

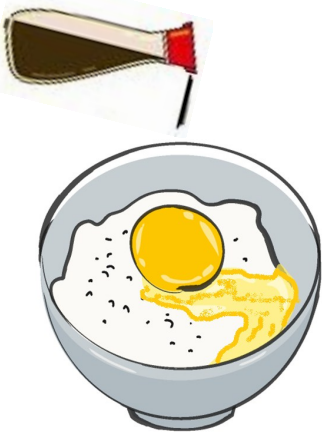
ファミリー通信

平成23年
紅葉号



記念日カレンダー

10月30日は、たまごかけごはんの日



今や専門店が立ち並ぶほどの人気の「たまごかけごはん」。
その日本食の定番「卵かけご飯」を切り口に食や自然について考えよう
と、「第1回日本たまごかけごはんシンポジウム」が島根県で開かれ、制
定された記念日です。

‘08には日本で最初に食べたとされる岸田吟香(著明な新聞記者、実業家)
の出身地である美咲町に専門店『食堂 かめっち』がオープンされ親しまれ
ています。

人気の秘密は、第一に短時間で食べ終わることができる点でしょう。
また、手軽さ、安さ、栄養などの面から、根強い人気を誇っているよう
です。日本国内では、最も簡単で手早く食べることのできる料理品目の一つ
として知られており、特に朝食メニューとして人気のようです。また主食
のご飯と混ぜて食べたり、卵を生そのまま用いることなどから 日本特有の
食文化とされているようです。

食べ方は、生の鶏卵とご飯を混ぜ少量の醤油等で調味して作るご飯料理ですが、和食の基本の米に卵がプ
ラスされるとアミノ酸スコアが満点になる食べ合わせになります。さらに足りないビタミンCや食物繊維を含
んだ食べ物をプラスすると、シンプルで最強のメニューになるそうです。

《我家！家づくりプロジェクト》

こんにちは。皆さんお元気ですか？萩原です。

今年も早いものでもう10月。朝晩は少し寒く感じますが
空は高く青く、本当に気持ちのいい季節です。
また各地秋祭りの折り、ご家族や親しいご友人が集い、
賑やかで美味しい時を楽しんでいる事と思います！
寒暖の差が大きく体調を崩しやすい季節でもあります、
風邪などひいていませんか？
どうぞお気を付けください。

さて、皆さんも気になるところの住宅ローンについて、
このところ【フラット35S】の終了に伴ってご質問も多
くいただきました。
実際9月の本申し込み完了では間に合わなかった・・・
何か他に方法は？とご相談もございました。
これから金利は上がっていくのか？等々

確かに金利の上昇があるとかなり厳しいですね。
(来春引き上げの情報は有力？！)
税金引き上げなどとも言われていますし・・・

心配なこともあります明るいお話も聞えます。
先日新聞等にもありましたが来年度の政府の予算次第
では、何か【フラット35S】に変わる住宅支援もあるかも
しれません。それを待たずともこのところは各金融機
関も住宅ローンと名の付く商品も多彩になってきてい
ます。

《我家！家づくりプロジェクト》をスタートするには
早いということはありませんよ！
しっかり調べて、勉強しましょう。
大切な資金ですからね!!



萩原





ECOな暮らし ～住まい 付設温室の利用～



屋内にあって自然光が降り注ぎ、緑が育ち花も咲き、爽やかな風が通り抜けるなど、季節と状況に応じて素晴らしい居住空間になる温室は、エコ住宅の重要なアイテムと言えるでしょう。また住宅の南側に一体的に作られるものは「付設温室」と呼ばれ、太陽の光と熱を積極的に取り入れ、室内を暖かく保つことができます。



夏には、エコカーテンを育てましょう。緑のカーテンとは、植物のツルと葉で窓を覆い、日影を作るという、植物でできたエコなカーテンです。大きく成長した葉で窓から入る直射日光を遮光できる上、植物は常に水分を蒸発させているので、そこを通る風は涼しく感じると言われています。

窓の大きさを選ぶ場合は、慎重に大きさを決めて下さい。大きければ明るく開放的ですが、それだけ熱の移動も大きくなります。南側で日当たりが良い場合は、大きな窓から太陽熱を取り入れ床などに蓄熱して、暖房なしでも暖かい部屋にする設計も可能です。



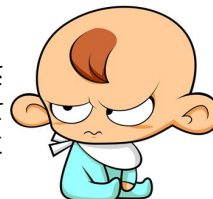
ともに子育て 『ことばの発達とまなざし』



私たちはごく当たり前に言葉を使っています。また子どもたちもいつのまにかことばを覚え、それを器用に使いこなせるようになっていきます。

ことばというのは、気持ちを伝えていくコミュニケーションのひとつです。自分の気持ちや感情を相手に伝えたり、あるいは相手の気持ちをくみとったりするためにことばがあるのです。ことばの発達にとって、まなざしをあわせるのもとても大切です。

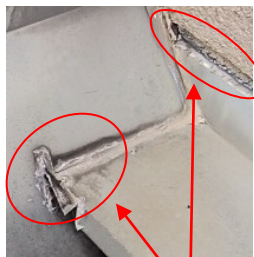
子どもとの関わり、コミュニケーションを深めていく時、お父さん・お母さんは、しゃがんで子どもと目の高さを同じにしてしっかりとまなざしをあわせながらあやしたり、ふざけたりして子どもを受け入れていくことが大切なことだと思います。



萩原が走る！～『家づくりの旅役者』

野の花 はうすのblogより

台風シーズンも去った様ですが皆様のお住まいはお困りになった所は無かったでしょうか？作州辺りは大きな災害が少ないと言われてますが今年も多くSOSが寄せられました。それは雨水の侵入、各種材料の経時劣化(シーラーの割れ痩せ、金物の腐食、旧素材、工法自体の問題等)した所への風雨による雨漏りが主なトラブルでした。

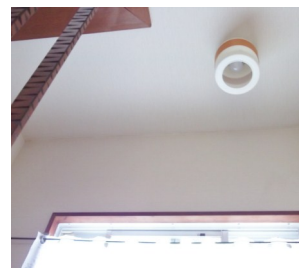


・ルーフのシーラー(コーキング)の痩せ、割れ、意外ですがこれからの時期、結露にも要注意です。

いったん雨水等の侵入があると収まる事はなく、大切な各部材の腐食や劣化が早まり、また拡大してしまう様です。症状が見られれば赤信号で早急な対策が必要ですね。できれば症状が発生する前、定期的に関連する部分を確認、修繕される事をおすすめします。

10年を目安とし、トータルでみれば経済的だと思いますよ！

天井の雨漏り痕



野の花 はうすの日常の1コマ！覗いてみてね！

野の花 はうす

🔍 検索



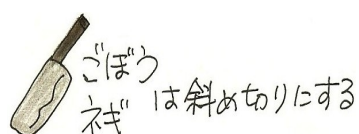
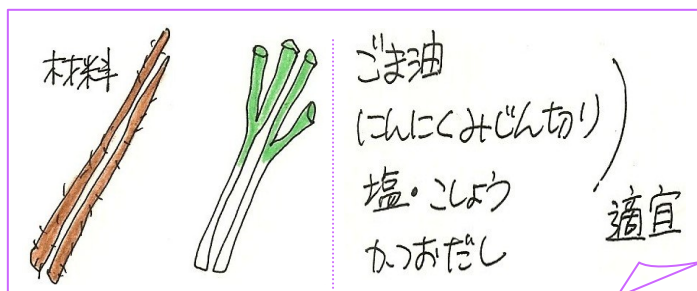


ママ必見！お料理術

ご飯のお供・おつまみ・お弁当に～

めっちゃ旨！ネギとごぼうの塩・こしょう

お父さんも嬉しい♪



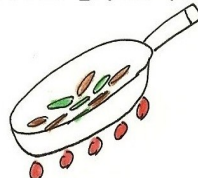
①ごぼうは酢水につけておく



②斜め切りにしたネギ
にごま油・塩・こしょう
かつおだしを入れて
混ぜておく



③ごま油・にんにくみじん切り
を炒め、さらにごぼうを入れて
しんなりするまで炒める
④を入れてさらに炒める



お女子もごかつおぶしを
ふりかけて 出来より

みーちゃん お役立ちノート



太り過ぎに注意！

私達のひざは歩く時、体重の数倍の荷重を支えています。体重が増えるとひざへの負担も大きくなりますから、太り過ぎは関節痛の大敵。

筋力を鍛えよう！

ひざの関節の周りにある筋肉を鍛えることで、ひざの機能の衰えを防ぐことができます。軽い屈伸運動やプールでの水中歩行などが有効！

体を冷やさない！

関節痛は寒い時期に症状が強くなりますので、ひざを冷やさないようサポーターをしたり、お風呂で血行を良くすることも効果的。

ひざに負担をかけない！

正座をしたり長時間立ったままいるなど、ひざに負担がかかる姿勢は避けましょう。

サプリメントで栄養補給！

関節と関わりのあるコンドロイチンやグルコサミンなどの成分は体内では作られにくく加齢とともに減少してしまうのでサプリメントで補給を。

※営業 柴田も結構～得意な分野ですよ。ご相談あれ！

5つの予防法

日本人に
最も多い
ひざ関節痛

今月の格言

○寝床につく時に、翌朝起きることを楽しみにしている人は幸福だ。 by ヒルティ
カール・ヒルティ (Carl Hilty, 1833年2月28日 - 1909年10月12日) は、スイスの法学者、哲学者、政治家。日本では『幸福論』、『眠られぬ夜のために』の著者として知られる。





情報室 ～消費税はどうなるの?!～

【消費税】2010年代中ごろまでに現行5%から10%へ段階的にアップする増税案

(新内閣発足でさらなる加速は必至か?!) □ 税率引き上げ法案を来年提出と明言

阪神淡路大震災復興と前回増税(3から5%へ)時期との関連と この度の東日本大震災復興への予算確保や
そして何より求められている迅速な対応。また立案から即実行された高速道路料金の休日上限割引撤廃等を見渡すと消費税の増税は必至、さらに加速すると予測されます。

※例えば総額2000万円の戸建て住宅を購入したとすると消費税は **200万円** とアップしてしまいます。

【金利】来春の住宅ローン金利上昇との情報も有力。



Tel (0868) 22-7649 Fax (0868) 25-2546

ホームページ **野の花はうす** 🔍 検索

地元密着工務店

感謝の創業51年

野の花はうす

有限会社 萩原住研

〒708-0006

岡山県津山市小田中2218

電話 0868-22-7649

Fax 0868-25-2546

E-mail info@h-juken.co.jp

最後までお読み頂きありがとうございました。

色々なイベントがたくさんなシーズンですが、先日お客様の娘さんが出演されるとの事で城西地区のお寺境内をステージとした津山西中学校吹奏楽部の演奏会に行ってきました。失礼な事ですが私は「中学校の部活」と少し高をくくってましたが…見て聴いてビックリ、素晴らしい! 選曲も今のヒット曲をおり混ぜ、とにかく生徒さん皆が楽しく、輝く笑顔で全身を使い表現されてました。感動!

自分らが好きになり、真剣に楽しんでるからお客さんに伝わり、喜ばれる事で逆に伝えられ、また喜びに感じさらに磨きが掛っているんだと

実感しました。

「部活」の域を超えた「エンターテインメント」! 何事にも共通するキーワードは、好き、楽しい相手の喜ぶ姿。

「感動」、心に伝わり感じて動く。人の心動かすものは、やはり人の心、想いなんですね。



萩原住研 出版室



緊急案内

住宅用火災警報器の設置義務期限が超過! (既存住宅)

住宅火災による犠牲者を減らす為に改正された消防法で義務づけられた設置期限、平成23年5月31日が過ぎてしまいました。

私どもでは電気配線工事が不要な10年電池型

出火元から、**寝室等に設置した警報機に知らせが届く連動型**

また、煙感知、熱感知型と各種お奨めの警報器をストック、

ご案内させて頂いてます。

あなた様とあなた様の**大切なご家族の命**を守る

「見張り番」として信頼できるものをお早めに

お求めください。



Panasonic
ideas for life

