



快適Life

■ 準備するもの

- カメラ
- 双眼鏡

①外壁は、砂埃にさらされ、酸性雨や紫外線を浴び続けています。日頃意識することはほとんどありませんが、実はかなりの負担がかかっています。



④次は、外壁塗装がはがれていないかを確認します。全ての作業に共通しますが、目で見えない箇所は双眼鏡を使って確認してみてください。



セルフメンテナンス講座 ～外壁の塗替えの目安編～

お家を雨風などから守ってくれる外壁。そんな外壁のことを大切にしていただけよう、塗り替えの目安をお伝えします。

いよいよ作業開始です



②まずは、外部のコーキングが割れていたり、隙間がないかの確認から行いましょう。欠陥のある箇所は写真を撮っておくことをオススメします。



③その後は、外壁のヒビ割れや破損がないかの確認です。見落とさないよう、しっかりチェックしましょう。



⑤実際に外壁を触り、※**チョーキング現象(劣化した外壁をこすると白い粉のようなものがつく状態のこと)**が出ていないか確認します。うっすら白くなる程度なら大丈夫ですが、真っ白になるようなら早めの塗装が必要になります。



外壁の塗替えの目安は、**新築から約10年くらい**です。立地条件や建物の形によっても異なりますが、**築7～8年を過ぎたころからは、月に一度点検**してみることをオススメします。



Interior

クリスマスのインテリアを取り入れましょう！身近なものを使えば、手軽にアレンジできて、クリスマスの雰囲気が楽しめます♪

■ キャンドルとミニリースを合わせる



赤や緑のリボンを巻くだけでもOK!

■ クリアボールでクリスマス気分♪

100円ショップで見られるクリアボールをパカッと開け、中に松ぼっくりなどクリスマステイストのものを入れて吊るせば素敵です♪



■ オーナメントを壁に飾る



100円ショップで見られるオーナメントを麻ひもと木製クリップを使って吊ると、かわいいインテリアに♪

■ ウォールステッカーで楽しむ!

電球型のライトに入れてもかわいい♪



市販のウォールステッカーなら、見本どおりに仕上げられるので、手軽に素敵なインテリアが楽しめます!

飾る物を入れた点灯できないのでご注意ください

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ

鶏肉のガーリッククリーム煮

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/>

コーカサス地方の国・ジョージアの料理をアレンジ！クリーミーなソースにほっこり♪ニンニクがほくほくでおいしいですよ!



材料

(2人分)

- 鶏もも肉…1枚、ニンニク…4かけ、ヨーグルト(無糖)…100g、牛乳…200ml
- パクチー…1/2株、コリアンダーパウダー・フェネル(お好みで)…各小さじ1
- 塩・こしょう・オリーブオイル…適量

①鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうを振る。ニンニクは皮をむき、大きいものは2等分する。パクチーは粗切りにする。

②鍋にオリーブオイルを熱し、鶏もも肉の表面を焼き、ニンニク、コリアンダーパウダー、フェネルを加え、軽く炒める。

③②にヨーグルトを加え、15分程弱火で煮込み、牛乳を加え、沸騰したら火を止めて塩・こしょうで味を調える。

④器にご飯、③を盛り、パクチーを散らす。

※牛乳は、煮込むと分離するので、沸騰したらすぐ火を止めましょう。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



●「答えはホームページで!」



タイ ○ ツ
オ ○ イ
ボ

ト ○ ワス
コ シ ソ
バ

カ ○ レア
ナ カ イ

ジ ヨ ヤ
ト シ ○ イ チ
カ ネ