

発行日 2017年10月

KINOKAめーる

伍代幸夢店

秋の夜は快適な枕で

静かな秋の夜、虫の音を聞きながらすーっと眠りに落ちて行くその瞬間が、とても心地いい今日この頃です。その心地よさを誘ってくれる一番大切なのが枕です。

皆さんは、ご自分にあった枕を使っていますか？枕は一日の疲れを取る眠りの中で、とても重要な役割を占めています。とは言っても素材や形もさまざま。いったいどんな枕が一番心地いいのでしょうか？

枕で一番重要なのは、高さです。高さがないと、肩こりや頭痛の原因になります。そして女性には大敵！首のしわが増えてしまいます。ご自分にあった高さを選ぶようにしましょう。頸椎の隙間がしっかりと埋まっている事、顎が沈みすぎない事がポイントです。

そして意外と難しいのが大きさです。人は眠っている間に20～30回の寝返りを打ちます。その時に小さい枕だと枕が外れてしまいます。気になって目が覚めると眠りが浅くなってしまいます。逆に枕が外れた事に気づかずに朝まで眠ってしまうと、首を痛めてしまう事になりかねません。

枕の大きさは、頭3個分の長さがある事を確認して下さい。だいたい幅60cm、奥行40cm以上あると安心です。

素材にもこだわってみましょう。一番人気のある素材は「低反発ウレタン」です。弾力性が強く、ゆっくり沈み、ゆっくり戻るのも、寝心地のよさが気に入られています。ただ、水洗いができないものがほとんどなので、陰干しなど、こまめなメンテナンスが必要です。

「羽毛」は天然素材なので、独特のふんわりした感覚、高級感があります。同じく水洗いができないのと、アレルギーの方にはおすすりできません。

「パイプ」は、ストローを細かく切ったような素材で、カバーの中で流れるように移動するので、どんな姿勢にもフィットします。水洗いできるものでいつも清潔です。

人生の三分の一は眠っている時間だと言われています。快適な睡眠は、体はもちろん、心も元気してくれます。秋の夜長、毎日眠る枕に少しだけ贅沢して、心地いい眠りにつきましょ。今夜も素敵な夢をどうぞ。

10月 October

寒露 (かゝろ)

露が冷気により凍りそうになる頃。
秋もよいよ本番。菊の花が咲き始め
雁などの冬鳥が渡り来て、山は
紅葉の準備に入ります。
コオロギは鳴き止み、稲刈りもそろそろ
終わりを迎える時期。



コスモス 花ことば

乙女の真心・乙女の愛情

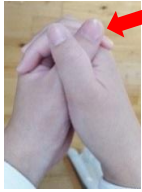
色によってもそれぞれ花言葉があります。どれも可憐な女性のイメージに添ったものです。

整理収納のコツをご紹介します！！

まずは、自分の『利き脳』を知り

片付けのヒントにしましょう♪

☆指組(インプット)…目や耳で見聞きした情報を頭に取り込む。片付けでは物を見つける・探す時に優位に働く脳。



左親指が下なので左脳タイプ

右親指が下にくる⇒右脳
左親指が下にくる⇒左脳

☆腕組(アウトプット)…取り込んだ情報を処理して言語や行動で表す。片付けでは物の配置や戻す時に働く脳。



右腕が体に多く密着しているのが右脳タイプ

体に多く密着している手が右⇒右脳
体に多く密着している手が左⇒左脳

(例)インプット脳：左 アウトプット脳：右
左脳・右脳(さう)タイプ

✿ 利き脳タイプ別 ✿

【左脳・左脳(ささ)タイプ】

理論的なきっちり分類派
捨すぎ注意
細かい部分を気にする
機能性や効率性を重視

お片付けポイント☆

文字の認識能力を活かして、ラベリングやリストで管理しましょう。



【右脳・左脳(うさ)タイプ】

見た目重視の完璧主義派
ごちゃごちゃ感が苦手
人に言われるのが嫌
形から入る(収納グッズ購入から)

いつでも買い足せる収納グッズを使用し、最初のイメージをキープできるようにしましょう。



【右脳・右脳(うう)タイプ】

マニュアル嫌いの感覚派
元に戻すのが苦手
ざっくり収納
素材・視覚・色重視

パッと取り出してパッとしまえるようザックリと収納しましょう。



【左脳・右脳(さう)タイプ】

自分らしさを追求する個性派
情報収集好き
正解を求めがち
思考と行動が違う自己矛盾型

自分にとって取り出しやすい場所をじっくりと考えてマイルールを決めましょう。

木の香の家 紙上内覧会

9月に完成したスムーズな家事動線と収納充実のお住まいをご紹介します♪

玄関ホール

洋室



自然素材のやさしい家



LDK



キッチン

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ 「魅力的な女性」旧友との思い出話で盛り上がるだけでなく、自分自身を見つめ直すキッカケに。
- 2月生まれ 「上品な友人」健康運アップには姿勢を意識して体のゆがみを正して吉。
- 3月生まれ 「雰囲気のある人」些細なことが大きな問題になるかも…。「負けるが勝ち」がキーワード。
- 4月生まれ 「読書家」経済的な面のみならず有益な人脈が広がりそう。縁は大切に。
- 5月生まれ 「聞き上手な友人」服やタンスの奥から忘れていたお金が出て来るよううれしいことあり。
- 6月生まれ 「愛妻家」プラス思考で解釈し柔軟に対処することが大事。
- 7月生まれ 「大食家」ミスを誘発しないよう気持ちを引き締め目の前のことに集中して。
- 8月生まれ 「旅人」買う前に商品チェックを怠らず吟味してお得情報に敏感になるとラッキー。
- 9月生まれ 「家族思いの人」リフレッシュには芸術を満喫する美術館めぐりがオススメ。
- 10月生まれ 「褒め上手な人」得意なことに磨きをかけると自信が湧いてきます。
- 11月生まれ 「双子」相手と改めて真剣に向き合って吉。新たな発見あり。
- 12月生まれ 「節約家の友人」何でも懸命に頑張っている姿が魅力的。異性も引き寄せそう。



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



家事を1/2に。経済力を2倍にする家。
イシンホーム住宅研究会

『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。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。

きのこ鶏肉のオイル焼き

材料(4人分)

- | | |
|------------|-----------|
| ・まいたけ 1株 | ・青ねぎ 適量 |
| ・しめじ 1株 | ・七味唐辛子 少々 |
| ・えのき 2株 | めんつゆ大さじ2 |
| ・しいたけ 8枚※ | オリーブ油 |
| ・鶏むね肉 300g | 大さじ2 |



②きのこ類と鶏肉に※を混ぜる。それを、クッキングホイル30cm角4枚を広げたものに、4等分してのせ、しっかりと包む。



①まいたけ、しめじ、えのきは根元を切り、小房に分ける。しいたけは軸を取っておく。(大きければ適宜切る。) 鶏肉は薄めの斜めそぎ切りにする、青ねぎは小口切りにする。



③②をオーブントースターを入れ、火が通るまで焼く。焼けたら器にのせ青ねぎと七味唐辛子をちらして、出来上がり。

きのこ

きのこは、どれも食物繊維が豊富なのでデトックス効果が高く、腸内環境を良くしてくれます。

また、きのこに含まれるキノコキトサンは内臓脂肪を減らす効果があり、生活習慣病の予防にもとても効果があります。



たのしいこどもLife

おにぎりを作ろう

食欲の秋です。近くの公園へおにぎりを持って出かけるのもいいですね。親子で楽しくおにぎりを作ってみましょう。

◆面倒がらずに楽しもう

子供と一緒に作るようになったら、まず想像するのがごはんつぶの山ですね。ぐちゃぐちゃになるのも予想がつき、自分で作った方がよっぽど早いしきれいにできるし…とついつい思ってしまいますが、「一緒に作る」と言う課程が大切です。時間と気持ちに余裕がある時にぜひ一緒に作ってみましょう。

◆ラップを使って

ご飯にあらかじめ塩味をつけておきます。鮭や梅、めんたいこ、かつおなど、中に入れる具材を用意しておいてラップを手のひらの大きさに切って、その上にご飯、具材をのせて、軽く握りましょう。三角に握るのが難しかったら、真ん丸に握って余ったラップをつまんで、モールでとめると、可愛いランチおにぎりができます。手も汚れないので安心ですね。



いろいろな
おにぎりが
ありますよー♥

◆型を使って

最近では100円均一に行くと、可愛いおにぎりの型がたくさん売っています。型に入れて形を整えてお皿にポンと置くだけ。くまやパンダなどの形のおにぎりは、のりやミニトマト、ハムなどで、目や耳を作ると可愛いキャラおにぎりが楽しめます。

◆最近のパッカンおにぎり

今、インスタグラムなどで流行っているのが、「パッカンおにぎり」。見栄えがよく、簡単にできるので若い主婦層に人気です。ご飯を真ん丸に握って、全体をのりで巻いて、真っ黒なおにぎりを作ります。包丁でパッカンと切り込みを入れて、具材を挟むだけ。ウィンナーとレタス、たまご焼きとカイワレなど、色どりを工夫すると、とってもカラフルで見栄えも素敵です。子供に握ってもらってお母さんが具材をのせる連携プレーで、楽しく作れそうですね。

ハッピー住まいる！ ～ 秋のカビ、ダニ対策～



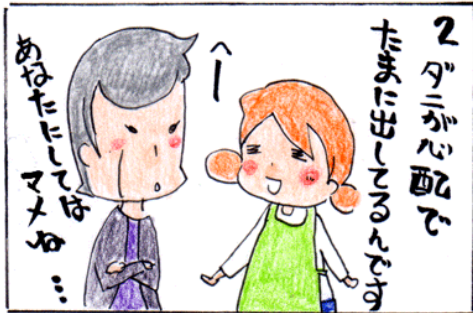
季節の変わり目で鼻がぐすぐす…風邪かな？と思う症状、実はアレルギーかもしれません。秋はアレルゲンが増えやすい季節。しっかりおうちの中も対策しておきましょう。

◆秋のアレルゲンって？

高温多湿を好むダニについて、夏場には注意を向けていらっしゃる方も多いかもしれませんが、確かにダニの繁殖のピークは夏なのですが、実は秋にも台風などの高温多湿条件が続くことも。また夏場に繁殖したダニは秋に寿命を迎えるため、死骸や糞の量については秋にこそ注意が必要なのです。

同様にカビも秋になり乾燥すると、孢子が飛びやすくなり、体内にアレルゲンとして入りやすくなってしまっています。

アレルゲンに晒される秋、おうちの中のハウスダストをしっかりと除去していきましょう。



◆寝具とカーペットのチェック

寝具はできれば一度丸洗いをすることをお勧めします。しっかりと乾燥後、掃除機をゆっくりとかけ、ダニの死骸を吸い取ります。丸洗いの無理な寝具は、布団乾燥機などでまずはしっかりとダニを死滅させ、同様に掃除機をゆっくりとかけます。

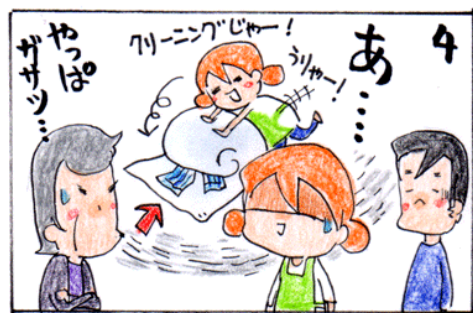
カーペットも洗浄できる場合には、洗浄乾燥後、掃除機をかけましょう。

いずれの場合にも、掃除機はノズルをしっかりと対象物に密着させ、1㎡あたり20秒を目安に丹念に吸い取りを行うことが肝心です。



◆キッチンまわりをチェック

シンクの排水溝や四隅、三角コーナーは磨き残しやすい箇所ですが、一日の終わりには再度汚れがないかチェックするようにするとカビ発生抑制には効果的です。45度以上のお湯を全体に回しかけるようにして、しっかりとカビの栄養となる汚れを除去しておきましょう。



◆ひとくちメモ◆

夏場に大活躍したエアコンのお掃除、忘れていませんか？ 結露などでカビが発生しやすい箇所です。暖房を使い始める前に、綺麗にお掃除しておきましょう。

今月のインテリア

＊ ＊花で秋の風情を楽しむ＊ ＊

虫の鳴き声が聞こえて、すっかり秋らしくなりました。秋は野に咲いているような花が風情があっていいですね。

◆紫式部を飾る

紫色の小さな実がびっしりついた、秋らしい枝です。平安時代の女流作家、紫式部にちなんで名前がつけられたとか……。つやつやした紫色がきれいです。コスモスといっしょに飾ると素敵になります。

◆吾亦紅（われもこう）

ワイン色の小指の先のような形をした吾亦紅は、どんな花にも合います。女郎花や桔梗と一緒に籠に入れて和室に飾ってみましょう。

