

KINOKA めーる

伍代幸夢店

鈴虫を飼ってみよう

朝晩はひんやり涼しい風が吹き抜け、過ごしやすくなりました。夜になると草むらの陰で、いろんな虫たちが鳴いています。暑かった夏に別れを告げ、季節は秋へと移ろいます。

秋の虫といえばコオロギや鈴虫。コオロギはコロコロと転がすように鳴き、鈴虫は夜にリーンリーンと優雅な声で鳴きます。それにマツムシが加わってチンチロリンとコオロギに重なるように鳴き、虫たちの鳴き声のハーモニーが聞こえてきます。この虫たち、鳴くのは全て雄で、羽と羽をこすり合わせて鳴き声を出します。羽の片方が鑊状（やすりじょう）になっていて、もう片方の羽とこすり合わせるようにして音を出しています。それが近くにいる雌に自分をアピールしたり、求愛する合図になっています。秋の夜は虫たちにとって、とてもロマンチックなのですね。

日本では昔から虫の音に風情を感じ、季節とともに虫の音を楽しむ文化がありました。平安時代には貴族の間で籠に入れた虫の音を楽しむ風流な遊びがあり、万葉集にも「影草の生いたる野外（やど）の夕影になく蟋蟀（こおろぎ）は聞けど飽かぬも」という歌が残されています。その後、江戸時代には虫を竹の籠に入れて売り歩く、虫売りが流行り、虫の音を楽しむ文化は庶民の間に広がりました。その頃から変わらない虫の音は、今でも私たちの心を癒してくれます。

そんな虫の音をいつでも聞けるように、鈴虫を家で飼うのが密かに人気を呼んでいます。一見難しそうに思えますが、実は簡単に飼育できます。用意するのは飼育ケース、専用のマット、水入れ、エサ、隠れ家、グリーンオアシスの6つだけです。専用のマットはシートではなく、赤玉土に炭などを混ぜた専用のもので、カビやダニが発生しにくく清潔です。マットを5～6cmの厚さに敷き、霧吹きで湿る程度に濡らします。

その上に人口の苔、グリーンオアシスを入れます。オアシスは袋から開けたら水を含ませておきましょう。次に隠れ家を置きます。隠れ家は陶器の割れたものや枯れ枝などですが、木炭を入れると空気も浄化されるのでおすすめです。

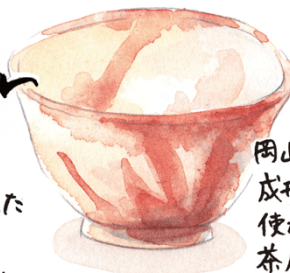
水は浅い入れ物に入れて、半分くらいをシートの土に埋めます。エサはキュウリやナスなどを串に刺して入れます。直接シートの上に置くとカビが生えるので、お皿の上に置きましょう。タンパク源として鰹節か魚粉を入れます。コバエが発生しないように、エサは毎日取り替えてください。鈴虫は湿った場所では生きられないので、霧吹きで水をマットに適量吹きかけてあげましょう。

夜になるとリーンリーンと、とても癒されます。鈴虫の鳴き声を聞きながら眠りにつける幸せ。皆さんもぜひ、チャレンジしてみませんか？

9月 September

歴史

室町時代の終わり頃から使われるようになった伊部（いんべ）地区の「于寄（ひよせ）」と呼ばれる田畑の粘土は、100万年以上も前に蓄積した土。



陶磁器

備前焼

岡山県備前市伊部地区周辺。成形後、乾燥させ、絵付けも釉薬も使わず焼くため、土そのものの味わいが茶人に好まれます。高温で2週間以上焼き締める硬質の焼き物です。

焼きいちじくの アイス添え

材料(4人分)

- いちじく 4個
- バニラアイス 適量
- バター(有塩) 20g
- ミントの葉 適宜
- くるみ(ロースト済) 適宜



①いちじくをさっと洗い、水気をふき取る。ヘタを取り、半分に切っておく。(皮は剥かない)アルミホイルの上にはちじくをおき、バターを等分にのせる。



②オーブントースターで①を、約5~10分加熱する。とろっと焼けたら、器に盛り付け、バニラアイス、ミントの葉、くるみを添えればできあがり。



★ いちじく ★ ~ 選び方 ~

- ぼったりと丸みがあり、傷がなく、果皮にハリがあるものが、甘くて美味。
- いちじくは切ると白い樹液を出すため、ヘタの切り口についている白い液は新鮮さの証。



げんき辞典

日頃の運動不足や食事の欧米化、そして年齢とともに気になるのがコレステロール。自覚症状が出ない場合がほとんどですが、異常を放置すると命に関わることも・・・。

●コレステロールってなに？

体の中にある脂質の1つで、細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料となります。肝臓で作られたコレステロールを血管を通じて全身に運ぶ「LDLコレステロール」と、余ったコレステロールを回収して肝臓に戻す「HDLコレステロール」の2つの働きがあり、前者は増えすぎると動脈硬化を引き起こすので「悪玉コレステロール」と呼ばれ、後者はそれを防ぐので「善玉コレステロール」と呼ばれます。LDLの値が高い場合は下げる必要がありますが、少なすぎると免疫力低下等となるので、バランスをよくする必要があります。

「コレステロールを下げる食材」

積極的に取り入れよう!



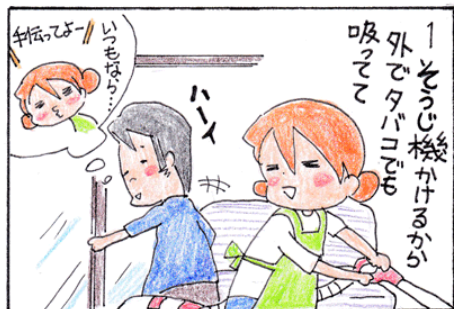
●LDLを下げる食材は？

LDLの吸収を防ぐ効果のある大豆製品を、一日に、納豆なら1パック、豆腐なら1/3丁食べるのがお勧めです。

わかめやもずくなどの海藻類や野菜に多い食物繊維にも、同様の効果があります。

また野菜の中でも、抗酸化物質を多く含むトマトや茄子、SMCS(天然アミノ酸)という成分を含むキャベツやブロッコリーがお勧めなので、温野菜や野菜ジュースにして積極的に取り入れましょう。

ハッピー住まいる！ ～ ベランダのお掃除 ～



ベランダのお掃除はしていますか？ 掃除を放置すると、汚れはどんどん落ちにくくなってしまいます。面倒でも定期的に掃除をして、汚れを溜めないようにしましょう！

■ベランダの汚れの原因

ベランダは主に土埃・砂埃、排気ガス、鳥の糞で汚れます。排気ガスの油は頑固な上にベタつき、鳥の糞は様々な病原菌が潜んでいたり、アレルギーを引き起こす等、非常に厄介です。

■念入りなベランダの掃除方法

- ①ベランダの不要なものを片付け、手袋やマスクを装着する。
- ②鳥の糞があれば、キッチンペーパーをかぶせて水で湿らし、糞が柔らかくなったら、キッチンペーパーやボロ布で拭き取る。エタノールスプレーで付着箇所を消毒する。
- ③エアコンの室外機や、物干し竿を水拭きする。
- ④枯れ葉などの大きなゴミを、ほうきとちりとりで取り除く。
- ⑤40℃程度のぬるま湯2Lに対し、重曹大さじ7杯を加えた重曹水を作り、床に流しデッキブラシで汚れをこす。その後、水でしっかりと流す。
- ⑥手すりを重曹水でまんべんなくスプレーし、5分置いた後、ブラシでこするか雑巾で汚れを拭き取る。その後、水でしっかりと流す。
- ⑦排水溝表面のゴミを取り除き、重曹を振りかける。水200mlの水に対し、クエン酸小さじ1杯を加えたクエン酸水を、その上からスプレーし、発泡させ5分放置する。その後、歯ブラシを使って汚れを落とし、水で洗い流して終了。

◆ひとくちメモ◆

ベランダ掃除をするのに適した天候は、意外にも曇りか小雨の日。埃が湿気を吸って重くなり、飛び散らなくなるんです。また小雨の日なら、拭き掃除も楽にできます。

今月のインテリア

おしゃれなテーブルランプ

涼しくなるとほんのり温かいランプに惹かれます。素敵なテーブルランプで、秋の夜長を楽しみましょう。

◆お月さまのランプ

この季節にぜひ置きたいランプです。月形の丸いランプで、月面のクレーターなどが忠実に再現されており、お部屋にポッと月があるような、不思議な感覚になります。サイズも手のひらに乗る小さいものから両手で持つ地球儀のような大きさのものまで、お部屋の雰囲気によって選べます。

◆本のランプも

開いた本の形をしたブックライトもおおすすめです。開いたページに明かりが灯ると、とてもロマンチックです。



「オンライン住宅相談はじめました！」

自宅にいなから気軽に「家づくり」について
相談できる『オンライン相談』はじめました。

ご自宅にいなから、家づくりのお悩みから、お住まいの家のことでの相談など
不安を解消できます♪

ご相談方法は ZOOM、LINE、メール。
お使いやすい方法をお選びください。

お気軽に、ご利用してみてください♪
※詳しい方法は HP をご覧ください。



ご相談してくれた方にはプレゼントをご用意しております。

※プレゼントの内容が変わる場合があります、ご了承ください。



オンライン相談ご予約で



オリジナルティッシュBOX
お気に入り柄の布で作るティッシュBOX

LINE友だち登録で



オリジナル鍋敷き ※使用イメージ
3本の木を組み合わせて作る鍋敷き

9月9日は、最近ではあまりなじみが
ありませんが、「菊の節句」（重陽の節句）
というそうです。

「菊の節句」では菊の花を浮かべた「菊
酒」を飲んで、不老長寿を願ったり、また
秋の収穫祭の意味合いより、「栗ごはん」
を食べて祝うそうです。

今まで親しみのなかった方も、今年は
菊酒や栗ごはんを味わって、
無病息災を願ってみませんか？

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「ユニークな友人」友人あるいは家族や身内から結婚の話が入ってくるかも。
- 2月生まれ** 「健脚な友人」最小限のもので暮らすことを目指せば、余計な物や脂肪もそぎ落とされ軽快に。
- 3月生まれ** 「さそり座の友人」周囲への配慮が怠りがちなので、迷惑をかけないように心掛けて。
- 4月生まれ** 「地元の人」ダブルワークで、経験値も上がり人生を楽しむ余裕も生まれそう。
- 5月生まれ** 「声の大きな人」自然体になることで、あなた本来の魅力も健康運もUP。
- 6月生まれ** 「物知りの友人」宝石を身に付けると運気の流れも変わります。
- 7月生まれ** 「親」思い切って腐れ縁は解消してみてもは。区別ができる時です。
- 8月生まれ** 「眼鏡をかけた人」様々な情報を取り入れつつ、高い視点で物事をみていくことが鍵。
- 9月生まれ** 「年上の友達」室内ではストレッチやスクワットで身体を動かしポジティブ思考維持。
- 10月生まれ** 「神社好きな友人」無理すると体調に出やすい暗示。配慮しながら程々に。
- 11月生まれ** 「同級生」時代の変化を受け入れていくことが必要。発想の転換やアイデアが武器。
- 12月生まれ** 「お洒落な友人」現時点でできることに専念し、得意なことを伸ばす努力を。



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.koumuten



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増築・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。

