

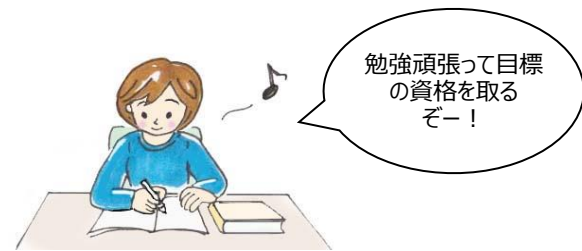
7月2日は一年の折り返しの日 真ん中の日

平年では、この日が1月1日から数えても、12月31日から数えても183日目にあたる、ちょうど1年の真ん中の日。平年はこの日の正午、うるう年は午前0時がちょうど真ん中の時間にもなることから、「真ん中の日」が2017年（平成29年）に記念日として認定・登録されました。

「半分」「シェア」「折り返し」などをキーワードにみんなで共有したり、笑顔でお祝いすることを目的としているそうです。



「1年の半分、お疲れ様！」などと声を掛け合うのも良いですね！



ちなみに、6月30日のハーフタイム・デーもあり、これまでの半年間を振り返って、この一年の目標を再確認する日などとされています。

真ん中パースデー ってご存じ？

「真ん中」つながりでこんな話題を。
真ん中パースデーとは、自分と大切な人の誕生日のちょうど真ん中にあたる日をお祝いする日だそうです。何でもない日が特別な日になる、素敵なアイデアですね！ 夫婦やパートナー、親子、兄弟、友人と祝っても楽しいですね。真ん中パースデーを計算できるツールもあるので「真ん中パースデー計算」で検索してみてください♪

快適！便利！最新リフォーム商品情報

今ある床はそのまま！“張るだけ、カンタン！”なリフォーム専用床材

リノバ うわばReフロア

新発売 上張りリフォームなら、大掛かりな工事不要でスピーディー。
戸建て住宅にも、マンションにも、床リフォームの心強い味方です。

LIXIL

選べる5Color



ペットのすべりに配慮



水まわり空間にも対応



重ね張り工法で、施工がカンタン！



1.8mmの薄さですっきり、床暖房の温かさそのまま



写真・記事：株式会社 LIXIL



やっとかめ～る

No.52

令和7年6月20日発行

LIXILリフォームショップ
山田組
名古屋市中川区戸田3-1311
TEL: 052-301-6116
FAX: 052-301-6140
<http://www.lifa-nakagawa.com/>

やっとかめ(八十日目)・・・久しぶりという意味の名古屋弁。人の噂も七十五日も過ぎると忘れられてしまうというが、さらに五日も過ぎたぐらい久しぶりという意味らしい。(諸説あり)

やっとかめ～る・・・やっとかめよりさらに十日も過ぎたぐらいに発行され、店長が勝手に編集するとてもゆるいニュースレター。

店長 井上の“ひとこと”



「みなさん やっとかめです」

日本のお米が大変な事になっています！10kgの米がないので5Kgの米を買ってきますがとても高いので困っています。我が家には育ち盛り的高校生（水泳部）がいますので、すぐにお米がなくなり5kgをまた買いに行きます。そろそろ備蓄米が買えるはずですが、味はどうなのでしょう？米高騰も早く収まってほしいです。今年も梅雨になり、毎日の通勤・通学・外出が憂鬱な季節となりました。我が家の小さな家庭菜園は雨上がりに急激に成長するので「大切な恵みの雨」と思って野菜の成長が楽しみになりました。今後もお住いの困りごとや補助金制度活用のご相談、リフォームのご用命はぜひ

スタッフ紹介



名前： 井上 聖一朗（いのうえ せいいちろう）

最近上がってきたなあと感じるものは？： 血液検査での肝機能と中性脂肪の数値です。50歳を超えてから年々上がる一方です。やはりビールと手羽先が良くないのでしょか？ 今後はノンアルコールと鶏ささみの梅肉添えにメニュー変更します。上がらなくて困るものもあります。それは肩です。最近50肩になり寝返りが打てない、服が脱げないなど日常生活にかなりの支障をきたしました。次は尿酸値と血圧かな？



名前： 藤谷 清佳（ふじたに さやか）

最近上がってきたなあと感じるものは？： お米の価格！私はお米よりパンやパスタ派ですが、主人と子供が米派なので泣きながら購入しています。古古古米でも良いので、高騰前の金額で購入したいものですね。。。あと最近、息が上がりやすいです。走り回る子供を少し追いかけただけなのに、呼吸が戻るまで5分くらいかかっている気がします。酸素スプレーを携帯するか真剣に悩む今日この頃です。



名前： 伊藤 典子（いとう のりこ）

最近上がってきたなあと感じるものは？： それはもちろん物価です。私は買いだめが苦手で、毎日スーパーへ行きます。本当に食料品の値段がどんどん上がっていて、いつもレジでお会計するとき、ぎょっとしてしまいます。買い物に行くと、つい余計なものまで買ってしまうので、週に2、3回にとどめ、無駄遣いを減らさなければ。とは思っていますが、なにせ毎日のスーパーは私の楽しみなので、やめられません。

ご存知ですか？

ほかの飲料の
糖分は？

- ・コーヒー飲料…200ml前後6本、350ml程度 8本
- ・コーヒー乳飲料（コップ1杯）…11～12本
- ・濃縮還元ジュース（各コップ1杯）…グレープフルーツ7本、温州みかん8本、りんご9本、ぶどう10本
- ・スポーツドリンク（500ml）…10本



大量に飲み続けると危険も

暑くなると、水分補給として、つい大量に飲みたくなりますが、大量に飲み続けると、高血糖状態となり「ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトosis）」の危険も。世界保健機関（WHO）によると、1日に摂る砂糖の量は25g以下がいいそうなので、日ごろの食事も含めて、バランスを考えながら摂ると良いですね！

市販の飲料と上手に付き合おう

ジュースやスポーツドリンクなど、いろんな飲料がありますね。甘くて美味しいものもありますが、実は糖分が多く含まれているので、たくさん飲むと、糖分の摂りすぎにつながります。

●飲料のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換え、スティックシュガー（1本3g）に換算してみると…

炭酸飲料（350ml程度）は12～15本！紙パック（200ml前後）の野菜ジュースは3本など、結構な量が含まれています

●どういう飲み方をすればいい？

糖分が含まれない水やお茶を主に飲みながら、糖分が含まれた飲料はたまに飲む程度、という飲み方をおすすめします。



200ml前後の紙パックなど小さいサイズのモノを選ぶのもおすすめです！

Chottoいいかも

空を見上げて虹を探してみませんか？空にかかる虹や珍しい虹のような現象についてご紹介します♪

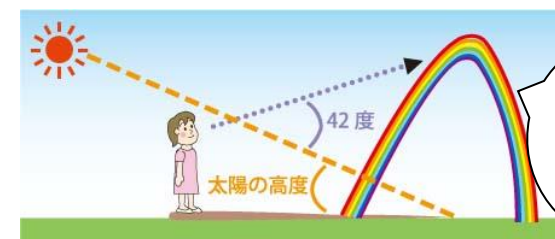
■虹はどうやってできる？

虹は太陽の光が空気中に漂う雨粒にあたってできます。雨粒が大きいほどくっきりと見えるのだそうです。空気中に雨粒がなくなると、虹は見えなくなります。



■虹が見える条件は？

虹は、太陽の角度に深く関係しています。太陽高度が50度以下だと見えやすいそうです。雨が降った後、早朝や、まだ太陽が沈んでいない時間帯など太陽と反対側の空を見てみましょう。



太陽光の進む方向に対して常に42度の角度に現れるそうです！

■珍しい虹のような現象も！

●環天頂アーチ

太陽の上の方にできる小さな虹のような現象。アーチの弧の部分が下にあるので「逆さ虹」とも呼ばれています。



太陽高度が低いときに見られるので、日の出2時間後や日の入り2時間前がねらい目だそうです！

●彩雲

太陽の近くに薄い雲があると発生しやすく、カラフルな雲のように見えます。太陽の光が雲の粒をまわりこんで進むことによって発生します。



虹やさまざまな現象を目にするとなんだか幸せな気分になりますね！

※直接太陽を見ると、目に負担がかかってしまうため、手をかざして太陽を避けるなどして見ましょう！

かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。 <http://ryo-ri.net/>

材料（2人分）

- アボカド…1/2個、ゆでだこ…70g
- わさび…小さじ1/2、レモン汁…小さじ2、にんにくチューブ…小さじ1、オリーブオイル…大さじ2、醤油…小さじ1/2、すりごま…小さじ2

タコとアボカドのわさびマリネ

アボカドとゆでだこを、わさびとレモン汁を効かせたソースで和えたさわやかな一品。お酒のおつまみにも良いですよ♪



①アボカドは種と皮を取り除き、食べやすい大きさに切る。大さじ2を器に盛りつける。

②わさび、レモン汁、にんにくを混ぜ、オリーブオイルを加えてさらに混ぜ合わせたところで、醤油を加える。

③①と②、すりごまを合わせ、器に盛りつける。

※にんにくはチューブを使うと混ぜやすく、臭みもきつくないので食べやすいです。
※アボカドはレモン汁を加えることで色止めにもなります。

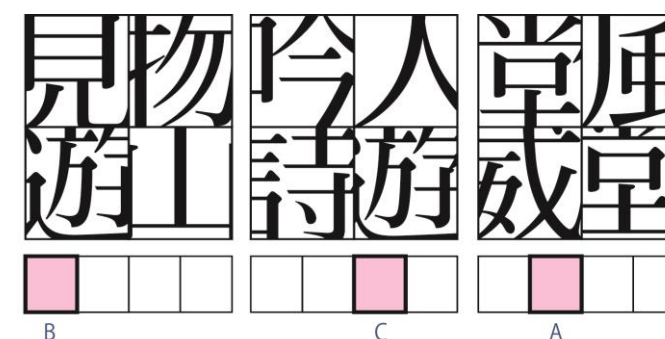
熟語探し



前回の答え

登竜門

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

登	竜	門
A	B	C