

発行日 2020年 1月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店

## オリンピックイヤーに運動を

新年明けましておめでとうございます。  
今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

いよいよオリンピックイヤーの幕開けです。観戦に行かれる方、お家でゆっくりテレビで楽しむ方、楽しみ方もそれぞれだと思います。オリンピックが始まるまでの半年余りが待ち遠しい今日この頃です。そんなはやる心をスポーツにぶつけてみませんか？健康のために「何か運動を・・・」とよくいわれますが、なかなかふんぎりがつきません。オリンピックイヤーをきっかけに体を動かす「何か」を考えてみるのもいいですね。

激しい運動が苦手な方にはヨガがおすすめです。ヨガはゆっくりした動きで呼吸を整え、体のゆがみを調整したり、心を落ち着かせてくれます。「ヨガ」という言葉は、サンスクリット語で「結ぶ」や「結合する」という意味があります。心と体のバランスを整え、ゆっくりしたポーズをとる事で、体の柔軟性や姿勢がよくなり、気持ちも落ち着きます。日常の忙しい時間から少し離れて心が落ち着く時間を過ごすのもいいですね。

一人でできるスポーツに水泳があります。スポーツ

クラブによって違いがありますが、好きな時間帯に行って、ちょこっと泳げる、というのが人気の理由のようです。水泳は全身運動なので、体全体の筋肉を使います。水の抵抗も加わってカロリーを大きく消費するため、ダイエットにも効果的です。泳ぐのが苦手な方は、プールの中を歩いてみましょう。

水の抵抗が意外とあり、歩きにくいと思いますが、水圧がかかる事で血流がよくなり、血液の流れがよくなります。筋肉も引き締まり、健康になる事まちがいなしです。大人の水泳教室に入ってみるのもおすすめです。

そしてやはり一番手軽なのがウォーキングです。お金をかけずにいつでもどこでも始められます。体に酸素を多く取り込めるので、有酸素運動の代表格ともいわれています。太陽に当たる事でビタミンDが作られ、骨が強くなります。一日20～30分を目安に一週間のうち3～4日、歩いてみましょう。

近くのスーパーへのお買い物も自転車や車を使わず意識して歩くと、色々な発見があって楽しいかも知れません。

オリンピックイヤーの今年、ぜひ身近な運動に挑戦してみましよう。



# 1月 January

歳時記

平安時代の新年行事「菫固めの儀式」を簡略化したのが由来。儀式の押し鮎をこぼろに見立て、新年の茶事「初釜」で裏千家が使うことを許可され広まりました。



季節の和菓子

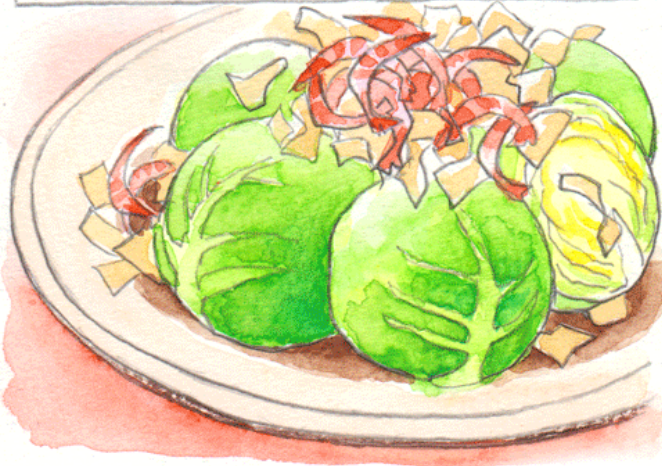
花びら餅

やわらかいお餅に赤い小豆汁で染めたひし形の薄い餅を重ね、甘く煮たこぼろを白みそのあんに乗せて、半月型に仕上げたお菓子です。

# 芽キャベツのおひたし

## 材料(4人分)

- ・芽キャベツ 大きめ12個
- ・塩 適量
- ・だし醤油 大さじ4
- ・かつおぶし 適量
- ・桜エビ 適量



- ①芽キャベツはヘタの部分を持ち、汚れている葉っぱをとり、ヘタ部分に十字の切り込みを入れる。
- ②鍋に熱湯を沸かし、塩を入れ芽キャベツを茹でる。茹であがったらザルにあげ、冷水で粗熱をとり水気を取る。
- ③芽キャベツはお好みで半分の大さきに切り、ボウルに入れる。そこに、だし醤油とかつおぶしを入れ、よくあえる。味がなじんだら器に盛り付け、かつおぶしと桜エビを散らせば完成!

## ★芽キャベツ★

寒い冬が旬の芽キャベツ。キャベツの4倍ものビタミンCを含んでいます。加熱したもので、5~6個食べれば1日に必要なビタミンCを摂取できますよ。



# たのしいこどもLife

## スノードームを作ろう!

お部屋の中でゆっくり過ごすことが多くなる寒い季節は、親子で楽しく実験をしながら、家にあるものでできるスノードーム作りをしてみませんか。お気に入りのキャラクターや、思い出のグッズなどで簡単に作ることができます。

### ◆用意するもの

- ・空きびん (フタがしっかり閉まるもの)
- ・メインパーツとなるもの (使わなくなったアクセサリーでもOK)
- ・接着剤 ・液体のりと水 ・はさみやカッター
- ・ラメやスパンコール (白っぽいものがおすすめ)
- ・リボン、マスキングテープ、レースなど

### ◆まずは実験クイズで楽しもう!

作る前に子供の気分を盛り上げて会話を楽しみましょう。

クイズ: 空きびんに液体のりを4分の1入れて、水を入れます。アルミホイルやラメなどを入れて、逆さまにすると、中に入れたものはどうなる??

- ①一気に落ちる ②ゆっくりと落ちる ③落ちない



答え: ②のゆっくりと落ちる。

理由: 水と液体のりを混ぜた液体は粘りが強く、その中に入った物の方が重いから。

### ◆スノードームを作ろう!

- ①びんのフタの裏側に接着剤でメインパーツを張り付け、しっかりと乾かしてください。ペットボトルのふたなどを飾りつけて台座にすると、高さが出るのでおすすめです。
- ②びんの中に水と液体のりを7:3の割合で入れて混ぜます。液体のりの分量を増やすと、落ちるスピードがゆっくりになります。
- ③ラメやスパンコール、ビーズなど細かなアイテムを入れます。
- ④びんのフタの内側に接着剤を塗り、しっかりとフタをしめ、周囲をリボンやテープ、レースなどで飾りつけて完成です。





## 『紙上展示会』



2019年に施工した建物の  
ほんの一部をご紹介します♪

## Happy New Year

新年明けましておめでとうございます。  
2020年も社員一同、初心を忘れずに  
皆さまの家づくりのお手伝いをさせて  
いただけるよう精進して参ります！  
皆さまにとって素晴らしい1年であり  
ますよう心よりお祈り申し上げ、年頭の  
ご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

社員一同

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



『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。

## 今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「アスリート」思い込みやこだわりを一旦捨てて吉。視野も広がり身軽に行動力UP。
- 2月生まれ** 「太陽のような人」関心事に挑戦したりセミナーや講演会に積極的に参加して感性を養って。
- 3月生まれ** 「クリエイティブな人」気持ちを盛り上げ瞬発力をいかに高めるかがポイント。
- 4月生まれ** 「多趣味な友人」トラブルは捉え方次第。日々の生活の有難みや感謝を実感できそう。
- 5月生まれ** 「お酒に詳しい人」個性や自由な発想が不可能を可能に変えてくれそう。
- 6月生まれ** 「爽やかな友人」不調を感じたら早目のケアが大切。ゆっくりしたり自分を甘えさせて。
- 7月生まれ** 「個性的な友人」アイデア次第で値段以上のもののできそう。心地よく過ごせ充実度UP。
- 8月生まれ** 「意識の高い人」笑顔を絶やさず、エレガントな振る舞いを心掛けて。
- 9月生まれ** 「親族」「出る杭は打たれる」可能性も…。説明は怠らない事が大事。
- 10月生まれ** 「冷静沈着な人」愛情面では偽ったり無理しないで…。何より自分の心を優先して。
- 11月生まれ** 「聞き上手な人」わだかまりがあれば冷静に話合ってみるとクリアに。
- 12月生まれ** 「博識な知人」活躍運。目立ち過ぎると周囲の反感をかうことに…。謙虚に振る舞って。

