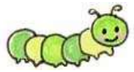
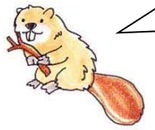
ご存知ですか？

満月の素敵な英名

満月には英語で、月ごとに素敵な名前があります。その昔、ネイティブアメリカンが季節を感じるために、名前をつけていたそうです。たとえば、1月は「ウルフムーン」。この時期によく狼の遠吠えが聞かれたことから名づけられたようです。ほかに、日本でもよく聞かれるようになったのが、6月の「ストロベリームーン」。ちょうど苺の収穫の時期だったのでそう名付けられたそうです。月の満ち欠けを農作業や狩猟など生活の目安にしていたと言われています。



1月ウルフムーン（狼月）　7月バックムーン（雄鹿月）
2月スノームーン（雪月）　8月スタージョンムーン（チョウザメ月）
3月ワームムーン（芋虫月）　9月ハーベストムーン（収穫月）
4月ピンクムーン（桃色月）　10月ハンターズムーン（狩猟月）
5月フラワームーン（花月）　11月ビーバームーン（ビーバー月）
6月ストロベリームーン（苺月）12月コールドムーン（寒月）



11月のビーバームーンは、ビーバーが巣づくりをする時期であることから来ているそうです

アメリカの一部や、東ヨーロッパは、女性の横顔に見えるそうです

月の模様の見え方は世界で違う⁉

日本で満月といえば、ウサギが餅をついているように見えるとされています。お隣・韓国でも同様に見えるそうですが、他国は見え方が違うようです。アメリカの一部やインドは、ワニに見えるそうです。モンゴルでは犬、インドネシアでは編み物をしている女性、ベトナムでは、木の下で休む男性だそう。違いもさまざまで、おもしろいですね！

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～

01 食材を産直で堪能しませんか？

コロナ禍で、野菜などの農産物や、魚介類、大手ホテルなどに卸す予定だった加工品などが余ってしまい、生産者が困っている、というニュースを度々、耳にしますね。その生産者を助けることをきっかけに、消費者が直接購入できるサイトが人気を集めています。野菜や果物、お茶、魚介類など、新鮮な食材を直接買うことができるのはもちろん、生産者の取り組みや、食材への思いも直接知ることができるので、より、食材への興味が膨らみますし、ありがたく楽しむことができます。到着すると、保存法や、冷凍なら美味しく頂くための解凍法、おすすめレシピなども同梱されるので、さらに生産者さんを身近に感じます。「農作物　購入」や、「産直サイト」などと検索すると、いろんなサイトが出てくるので、ぜひ、チェックしてみてはいかがですか？

02 自分で漬ける！ぬか床が人気

おウチ時間が増えた昨今、ぬか漬けに挑戦する人も増えているそうです。ぬか漬けは、昔からありますが、植物性の乳酸菌や酵素、ビタミン B や A も含まれるなど栄養満点！ 腸活にも良いと、見直されています。でも自分で漬けるには面倒、という声から、冷蔵庫で漬けるスタイルが人気です。市販の熟成ぬか床を購入すれば、比較的簡単に、すぐぬか漬けが楽しめます。野菜を洗い、キッチンペーパーなどで水気をふき取ったら、ぬか床に入れるだけ。空気が入らないように気をつけましょう。常温よりはつける時間は少し必要ですが、1日でも十分楽しめるようです。時間によって自分で取り出してみて、好みの漬かり具合を探してみるのも良いですね。また、毎日かき混ぜなくて良いぬか床も登場！ ものによって、2日に1回や1週間に1回と幅があるので、チェックしてみては？ 野菜以外にも、チーズやこんにゃく、ゆで卵を漬けるのも味わい深くておすすめです。

03 エコバッグ、洗ってますか？

レジ袋の有料化で、エコバッグ利用がすっかり定着しています。その日の服装や気分でエコバッグを楽しむのも良いですよね。そのエコバッグ、つい洗わず使い続けていませんか？ 衛生的にも、定期的に洗った方が良いようです。洗う際は、必ず、洗濯表示タグや、買った際についている説明書きをチェックしましょう。洗濯可能なものは、洗濯ネットに入れて洗濯機で洗いましょう。また、水に中性洗剤を説明のとおりに入れ、押し洗いをしても OK です。脱水は1分程度がおすすめです。洗えないものは、水で湿らせた布で拭き、しっかり乾かしましょう。買い物の際に、魚や肉のパック、野菜などは、スーパーなどに備えつけのビニールに入れてからエコバッグに入れるなどして、汁もれ防止や、野菜くずをエコバッグに直接出さないことも大切です。

暮らしのヒント

暮らしのヒント　消臭は場所ごとに対策を立てる！

ペットの「におい」対策は、場所にあわせて適切な対処をしましょう

玄関はアロマなど好みの香りを置いたり、ペットのトイレなどはこまめな掃除とともに消臭スプレーを活用するなど、場所ごとに適した対策をとりましょう。またリフォームなどの機会には、消臭機能のある壁紙や、汚れにくい床材など、ペットとの暮らしを快適にする建材を検討するのもおすすめです。

暮らしのワンポイント

掃除忘れに要注意！お風呂のフィルター

毎日掃除するからこそ、見落としてしまいがちな場所があります

汚れが目につく場所は毎日のお掃除で忘れることはまずありませんが、見えない場所はついつい掃除を怠ってしまいがち。その代表といえる風呂釜のフィルターは、ゴミや湯アカがたまると、目詰まりをおこして湯沸かしなどの機能が正しく働かなくなってしまうことも。週1回を目安に追いだき口を外して、また3カ月に1回は専用洗浄液で内部を掃除するのがおすすめです。

LIXILリフォームショップ 増渕組　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

ますと通信 と

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

No.6

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。

毎年1月9日は、一休さんを文字って「クイズの日」「とんちの日」に制定されているそうです。コロナ感染防止や冬の寒さで外出を控えることが多い今、クイズ番組やクイズ本などで頭をひねるのも良いかもしれません。
このニュースペーパーにもクイズを載せています。ぜひ挑戦してみて下さい。

今年は小山店もインスタグラムやホームページなどを活用して、オンラインでももっとお客様との距離を近く、気軽にご相談頂けるお店作りを目指したいと思います。
どうぞよろしくお願い致します。

～お店からの耳より情報～

プロの実演販売士がリクシル商品の説明をしてくれる動画、ご存じですか？今まではお店に「見たい！」という連絡を下さった方にURLをお教えしていましたが、動画がとても分かりやすく、ぜひ多くの方にも見て頂きたいため、QRコードを載せる事にしました。動画を見て、気になった商品が御座いましたらお気軽にご相談ください！

1 キッチン編 https://youtu.be/WZDEzSLApWM		6 外まわり防災編 https://youtu.be/MGVsq5l-8ME	
2 バスルーム＆トイレ編 https://youtu.be/X-9Pi3RvNtA		7 トイレ空間編 https://youtu.be/6DpZi1aCyK4	
3 LDK編 https://youtu.be/s6dK6Gwow40		8 外まわり防犯編 https://youtu.be/MGVsq5l-8ME	
4 玄関まわり編 https://youtu.be/GvaDdaMYxQo		9 浴室・洗面・ココエコ編 https://youtu.be/dBtZ8yw7_t0	
5 ガーデン編 https://youtu.be/JL0KdOp2Dh1		10 インテリアコーディネート編 https://www.youtube.com/watch?v=LEIK5zDZQkY	

要チェックです！グリーン住宅ポイント制度

2020.12.15閣議決定された「グリーン住宅ポイント制度」。ぜひ活用して頂きたい制度です。リフォームも条件を満たせばポイントが発行され、発行されたポイントは追加工事にや商品に交換できるので、お得にリフォーム出来ます。設備交換や断熱を考えてらっしゃるお客様！この機会に是非！ご相談ください。
※予算次第では掲載内容の変更があることをご留意ください。

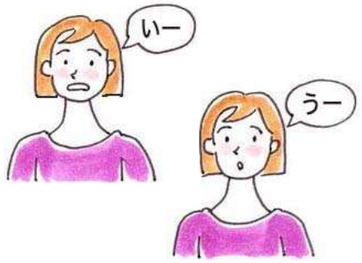
住まいのことなら LIXILリフォームショップ

ますと通信 と

2021年 No.6 1月号

季節関係なく食べたいものが食べられる現代ですが、旬のものは旬に食べるのが一番栄養価が高く美味しいですね。

Health　口呼吸にご注意を



口輪筋トレーニングは、「うー」「いー」と各5～10秒ずつキープ。1日1セットでも続ければ効果アリだそう。風船を膨らませるのも良いようです

マスクが日常化していることで、いつしか口呼吸になっている人が増えているそうです。口呼吸だと、ホコリやウイルスが直接体内に入るリスクが増えることも。そこで、口呼吸を防止するポイントを紹介します。

①自分が口呼吸をしているか意識する

ちょっと意識するだけでも、ずいぶん違ってくるそうです。

②ガムなどを噛む

口まわりを動かすことで鍛えられ、口が自然と開くのを防ぎます。また、唾液の分泌が促進され、口内の乾き防止にも。ガムを噛む際、くちゃくちゃと音がしたら口が開いている証拠なので気をつけましょう。

③口まわりの筋力を鍛える

口輪筋などを鍛えることで、口呼吸を防止することができるそうです。

睡眠時の口呼吸にもご注意を

睡眠中は、唾液の分泌が減るため、口呼吸になると、のどが乾燥し、ホコリやウイルスなどが体内に入って風邪などのリスクが上がります。しかし、意識するのは難しいので、口に貼る専用のテープを使うのも良いですよ。

専用のテープはドラッグストアやインターネットで購入できます

Chottoいいかも

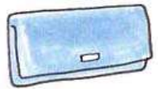
新年を迎え、お財布を新しくしてみませんか？ 春財布は「張る財布」として、縁起がいいものといわれています。

■ 購入の時期は？

諸説ありますが、冬至（12月21日ごろ）～雨水（2月18日ごろ）か、立春（2月3日ごろ）～啓蟄（3月5日ごろ）が縁起が良いといわれています。

■ おすすめの色は？

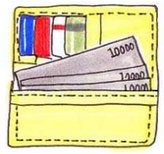
金運に良いといわれているのは、黄色やピンク、お金が貯まる色は、ベージュやブラウン系だそう。あくまで参考程度にして、お気に入りを見つけてみては？



青は、水の色なので、お金が流れやすいので貯まらない、赤は火の色なので、お金を燃やしてしまうのでよくないという説もあります

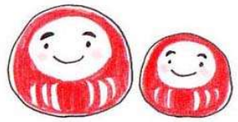
■ お財布にとって良いこと

お財布はいわばお金の部屋。きれいにすることで気持ち良く使えて、お金との縁も良くなりそうです。お財布の中のレシートやポイントカードを整理する習慣をつけると良いですね。



■ 使い始めにおすすめの日は？

金運に縁のあるといわれている「寅の日」や「巳の日」のほか、1粒の籾が万倍にも実る稲穂になるように、その日に始めたことが何倍にも成長するといわれる「一粒万倍日」や、天がすべての罪を許すという最上の吉日といわれる「天赦日」が良いそうです。



■ 1月、2月の良き日

寅の日…1月6、18、30日、2月11、23日

巳の日…1月9、21日、2月2、14、26日

一粒万倍日…1月3、4、7、16、19、28、31日、2月3、10、15、22、27日

天赦日…1月16日、2月はなし

※あくまで目安として参考にしてください

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

暮らしのレシピ

もう一品ほしいときの簡単！野菜レシピ

野菜不足を解消する、野菜をおいしく食べる2つの簡単レシピを紹介します。

いろいろ野菜の韓国風ナムル

▼材料（2人分）

ミニトマト……8～10個　　ピーマン……2個

豆もやし……1/2袋

A｜ごま油……小さじ1弱　　酢……小さじ1

すりごま（白）……小さじ1/2　　しょう油……少々

塩……少々

B｜ごま油……大さじ1　　しょう油…小さじ1/2

鶏がらスープの素……小さじ1/2　　塩……少々

▼作り方

①ミニトマトはヘタを取り縦4等分に、ピーマンは細切りに、豆もやしはしんなりするまで茹でて水を切ります。

②Aを混ぜ合わせ、半量をミニトマトと、残りの半量をピーマン別々に和える。

③豆もやしとBを和える。

野菜のホットマリネ

▼材料（2人分）

レンコン・かぼちゃ・ごぼう・にんじんなど……計400g

オリーブ油……大さじ2　　バルサミコ酢……大さじ2

塩・こしょう……適量

▼作り方

①レンコンは厚さ1cmの半月切り、かぼちゃは厚さ5mmの薄切り、ごぼう・にんじんは太さ1cm程度の棒状に切る。

②耐熱皿に①を入れ、オリーブ油をまわしかけ、混ぜ合わせたら均等に広げる。

③200度に予熱したオーブンで15分ほど焼き、野菜に火が通ったらバルサミコ酢をまわしかけ、さらに2分ほど焼く。塩・こしょうを加え、ざっくり混ぜ合わせる。

【ポイント】

野菜はあるものだけ、または2～3種類でつくってもOK。

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 1月の別名（旧暦）はなんでしょう？
・葉月（はづき）　・如月（きさらぎ）　・睦月（むつき）

② 1月10日はなんの日でしょう？
・110番の日　・移転の日　・福袋の日

③ 北海道で食べられている正月のお菓子をなんというでしょうか？
・口取り菓子　・雪塩菓子　・サーターアンダギー

【前号の答え】
① お坊さん
② 伊藤博文
③ ゆず湯

編集・制作：LIXILリフォームショップ増渕組　小山店

〒323-0807 栃木県小山市城東5-23-3
TEL：0285-25-1194 FAX：0285-23-6634
https://lixil-reformshop.jp/shop/SC00091006/

masubuti_ovama

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。