

やっかいなカビの退治法

カビは微生物の一種で、ニオイの元になるばかりでなく、人体に入って感染症やアレルギー性疾患を引き起こすやっかいなものです。

カビの胞子は空気中に浮遊し、酸素があり、温度20～30度、湿度70～80%の条件になるといたるところで繁殖します。

好湿菌というカビの種類は浴室、洗面所、キッチンに多く、好乾菌は家屋塵を好みリビング、寝室などにいます。冷蔵庫内にも低温で生きるカビがいます。床下や天井裏でも増殖するため、年に一度は点検し形跡があれば専門家に相談することも必要です。

★カビ防止のポイント★

- ①清潔を心がけ、こまめに掃除する。
- ②いつも換気に気を配り室内を乾燥させておく
- ③布団、キッチン用品、浴室・トイレ小物などはできるだけ頻りに日光干しする
- ④防カビ剤、カビ取り剤、アルコール消毒液、塩素系漂白剤などを使用して殺菌・除菌をする

カビ取り剤などを使って雑菌・除菌しても、また発生する可能性があるのがカビ。とにかく、こまめな対応が必要です◎



運動会のお弁当

人気メニューランキング

- 1位: おにぎり
- 2位: 鶏のから揚げ
- 3位: 卵焼き
- 4位: ウィナー
- 5位: エビフライ
- 6位: いなり寿司
- 7位: ミートボール
- 8位: サンドウィッチ
- 9位: アスパラベーコン巻き
- 10位: のり巻き



黄金色の稲穂のそよぐ実りの秋になりましたね。いかがお過ごしでしょうか？
福井県内でも、10月中旬より紅葉が見られます(^_^)ぜひご家族で見に行かれては、いかがでしょうか？
見に行かれる際は、暖かい服装でお出かけくださいませ◎

九頭竜湖	10月下旬～11月中旬
永平寺	10月下旬～11月上旬
越前陶芸公園	10月中旬～11月下旬
西福寺	10月下旬～11月中旬
西山公園	11月上旬～11月下旬

100円SHOPZTM おもてなし

フェルトのテーブルセンターでおもてなし

テーブルの中央に敷くテーブルセンターもかわいいものがいっぱい。工夫して使ってみましょう。

●テーブルランナーに

ショップで売られているテーブルセンターは、大きさがだいたい、19.5cm×39.5cmの長方形で、テーブルの中央に敷きます。このテーブルセンター3枚～4枚を横に繋ぎ合わせて、テーブルの中央に端から端まで敷き、テーブルランナーとして使いましょう。素敵に色を組み合わせるとオシャレな演出になります。

●ティーマットとして

お茶を出す時に、ティーマットとして使うととっても素敵なおもてなしに。

●バラバラにして

テーブルセンターを模様ごとのパーツに切り離すと、素敵なコースターや壁飾りになります。フェルトなのでほつれ



会社名 株式会社 伍代工務店
住所 鯖江市下野田町25-7-2
連絡先 0778-62-1258 (代)
ホームページ http://www.kinokanoie.co.jp
Facebook www.facebook.com/godai.koumnten

夢ハウスパートナー

『木の香の家』は伍代のこだわり！
新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
適材適所を考え 皆様にご提案しています。



今月も読んでくれて
ありがとうございます。来月も
一生懸命作ります。
お楽しみに！



ハーブティーでひと休み

だんだんと秋らしさを感じる日が多くなってきました。二十四節気では10月8日は「寒露」、草花に冷たい露が宿る、そんな頃なのです。

ひと息つきたい時、いつのまにか冷たい飲み物ではなく温かい飲み物を用意したくなっている、そんなところに季節の移り変わりを感じます。四季のある国に住む私たちには、本能的に季節を感じとる力が備わっているのかもしれませんが。温かい紅茶や珈琲もいけれど、もう少し癒されたい・・・そんな時、ハーブティーはいかがですか？夏の間、冷たい食べ物や飲み物を食べたり飲んだりして疲れた体にもお勧めなんです。

ハーブティーの「ハーブ」とは、生活に有用で香りのよい植物の総称で、その語源はラテン語で「草」を意味する「Herba (ヘルバ)」です。ヨーロッパでは、ハーブは様々な効用があるとして古くから親しまれてきました。そのハーブを乾燥させ、煮だした飲み物がハーブティーです。ハーブの持つ香りの効用と、飲み物としての癒し効果を同時に得る事ができるとして、注目されています。広い意味では緑茶などもハーブティーに含まれるんですよ。

秋にお勧めのハーブティーをいくつかご紹介します。まずはローズヒップとハイビスカス。ビタミンCの豊富なローズヒップと、目や体の疲れを回復してくれるハイビスカスはこの季節にぴったり。ジャーマンカモミールは、甘いリンゴの香りが特徴で体を温める効果があり、おやすみ前にミルクティーにして飲むとぐっすり眠れます。神経を鎮める効果もあるリンデンフラワーはリラックスしたい時に。ほんのり甘い香りで味にクセがないので、オレンジフラワーなど他のハーブとのブレンドがお勧め。色々なブレンドを試して、お気に入りの組み合わせを探すのも、ハーブティーの楽しさの1つなのです。

ハーブティーの飲み方には特にルールはありません。ホットの場合は紅茶と同じ手順でほぼ大丈夫。慣れないうちは少し薄めに入れるとよいでしょう。また、ハチミツやレモン、ミルクを入れると味がマイルドになります。透明なガラスのポットとカップを使うと、豊かな香りとおしゃれな色で、心まで癒されますよ。

読書に芸術、運動・・・、秋はやりたいことが盛り沢山。でもその前にハーブティーでちょっとリラックス。今年はそんな「ひと休みの秋」からはじめてみませんか。

2014. October

旬 カリフラワー キンゲン菜 ニンジ
柿 銀杏 リンゴ
きのこ類 マス

誕生石

ピンクトルマリン 石には... 希望、忍耐、幸福
人間関係をスムーズにし、
心の奥の情熱や鬼力を引き出す。

今月の豆知識

なぜ!? 食欲の秋

秋になり、気温が下がると
体温を維持するために
エネルギーを多く必要とするため、
食欲が増すようになります。

『みんなごはんにするよ』

トリ肉のトマトソース

— 材料 (4人分) —

- トリムネ肉 200g
- ベーコン 2枚
- ピーマン 2個
- 玉ネギ 1個
- スパゲッティ 320g
- 塩
- 粗びき黒こしょう
- オリーブ油
- トマトケチャップ



作り方

- ① トリムネ肉は、筋に沿って薄切りにし、塩、こしょうを各少々ふる。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。ピーマンは縦に1cm幅に切る。玉ネギは縦に薄切りにする。
- ③ 大きめの鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、塩を適量加え、スパゲッティを茹でる。
- ④ フライパンにオリーブ油大さじ2を入れ熱し、トリ肉を炒め、全体に焼き色がついたら②を加えて炒める。
- ⑤ ④に③の湯を切って加え、ゆず汁を少々加え、トマトケチャップで好みの味に仕上げます。

The 洋食
カボリアン

誕生月の占い

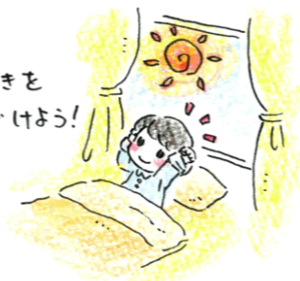


- 1月 生まれ** 真面目なのは良いのですが、堅苦しい雰囲気は敬遠されそう。思い切ったイメージチェンジが幸運を招きます。
- 2月 生まれ** 相手の要求にすべて応えようとしなくていいかも…。一人で悩まず手に負えないと判断したら専門家に任せて吉。
- 3月 生まれ** 優等生ぶった人やぶりっ子など、相手によって態度がコロコロ変わる人を目の当たりにして失望することがあるかも…。
- 4月 生まれ** 周囲の段取りが悪く足を引っ張られることがあるかも。しかし、培われてきた強い精神力を発揮して圧力に負けないでしょう。
- 5月 生まれ** 開発運。関係は発展して行きそうですが、期待し過ぎはダメ。別の問題が浮上してくる可能性あり。
- 6月 生まれ** 暗いトンネルから抜け出せる時。人に対する批判や不満、ネガティブな気持ちが消え、顔つきも明るくなり好印象。
- 7月 生まれ** 潔いのは良い事ですが少し諦めが早いかも…。不可能はありません。もうひと踏ん張り努力してみてください。新たな展望あり。
- 8月 生まれ** 外出先で体調を崩したり、気の緩みから思わぬ損失やトラブルを招く恐れも…。慎重に行動しましょう。
- 9月 生まれ** 感受性豊かで人の喜びや哀しみを自分のことのように感じられるとき。自分の隠れた才能にも気付けるかも。
- 10月 生まれ** 能力アップが期待できる模様。新しいことを始めて吉。基礎や土台づくりに良いときなので良い事は習慣に。
- 11月 生まれ** 無防備になっていませんか？本心を隠すことも時と場合によっては必要。少し警戒心を持つくらいでOK。
- 12月 生まれ** 周囲の雑音に左右されないで黙々と作業できる時。当たり前になっていたことが評価されそうですよ。

Kid's

早寝の習慣をつけよう

早起きを心がけよう!



子供の早寝の習慣をつける事はとても大切な事です。先月号に引き続き、早寝についてお話ししましょう。

◆朝早く起きる事が大切

夜早く眠りにつくためには、朝、起きる時間を少し早めると自然に体が疲れて早く寝るようになります。と言っても、何も目的がないのになかなか早く起きられませんよね。そんな場合は、朝早く起きたら30分好きな事をしてもいいよ、と尝试してみましょう。テレビを見てもいいし、ゲームをしてもいいし…。大人でも同じように目的が決まると早く起きれるようになります。ぜひ、チャレンジしてみてください。

◆昼寝をしすぎない

人間のリズムの中に1日に2回眠たくなる時間があります。それは夜ともう1回はお昼前後です。その時に我慢をしないで少しでも眠ると、午後からの調子もよくなります。ただしこの時に寝すぎると、夜がなかなか寝付けなくなってしまいます。幼児にとって昼寝はとても大切ですが、1時間～2時間までで起こし、午後3時を過ぎないようにしましょう。

◆親が早寝早起きの習慣をつける

夜遅くにコンビニで親に連れられた子供を見かける事があります。親が夜更かしをしているのは子供はなかなか早寝の習慣は身につけませんね。ただ「早く寝なさい!」と大声で叱るだけではなく、親自身も早く寝るように心がけましょう。部屋の電気を消して一緒に眠りにつくとゆっくり寝る事ができます。急に早寝に切り替えるのは難しいかもしれません。家事のスピードアップを意識して少しずつ時間を早めて行きましょう。

すてきおうち計画

～おしゃれなトイレデザイン～

今、トイレがあまりにも進化しています。トイレを見れば、住む人のこだわりや個性が理解できてしまうくらいの空間に仕上がっています。清潔で美しく遊びゴコロまで表現できるトイレは、家の中のくつろぎの空間のひとつ

