のどに力が入って鍛えられるのだそうです。また、あごの下に両手の親指を当て、下を向いてあごを引くと同時に、親指であごを持ち上げるようにしてお互いを押し合うことを5～10回するのも効果的。そのときに、のどに力を入れることも大切です。さらに、水分を飲まずに、ごっくんと飲み込む練習も。そのとき、あごを少し上げ、のどに手を当てるの動きを意識すると良いでしょう。ほかに「バタ・カラ」と大きな声ではっきり繰り返す方法も。参考にしてみてください。



暮らしのヒント

暮らしのヒント ● 冬の風邪対策をおさらいしよう

寒さに負けない体作りに必要なのは――

風邪の季節、自分でできる予防策について、基本をおさらいしておきましょう。大事なのは、手洗いやうがい、適度な睡眠と運動です。慢性的な睡眠不足やダイエットは大敵だから注意して。水分をたっぷり摂ることも忘れずに。寒さに負けないためにも、しょうがなどの体の温まる食材を積極的に摂りましょう。



暮らしのワンポイント

ひと工夫して、廊下をもっと素敵な場所に
ただ通りすぎるだけの場所しておくのはもったいない！

廊下を生活空間として活かすために、インテリアを見直してみませんか。光が入りにくく薄暗いなら、明るい色の壁紙がオススメ。照明も明るく変えましょう。広い壁面を利用して絵や写真を飾ればギャラリー風。幅が十分あるなら壁面収納もいいアイデアです。実用を兼ねてコートハンガーを並べれば、お気に入りのアウターや帽子もおしゃれに飾れます。

LIXILリフォームショップ 増淵組 小山店が、知っておくとちょっとお得な情報をお届けします

LIXILリフォームショップ
増淵組 小山店
TEL:0285-25-1194
FAX:0285-23-6634



ますと通信



No.4

私たちは、信頼に応え続ける強い思い「MUST」を胸に住環境づくりに取り組んでいます

今月の店長ひとこと

こんにちは！ 店長の袖山(そでやま)です。七五三の時期ですね。

七五三の由来は、3歳の髪置(かみおき)、5歳の袴着(はかまぎ)、7歳の帯解(おびとき)の儀式にあるといわれています。「七つまでは神の内」と言うように、昔は子供の死亡率が非常に高く、特に言葉を理解し始める3歳頃から乳歯の生えかわりがある7歳頃までは成長に伴って病気になりやすい年齢と考えられていたため、節目に成長を祝い子供の長寿と幸福を祈願しました。明治時代に3歳・5歳・7歳の三つの祝事をまとめて「七五三」と呼ぶようになり、庶民の間にも広がったとされています。行事の由来や意味を知って、素敵な思い出をお作り下さいね。



～お店からの耳より情報～

換気できる玄関ドアあります

断熱リフォームおススメです

窓の防犯・台風対策、大丈夫ですか？

#おうち時間を幸せに あったかりフォームキャンペーンを実施しております。「おうち時間」をもっと良くする素敵な賞品が抽選で当たりますので、ぜひこの機会にご検討下さい！

リクシル秋のショールームフェア2020開催中です！

リクシルショールームで、フェア対象商品を見積り・成約すると抽選で素敵なプレゼントが当たるそうです。ショールームも見学予約が取りやすくなりましたので、LIXIL商品を検討中のお客はぜひ足を運んでみませんか？

上記以外にもあったかりフォームキャンペーンやリシエル10周年キャンペーン、アライズおうちでうつやキャンペーンなど様々なキャンペーンが開催中ですので、お見逃しな

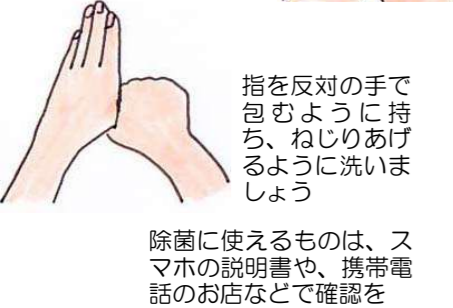


Health

ますます健康に気をつけましょう!

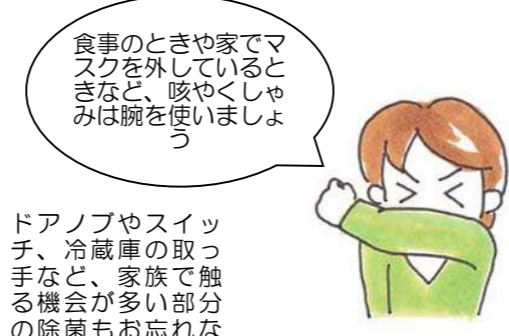
特に気をつけたい! 手洗いポイント

指や指先、爪、手の甲側の指の間の洗い方を改めてチェック! 意識しましょうね。



冬も近いこの時期、風邪はもちろん、新型コロナウイルスやインフルエンザに気をつけたいですね。そこで身近な予防法を紹介します。

- ①手洗いは基本中の基本!**
手のひらや甲をはじめ、手首まで各部分をしっかり洗いましょう。洗う時間の目安は、ハッピーバースデーを2回歌う程度だそう。帰宅後だけでなく、調理前や食前、鼻をかんだ後など、まめにしましょう。
- ②外出先では素手で目や鼻、口を触らない**
風邪などのウィルスは、目や鼻、口から体内に入ると言われています。外では特に、手でそれらを触らないように気をつけましょう。
- ③こまめな換気**
寒さから換気が面倒になる時期。でも、ウィルスを室内にとどまらせないためには、こまめな換気が大切。目安は1時間に5~10分です。



暮らしのレシピ



作り置きにもぴったり
ご飯によく合うおかず2種

冷蔵庫で2~3日の保存が可能。忙しい時のもう1品としてどうぞ。

チキンのカレー風トマト煮込み

▼材料(4人分)

鶏モモ肉.....2枚 玉ねぎ.....1個
トマト缶.....1缶(400g) サラダ油.....適量
バジル(葉).....お好みで
A | カレー粉.....小さじ1弱 酒.....小さじ1
塩.....小さじ1/2 こしょう.....少々



▼作り方

【準備】鶏肉はひと口大に切ってAをもみ込んでおく。玉ねぎはくし型に切っておく。

- ①鍋にサラダ油を熱し、Aをもみ込んだ鶏肉を炒め、表面に焼き色がついたら玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ②玉ねぎがしんなりしたらトマト缶を加え、ふたをして10~15分煮込む。
- ③器に盛り、お好みでバジルを添える。

ひき肉と豆腐の炒めもの

▼材料(4人分)

木綿豆腐.....1丁 豚ひき肉.....200g
しょうがすり下ろし.....大さじ1 サラダ油.....適量
小ねぎ.....お好みで
A | しょうゆ.....大さじ2 塩.....少々 粉末だし.....小さじ1/2

▼作り方

【準備】豆腐はよく水を切り、一口大の大きさにそろえて切っておく。

- ①フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たらひき肉を加えてさらに炒める。
- ②①に火が通ったら豆腐を加え、焼き色がついたら味を

Interior

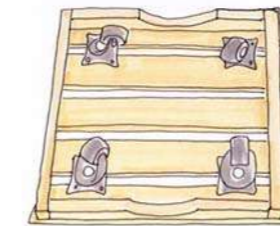
100円ショップやホームセンターで手に入るウッドデッキパネル。ベランダなどの床に敷くのが一般的ですが、お部屋のインテリアにも使えますよ!



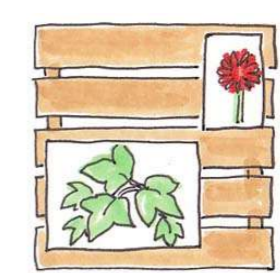
キャスターをビスで取り付ければ、移動もしやすいです

■観葉植物の鉢の下

に
ウッディなアクセントがおしゃれさを演出します。



■壁に設置してディスプレイに



好きなポストカードや写真を飾るのも素敵♪

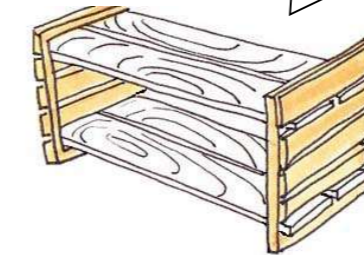
ウッドデッキパネルの裏側の四隅に画鋲を木工用ボンドで取り付けたら、裏側に麻ひもを画鋲で取り付けて壁に設置すれば、ディスプレイに使えます



リースを飾って棚に立てかけても素敵

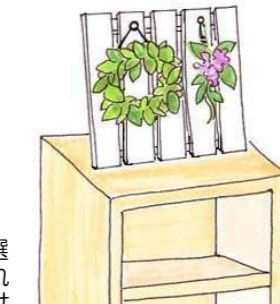
■木板を組み合わせて棚

に
100円ショップでも手に入る木板をウッドデッキパネルの隙間に組み込めば、棚が完成! 調味料などの整理にもおすすめです。



カフェグッズを置いてもかわいい♪

かわいい画びょうを差せば、アクセサリーホルダーにもなります



ウッドデッキパネルの隙間の厚さや幅を確認して木板を選びましょう。たとえば、隙間の幅が20センチ程度であれば、幅9センチの木板が2枚入ります。ゆとりを持たせて、1枚の木板のみで仕上げるのも良いですね

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

頭の体操コーナー

ちょっとしたクイズです。答えは次号に掲載します。

- ① 七五三の時に必需品とされている飴の名称はなんですか?
・熨斗飴 (のしあめ) ・千歳飴 (ちとせあめ) ・鼈甲飴 (べっこうあめ)
- ② 11月3日は、国民の祝日の一つとなっていますが、何の日でしょうか?
・文化の日 ・建国記念の日 ・勤労感謝の日
- ③ 万葉集の中で一番詠まれている秋の花は何でしょうか?
・おみなえし (女郎花) ・きく (菊) ・はぎ (萩)



【前号の答え】

- ① 甘藷
- ② 明治
- ③ ぎんなん

