

発行日 2019年11月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店

## 暖かなパジャマで幸せな睡眠を

街路樹の葉も落ちて、冬が足早にやってきました。寒い夜は暖かなパジャマを着て、お部屋でゆっくりとくつろぎたいですね。

今、暖かくて人気なのがコットンフランネル。昔、ネルと呼ばれていた生地で、柔らかく暖かい糸をふわっと織り上げた生地のことです。もともとはイギリスのウェールズ地方に伝わる毛織物でした。別名フラノとも呼ばれており、パジャマだけではなく、男性用のオシャレなシャツにも使われています。フランネルは何といても保温に優れているので、冬のパジャマには最適です。保湿性も高く軽いので、眠っている間の体温をうまくコントロールしてくれます。コットンフランネルは洗濯機でザブザブ洗っても丈夫ですが、ドライモードで優しく洗って陰干しする方がふわふわ感が長持ちします。厚手のフランネルはルームウェアとしても人気です。

モコモコ感が嬉しい起毛のパジャマもおすすめです。見た目も着心地もフワフワで、着替えた瞬間からリラックスタイムが広がります。起毛は生地の表面の繊維をかきだして毛羽を起こし、生地を厚くする方法で、よくトレーナーなどの裏面に使われています。「起毛」や「裏起毛」という言葉は、誰もが知っているので新しい製品

のようですが、繊維をかきだして起毛する方法は、実は江戸時代時代からありました。当時は松葉や針を束ねて起毛させていたそうです。ストーブやこたつなど便利な物がない時代。人々はこんなところにも着心地を求めて工夫していたのですね。

ふんわり柔らかな着心地は、パイル生地のパジャマです。生地の表面をループ状の糸で覆ったもので、ふかふかのタオルに包まれたような安心感です。肌触りも気持ちよく、快適な睡眠が得られること間違いなしです。吸湿性、吸水性に優れているので、暖かくてもムシないのが特徴です。

最近特に若い年齢層ではパジャマに着替えない人が増えており、便利だからと、部屋着のまま眠る人も多いそうです。しかし部屋着は、寝ている間の汗の吸水率などが眠り専用のパジャマとは違うため、寝心地も違ってきます。また、パジャマに着替えることで、脳の中の睡眠のスイッチが入り、快適に寝付けれます。眠る時こそ贅沢に。ふんわりした気分で眠れることこそが最高の幸せです。この冬は、ぜひ快適なパジャマでお過ごし下さい。

## 11月 November

歳時記

江戸時代、蒸し芋や焼き芋をほぐして砂糖を混ぜ込んだ駄菓子がありました。裏ごしなどの和菓子の技術を使って滑らかな口当たりの芋ようかんになったのは明治になってからのことです。

季節の和菓子

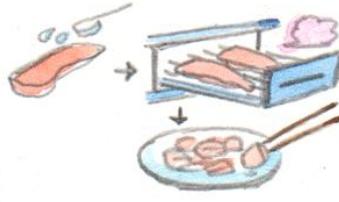
芋ようかん

近頃ではバターで焼いたり、シモンパウダーをまぶしたり、アイスクリームを添えたりといったアレンジも増えています。

# 秋鮭とイクラの親子丼

## 材料 (4人分)

- ・ご飯 800g
- ・大葉 4枚
- ・秋鮭 (甘塩) 4切れ
- ・刻みのり 適量
- ・イクラのしょうゆ漬け 120g
- ・おろしわさび 適量
- ・酒 大さじ2



①秋鮭は酒を振ってしばらくおき、汁気をふき取ってグリルでこんがり焼き、粗くほぐす。



②丼にご飯をよそい、イクラのしょうゆ漬けと秋鮭の各1/4量を盛る。大葉を飾り、刻みのりを散らし、おろしわさびを添えれば出来上がり。



## 秋鮭

鮭にも色々種類がありますが、日本（主に北海道から東北地方）の川に遡上するのは白鮭だけで、秋にとれる白鮭を『秋鮭』と呼びます。秋鮭は脂が少なく、オスの白子は栄養豊富で、メスは筋子が入っています。



# たのしいこどもLife

## お家で楽しむスマホ撮影

乳幼児期にはひんぱんに撮っていた写真ですが、小学生になると行事ごとの写真はあるものの、日常の写真が少なくなってきます。時には家の中のくつろいだ姿を撮影してみませんか？ スマホ撮影で参考になる写し方のポイントをご紹介します。

### ◆フラッシュ使わず自然光で撮影

室内ではフラッシュは使わず、日中ならば電気は消して窓から入ってくる太陽の自然な光で撮影しましょう。

### ◆被写体には近づいて撮りましょう

スマホの最短撮影距離はだいたい5cmほど。それ以上近づくとピントが合いませんが、できるだけ被写体（子供）には近づいて撮影するようにしましょう。ズーム機能を使うとひずんだり、ぼやけた写真になってしまいます。

### ◆自ら動いて自然な姿を

子どもに指示して動いてもらっても、めんどくさかったりしてあまり良い写真は撮れません。自然な表情を



撮るにはなるべく自分自身が動くことを心がけてください。

### ◆撮影は水平を意識して

携帯カメラは縦長に撮るよりも横にして撮影した方が水平感覚を意識できます。「グリッドライン」という縦横二本の線を画面上に表示させる機能があります。これを使うと水平垂直の確認がしやすくなりますよ。グリッド線上に被写体を合わせて撮るとバランス良く仕上がります。

### ◆SNSより子供とシェア

携帯操作をしていると子供との時間はおざなりになりがち。撮った写真を見せたり、時には子供に写してもらったり、撮影を通じて子供とのコミュニケーションすることも忘れずに。SNSにあげることは少し後にして、子供との時間も大切に味わいたいものです。

# ハッピー住まいる！ ～ 大掃除の計画 ～



綺麗な家で気持ちよく新年を迎えたいと思っても、何かと忙しい年末、面倒な大掃除は後回しにしてしまいがち。今年の大掃除は計画を立てて、効率的に進めてみませんか？

## ◆大掃除スケジュールの立て方

### 1. ゴミ収集日と年末年始の予定を確認する

年末年始はゴミ収集日が前倒しになることがあるので、自治体の広報で必ず収集日を確認しましょう。そして年末年始の予定を照らし合わせ、大まかに大掃除する日程を決めます。

### 2. 簡単に家の図面を書く

家の図面を書くことで、効率よく掃除する順番を決めることができ、また掃除のやり残しを防ぐことができます。

### 3. 大掃除する場所を決める

大掃除だからといって、全てを完璧に綺麗にする必要はありません。必ず掃除したい場所、汚れが気になる場所、普段掃除しにくい場所を家の図面を見ながら書き出していきます。

### 4. どんな掃除をするか決める

大掃除する場所ごとにどういった掃除をするのか、絶対にやることをまず書き、さらに時間と余裕があればやることを決め、チェックシートを作ります。簡単に箇条書きする程度でOK。

### 5. 作業日程・作業時間を決める

大掃除するそれぞれの場所ごとの作業日、作業時間を決め、大掃除のスケジュールを組みます。

### 6. 必要な掃除道具リストを作り、用意する

チェックシートを確認しながら掃除道具リストを作成し、事前に一箇所に用意しておきます。よく使う雑巾は多めに準備し、効率よく掃除する為の服装も考えておきましょう。

## ◆ひとくちメモ◆

個人での掃除が大変な場所は、無理せず専用のクリーニング業者に依頼してしまうのも一つの方法です。年に一度でも徹底的に綺麗にしてもらえば、その後のお手入れも楽になりますよ。

## 今月のインテリア

\*\*ストーブもオシャレに\*\*

この冬はもう一台ストーブを、とお考えの方、おしゃれなストーブにしてみませんか？

### ◆レトロなアラジン

ストーブと言えば、石油ファンヒーターがお馴染みですが、最近人気なのが、アラジン社の「ブルーフレーム」です。ブルーグリーンの丸いストーブが昭和のレトロ感を漂わせます。青い炎に癒され、ホッと落ち着きます。

### ◆暖炉型ヒーター

リビングにまるで暖炉があるような、暖炉型ヒーター。スイッチひとつで薪ストーブのような炎のゆらめきが体感できます。



## 紙上内覧会『古民家再生』

弊社施工で  
古民家再生した  
住宅をご紹介します！

祝

完成しました！



築70年の古民家が新しく生まれ変わりました。  
既存の建具等再利用し、  
新しさの中に懐かしさも残る  
そんな優しいお家が出来上がりました。



先月の台風によって、各地で大規模な災害がおきました。

被害を受けた方々やご家族の皆様にお見舞い申し上げますと共に、一日も早く平穏な日常が出来ることを心よりお祈りいたします。

最近、日本では災害が多くなったように感じられます。いつ、ここ福井でも災害が起きてもおかしくないと感じます。

災害は防げませんが、災害による被害は日頃の備えによって減らすことが可能です。

「もしもの備え」今一度、考えてみましょう。

## 今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「頼りにしている人」ここぞというシーンでは華やかな装いがGood。
- 2月生まれ** 「人当たりの良い人」何事にも翻弄されないよう冷静に対処しましょう。後半はアクティブに。
- 3月生まれ** 「元気な人」戸惑ったり、心を痛めるより楽しい時間に焦点を当て同調を避けて。
- 4月生まれ** 「クールな人」家族で話し合う時間を持つことも大事。
- 5月生まれ** 「体育会系」視野を広く持ち全体の利益のために貢献するのが得策。
- 6月生まれ** 「酒豪家」音楽や芸術などクリエイティブな興味を持つと更に魅力UP。
- 7月生まれ** 「情報通」運気は上々。身の回りの整理や爪先のお手入れが吉。
- 8月生まれ** 「親近感の湧く人」行動パターンを変えたり、口にする言葉を意識して変えるのも効果的。
- 9月生まれ** 「活発な女性」何事もスマートにこなせる模様。周囲の評価もアップし頼られる存在に。
- 10月生まれ** 「気心知れた仲間」ボランティア活動が吉。気の合う仲間を誘ってみて。
- 11月生まれ** 「理論家」色々なアンテナはオフにして肩の力を抜き自身を労わって。
- 12月生まれ** 「多趣味な友人」難しい事案の調整ほど自信を持って落ち着いて対処して吉。



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](http://www.facebook.com/godai.koumnten)

家事を1/2に。経済力を2倍にする家。  
ism ア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。