

みなさん、こんにちは。アドバンスの山本です。前号はお休みさせていただいたので、2か月ぶりのご無沙汰です。今後が皆さんのお手元に届くころには梅雨真っ盛りではないでしょうか。じめじめと蒸し暑い日が続いていないことを願います。体調管理には十分お気をつけください。さて今回は、天橋立の近くにある成相寺をご紹介します。

第二十八番 成相山 成相寺

御詠歌：波の音 松のひびきも 成相の

風ふきわたす 天の橋立

- 宗 派：橋立真言宗
- 開 基：真応上人
- 御本尊：聖観世音菩薩
- 創 建：慶雲元(704)年
- 住 所：〒629-2241 京都府宮津市成相寺339

日本三景の一つ天橋立に近い鼓ヶ岳の中腹にある。「撞かすの鐘」「身代わり観音」などの伝説で知られている。

天の橋立を眺めながらケーブルカーと登山バスを乗り継いで上ることも出来る。西国札所最北端の寺で、冬は雪が深い。

一人の僧が雪深い山の草庵に籠って修業中深雪の為、里人の来住もなく食糧も絶え何一つ食べる物もなくなり、餓死寸前となった。

死を予感した僧は「今日一日生きる食物をお恵み下さい」



撞かすの鐘



成相寺

と本尊に祈った。すると夢ともうつつとも判らぬ中で堂の外に狼の為傷ついた猪(鹿)が倒れているのに気付いた。僧として、肉食の禁戒を破る事に思い悩んだが命に変えられず、決心して猪(鹿)の左右の腿をそいで鍋に入れて煮て食べた。

やがて雪も消え里人達が登って来て、堂内を見ると本尊の左右の腿が切り取られ鍋の中に木屑が散って居た。それを知らされた僧は観音様が身代りとなって助けてくれた事を悟り、木屑を拾って腿につけると元の通りになった。これよりこの寺を成合(相)と名付けた。



カーナビゲーションの案内不備で参道の反対側の山道に迷い込んでしまい大変でした(^-^A 山本

LIXILリフォームショップ・LIXIL不動産ショップ

アドバンス

〒665-0832

宝塚市向月町2-25

HPを検索するなら

PC 宝塚市 アドバンス 検索

<http://advance-2.com/>

info@advance-1.com

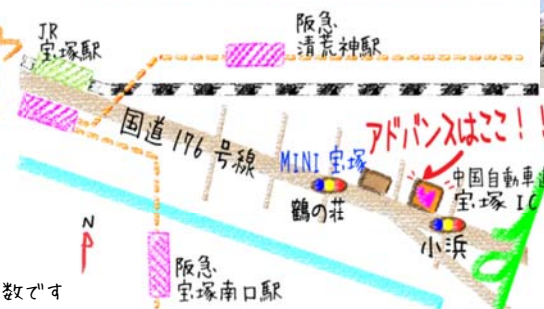
● 営業時間：8:00~18:00

● 定休日：祝日

※配信の停止をご希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください

フリーダイヤル

0120-711-230



アドバンス社屋



(株)アドバンス
代表取締役社長 山本好英

お客様が本当に満足していただける住宅建築やリフォーム工事を提供したいという熱い思いを持って日夜勤務に励んでいます。

仕事とは、お客様が感動していただく為に会社・スタッフ・取引先が、知恵を絞ってチャレンジし続けること。その結果、自分達が感動に包まれることである。



誕生月の占い



- 1月 生まれ** 確信が持てない情報は混乱を招きがち。人に伝える前に必ず確認しましょう。噂話とは距離を置いて。
- 2月 生まれ** 無神経な発言をする人に驚いてしまうかも。しかし、笑って受け流す器の大きさや「心のゆとり」が鍵。
- 3月 生まれ** 第一印象で損をしていませんか？ 誤解を招く言葉遣いやファッションで硬い雰囲気になっている可能性も。
- 4月 生まれ** 苦手意識があるものにあえて挑戦して吉。新しい自分の能力に気付けるキッカケになりそう。
- 5月 生まれ** 攻撃的に争ったり競っても互いにプラスになることが少ないかも。いちばん平和的なプランに変更して。
- 6月 生まれ** 知っていることを聞かれても安易に答えない方がいいかも。相手は聞き上手みたい。しゃべり過ぎに注意。
- 7月 生まれ** 自分の長所を伸ばすことに注目して吉。人間関係も同様に相手の良い所を見つけて褒めると円滑に。
- 8月 生まれ** 一度決心したことはやり遂げる気持ちが大切。良いと思うことを継続すると運が開けていきます。
- 9月 生まれ** 自分の思いや、ネガティブな気持ちが出やすいとき。無意識のうちに相手にも伝わりますので、ご用心。
- 10月 生まれ** 屋外で季節を感じながら過ごす運気が上がる見込み。深呼吸したり軽い体操やストレッチでもOk。
- 11月 生まれ** 見た目だけではなく、心の健康にも注目して。目標にしている人や手本になりそうな有名人も参考に。
- 12月 生まれ** セールストークに乗せられて気持ちが大きくなって財布のヒモが緩みそう。派手な散財に気を付けて。



6月 みなづき	日	月	火	水	木	金	土
	●	●	●	●	●	1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30



素足に自信が持てるフットケア

サンダルを楽しむ季節は、足元をキレイにしておきたいものです。角質のケアを習慣にすることで、素足に自信が持てますよ。

【かさがせ足の原因】

体重を支えている足は、保湿不足で乾燥しがちです。加齢とともに肌のターンオーバーが遅れますが、かかとも古い角質が順調にはがれず、早い人では30代頃から、かさがせになる傾向にあります。

足もリラックス



【簡単なフットケア習慣】

かかとは専用のヤスリや軽石などで削ったり、スクラブ剤でマッサージをおこないます。指の間は石鹸を泡立てて丁寧に洗います。最後に、足の裏からむぎへ向かって豚毛などのポディブラシでブラッシングをすると、血行が良くなり古い角質が落ちて、肌がツルツルになります。

爪と皮膚との間に角質が溜まったままだと、靴を長

時間履くと嫌な臭いのもとになってしまいます。ブラシなどで汚れをキレイに取り、爪を伸ばし過ぎないようにしましょう。また、巻き爪傾向にある人は、凸刃の爪切りで手入れをすると、キレイに整えることができます。

【ペディキュアで足元を締める】

サンダルを履く季節は、ていねいにフットケアをするとともに、爪のおしゃれもおこなしましょう。ペディキュアは、保湿成分であるアミノ油などが配合されたものを使うと、爪が傷みにくくなります。カラーは濃い目が足を引き締めて見えるので、重ね塗りをして発色を濃厚にします。

魅力的な女性は、手足の手入れを怠りません。夏はつま先は汗をかきやすく、かかとは乾燥しやすくなります。足の指と指の間はよく乾燥させ、かかとはクリームを塗って保湿をするなど、一日の終わりに、各部位にあったお手入れをして、いたわってあげましょう。

わわ Kid's

子供のレイングッズ

雨の日は憂鬱な気分になりがちです。可愛いレイングッズで快適に過ごしましょう。

◆便利なレインコート

子供用の可愛い傘などもたくさんありますが、子供には雨の日はレインコートの方が便利です。

レインコートは、もしも転んだ時などに手を地面につける事ができるので安全です。傘をさしていると前が見えない事もありますが、レインコートは視界をじゃまするものはありません。1枚持っておくと便利です。

◆タイプ別レインコート

- ・コートタイプ・・・オーソドックなコートタイプ。丈が長すぎないものを選びましょう。袖口にゴムが入っているタイプは雨が入らず安心です。
- ・ポンチョ型・・・上からぽそっとかぶるだけの便利なタイプです。裾が広がっているので、ランドセルをつけた上からも着られます。
- ・セパレート型・・・スポンと上着、上下が別々になっているタイプです。これなら水たまりにバシッと入ってもOKです。下がズボンで上がポンチョになっているタイプもあります。

◆通気性が大切

レインコートは通気性がとても大切です。通気性がしっかりしていないと、中で蒸れてしまい、寒くても汗をかくようになります。通気性のしっかりしたものを選びましょう。

◆レインシューズはサイズと重さに注意

レインシューズはいつもの靴のサイズより1cm大きめのを買って、インソール(中敷き)で調節します。また、足元が重たいと、転倒の原因となります。重さも確かめましょう。



雨の日も楽しい!

みんな!
ごはんにするよ★

にんじん、ふわドック

材料【10個分】

①	・ホットケーキミックス	200g	・にんじん	1/4本
	・卵	1個	・ウインナー	5本
	・牛乳	80ml	・つまようじ	10本
	・絹ごし豆腐	70g	・揚げ油	適量
			・ケチャップ	適量



① にんじんはおろし器ですりおろし、ポウルに豆腐を入れ、かき混ぜ器でよくつぶしたら①を混ぜ合わせる。



② ウインナーを半分に切り、つまようじを刺す。



③ ②のウインナー部分に①の生地をからめて180℃の油で揚げ、ケチャップを添えたら出来上がり。

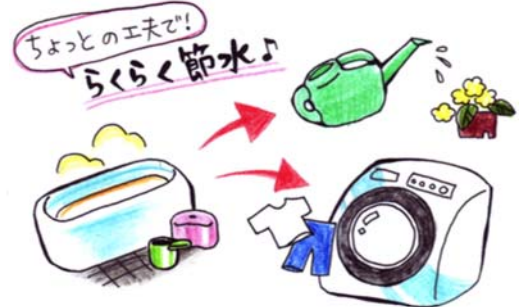
かしこい女性の節約術

～水道代が安くなる！楽々節水～

掃除、洗濯、料理etc.毎日欠かさず使う水。水も有料です。案にお水の使用量を減らす方法を考えてみました。まずはルールを決め、簡単な工夫をしてみましょう。

●あらかじめ水量を元栓で調節

「ジャブジャブとたっぷりの水で洗い物をすると気持ちがいいお！」だけど、毎月の水道代はかさむばかり…。「ストレスフリーに節水できないかしら？」と思う今日この頃。一般的な家庭用の水道なら、シンクの下にある止水栓で水量の調節ができます。今より水量を少なめに設定すれば、ストレスフリーに節水ができ、水道代も安くなりますね。



●お米のとぎ汁を活用しよう

毎日、夕飯は何にしようかしらと15時頃から頭をよぎりだしますよね。夕飯の準備の時に出るお米のとぎ汁。そのとぎ汁には色々使い道があります。捨てずにとっておきましょう。とぎ汁にはワックス効果や洗浄効果があるので、フローリングの拭き掃除やお風呂掃除に使えますよ。

●お風呂の残り水はいろいろ使える

もちろんお風呂の残り湯は洗濯に再利用します。最近では洗濯機に浄水機能が付いていたり、お風呂の残り水の再利用は常識ですよ。その他の活用法としては、手軽にカーペットの水洗いや、ベランダや玄関の掃除に使うのもおすすめです。

居心地のいい家づくり

片付かない原因は？

1. 物の量

片付かない原因のひとつは、物の多さです。昔の日本は物が少なく、少しの物を大切に使っていたので、片付ける必要も、あまりありませんでした。ところが、今は何でも手に入る時代で、管理出来ないにも関わらず、多くの物を持っている人がいます。片付かなくて困っているなら、まずは、身の周りの物の量を見直しましょう。たとえば、タオルが多ければ、あるだけ使うので洗濯物の量も増えます。少なければ、少ないなりに工夫して使います。自分自身が管理できる量にすることで、片付けの悩みから少し解放されます。

2. 置き場所が決まっていない

片付けが苦手な方のお家では、物の置き場所がきちんと決まっていない事がよくあります。家の中の物はひとつひとつ、置き場所をきちんと決めましょう。その時のコツは、使う場所の近くに置き場所を決める事です。どこでよく使うのかをしっかりと考えて、収納場所を決めます。そうすれば、使い終わったときにすぐに片付ける事が出来ます。

3. 捨てられない

捨てるのが苦手な方は、片付けも苦手です。捨てることに罪悪感があったり、もったいないの気持ちが大きいと手放すことを躊躇します。捨てられないなら、まずは一度隠してみてください。それで、困らなければ、そのときに手放すと、一段階あるので捨てやすくなります。また、家の中がすっきりしてきたら、片付ける手間も少なくなるので、捨てるメリットが実感出来ます。



ちょこっと

テーブルコーディネート

テーブルにお花を飾ろう



●心が和むお花

テーブルにお花が少しあるだけで、気持ちが穏やかになります。身近なお花を飾ってみましょう。

大きな花瓶にかざるのではなく、ジャムの空き瓶やプリンカップなどの小さな入れ物でも充分楽しめます。

●中央に置いてみよう

2人がけ、4人がけのテーブルなら中央にひとつお花を置くだけで、テーブルが華やきます。テーブルコーディネートでは、真ん中に置く少し高さのあるものを「センターピース」と言います。お花や果物を置くと、ポイントになります。その場合、必ず向かい側の相手の顔が見える高さにおさえましょう。

●今の季節は紫陽花

お庭に咲いている紫陽花を切ってジャムの瓶に入れて飾ってみましょう。季節感が出て、話題にもなりますね。瓶のまわりに、マスキングテープを貼っても素敵。

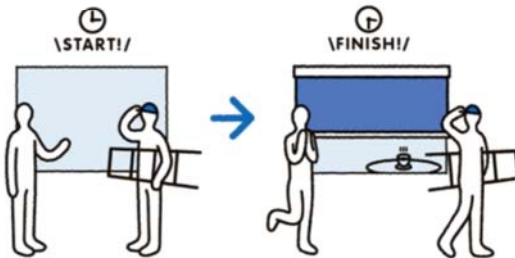


アドバンスの押し商品!



1窓あたり30分のスピード施工

窓枠や壁面に、専用金具でボックスやフックを取り付けるだけの簡単施工。1窓あたり約30分※のスピード施工で、あっという間に取付けが完了します。



※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので目安とお考えください。

STYLE SHADE

スタイルシェード

夏になると、窓から日差しが差し込んで、とにかく暑い。すだれやよしずは傷む心配があるし、見た目もちょっと…。そんなお悩みも、“外付日よけ”ですっきり解決。

特 徴

カーテンだと

スタイルシェードの場合※1



太陽の熱を窓の外側でカットして、室内の温度を心地よくキープ。冷房費をグッと軽減でき、室内熱中症対策にも効果的です。

※1 一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JISなどにに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。



0120-711-230

南ちゃんコラム

皆さん、こんにちは!

こ最近、夏にもなる暑い日があります。もすぐエアコンを頼りたくなる季節がやってきます。そこで...



室温の調整がしやすく便利な家電と言えますが、その一方で長くエアコンを使用していると「何か変な臭いがする」と思った経験がある方は多いのではないのでしょうか。

その変な臭いの原因はカビです。せっかく心地良い風がきているのに、それがカビ臭かったらとても残念な気持ちになりますよね。なぜ、エアコンを掃除したほうが良いのか?

エアコンは、取り込んだ部屋の空気を、必要に応じて温めたり冷やしたりして部屋に戻します。このため、空気中に漂っている埃やゴミも一緒に吸いこんでしまうのですが、空気はエアコン内にあるフィルターを通して排出

される仕組みとなっているため、通常、吸い込んだ埃やゴミが空気と一緒に部屋に排出されることはありません。

フィルターに埃やゴミが溜まったまま放置をしていると、空気の流れが悪くなってしまい、その分空気をたくさん取り込もうとフル稼働しますから、当然消費電力が上がり電気代も高くなってしまいます。

そして、そこに埃やゴミが溜まっていると、カビが発生しやすくなってしまいます。エアコン内でカビが発生すると、それはやがて空気に紛れ部屋に撒き散ってしまいます。夏風邪かな?エアコンで乾燥したのかな?と思っていたら、実はエアコンから出ていたカビが原因で、咳や鼻水が出ていたということもあり得るのです。

このようなケースを防ぐために、エアコンは掃除をした方がよいのです。



★プロフィール★ ホームウエルアドバンス 店長 南浦 健至

西宮市生まれの西宮市育ち。ちゃきちゃきの宮っ子です。妻一人、年頃の娘二人との四人家族です。学生の頃はラグビーに明け暮れ、熱い青春時代を過ごしました。歯科技工士から建築業へと異色な経歴をもっています。ものを創造することによってお客様(患者様?)に感動を伝えることが共通しており、お客様の夢を現実近くに近づけることに日々努めております。