

## 何の日？

## 4月7日は「世界保健デー」

1948年(昭和23年)のこの日に「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的として、WHO(世界保健機関)が設立されたことを記念して制定されました。

世界保健デーには、毎年テーマがあり、2021年は「より公平で健康的な世界を築くために」、2022年のテーマは「私たちの地球、私たちの健康」でした。2023年はどんなテーマになるのか注目してみたいですね。



テーマが発表されると、それに関連した広報やセミナーが行われるそうです

海鮮お食事処 銀蔵



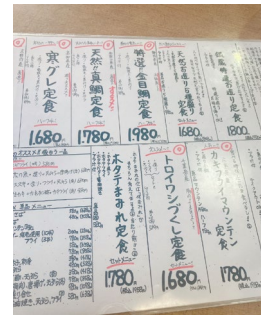
本部はスイスのジュネーブにあります

WHOは「World Health Organization」の略です。

### WHOはどんな活動をしている？

国際保健事業の指導的かつ調整機関としての活動や、保健事業の強化についての世界各国への技術協力など、健康にかかわるさまざまな活動があります。また、感染症及びその他の疾病の撲滅事業の推進も活動のひとつ。そういえば、コロナが世界的に大流行した際も、WHOの事務局長がたびたび会見をする姿がテレビで見られましたね。ほかに、気候変動が健康に深くかかわることから「健康、環境と気候変動に関する世界戦略」を提案したそうです。

新鮮な海鮮を近くで食べに行けたらなあ、と色々探していたら箕面市小野原にある「銀蔵」がおすすめ！と早速、行って来たんですが11時前なのにすでに行列が中央卸売市場直送の海鮮が食べられると言うことで、さすが人気店です！メニューも豊富で、海鮮丼やホタテまみれ定食、カキフライマウンテン定食なんかもあってどれも魅力的。迷いながらも、結局お造り定食にしました！お造りは種類もたくさんあって、どれも食べた瞬間にとろけて、幸せ～となります。野菜の天ぷらも揚げたてアツアツ、ご飯もお代わりできるのがうれしいところです！お子様メニューもありましたよ。



SNSもよろしくお祈いします!!

施工事例もたくさん掲載しています

Instagram



LINE 公式アカウント



HP



# こうえい通信

LIXILリフォームショップ  
光永ホーム  
TEL:06-6151-9250

No.50

LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

2023年3月15日発行

### 今月の店長ひとこと



こんにちは！花田です。一気に暖かくなりましたね!! 暖かくなるのはうれしいのですが、顕著に花粉を感じます。13日からマスクの着用が任意になりましたが、花粉が落ち着くまではマスクは外せそうにありません...



### いちごスイーツバイキング

花田

JR大阪環状線の桜ノ宮駅から徒歩約5分の所にある帝国ホテルの苺スイーツバイキングに行ってきました。大阪駅からシャトルバスも出ていますよ！1階の入り口入ってすぐのラウンジで開催されています。いちごを使ったケーキやタルトなどのスイーツがズラッと並んでいて、見ていだけでも幸せな気持ちになります。スイーツ以外にもピザやオープンサンドなどフード系もありました。甘いものばかりではないのが嬉しいです。ドレッシングやソースにもイチゴが使われていて、こだわりを感じました！どれも美味しくていちご好きにはたまりません！だいたいこのスイーツバイキングも1時間半の制限時間が設けられているところが多いのですが、帝国ホテルは2時間と少し長めだったので、ゆっくり過ごせました。クラリネットの生演奏もあり、とっても優雅な時間を過ごしました。窓からは川沿いの景色が見えるので、これからの季節は桜が綺麗に見えるのではないのでしょうか!? ちなみに5月31日まで開催されていますよ。



### 【補助金事業】住宅省エネ2023キャンペーン 始まります！

3つの補助金制度が始まります！リフォームをお考えの方、必見ですよ！この機会に補助金を活用してリフォームしませんか？

- ★子どもエコすまい支援事業... 住宅の省エネリフォーム等に対して補助金がもらえる制度
- ★先進的窓リノベ事業... 断熱性能の高い窓に交換するリフォームに対して補助金がもらえる制度
- ★給湯省エネ事業... CO2削減効果の高い高効率給湯器の設置に対して補助金がもらえる制度

住宅省エネ  
2023キャンペーン





## Health

## ストレスを和らげましょう

寝る前のお酒は避けた方がベター



ストレスがたまるとお酒で解消！という気分もありますね。しかし、寝る前のお酒は、睡眠の質を低下させるのでご注意ください。

### リラックスに最適なコーヒーは？

リラックスにコーヒーといっても、豆の種類によって効果が違うそうです。ある研究によると、ブラジルサントス、グアテマラ、ブルーマウンテン、モカマタリ、マンデリン、ハワイコナの6種のコーヒー豆で試したところ、グアテマラとブルーマウンテンで最も多くα波が出たそうです。また、深煎りの場合に最もリラックス効果が高いという結果になったそうです。



新年度になり、大きく環境が変わる人も多いと思いますが、体調を整えることがとても大切です。そこで、ストレスを和らげるヒントをご紹介します。

### ●睡眠はとても大切です！

リラックスできる環境づくりにしっかり睡眠をとることはとても大切。寝る1～2時間前に入浴し、ゆっくり湯船に浸かることで、眠りにつきやすい状態をつくることができます。

### ●香りでリラックス

ラベンダーなど、リラックスを誘うエッセンシャルオイルを使うことも良いですが、コーヒーの香りもリラックスを誘うそうなので、休憩の合間に楽しんでみてはいかがでしょうか？

## かんたんレシピ

### 鱈のレモン味噌丼

味噌のコクとレモンのさわやかさがマッチしたタレで、鱈を仕上げました。おうちでカフェ風ランチとしても楽しめます♪



①鱈は3枚におろし、骨を抜いて4～5等分のそぎ切りにする。フリルレタスは手でちぎり、糸三つ葉は粗切りにする。レモンは皮をすり、汁を絞ります。

②フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはたいた①の鱈を両面焼く。

③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めながら火を入れる。

④器にご飯を盛り、フリルレタス、糸三つ葉をのせ、③を盛りつける。上にレモンの皮を散らし、黒コショウをかける。

※鱈は焼くと皮がむけやすいので、小麦粉や片栗粉などを薄くまぶしましょう。今回は小麦粉を使用しました。粉をまぶすことで、味噌だれとの絡みも良くなります。

### 材料

(2人分)

- 鱈…1尾(大きめ)、レモンの皮…1個分、フリルレタス…2枚、糸三つ葉…1/4束、小麦粉…適量
- A: 味噌…大さじ1、レモン汁…大さじ1、みりん…大さじ1
- ご飯…400g、サラダ油…適量、黒コショウ…適量

## 快適Life

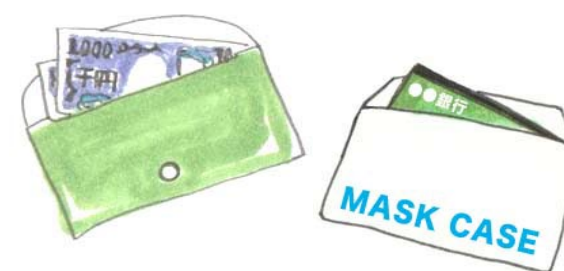
マスクケースを活用しませんか？ マスクがすっかり身近なものになり、マスクケースもさまざまな形のものが見られますね。そこで、マスク以外にも使えるアイデアをご紹介します♪

### ■ お出かけの時に使える



ばんそうこうやポケットティッシュなど、お出かけに必要なモノをまとめられて便利です。

### ■ 大切なものをに入れておくのにも重宝



通帳を持ち出すときに使ったり、家計でお金を小分けにするときにも使えます。



固めの素材のマスクケースならメガネ入れにも使えます♪

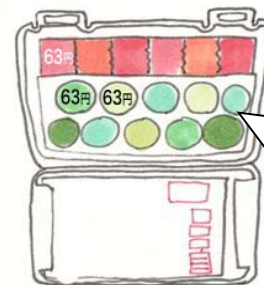
### ■ 細かいモノをまとめる



PCまわりのコードやUSBなど、細かい物を入れておくとホコリ防止にもなります。

### ■ はがきなどの保管に

ハードケースのタイプははがきが収まるので、ストックはもちろん、大切なお便りの保管にもおすすめです。



切手と一緒に入れておくのも良いですね♪

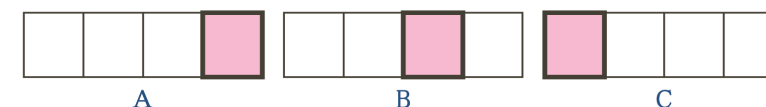
### ■ メイク道具をまとめる



アイシャドウやチーク、ブラシ類など、普段使いのメイク道具をまとめるのも良いですね。フタの内側に両面テープで鏡をつければ、メイクもしやすいです。

## 熟語探し

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。



答えはホームページに掲載いたします。次回もお楽しみに♪



答えはこちら♪

答え

