

発行日 2022年 4月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店



## トレッキングで爽快

暖かい風に誘われて、近くの山に登ってみました。コロナ禍でなかなか思うように行動できない中、今、山を歩くトレッキングが人気を呼んでいます。

トレッキングはハイキングよりも少し本格的で、登山よりも軽い、初心者には気軽に始めやすいスポーツです。長時間山の中を歩くことで自然に体力がつき、山の新鮮な空気は気持ちを爽やかにしてくれます。普段気づかない自然の雄大さや、そっと咲く野生の花の美しさを再発見できて、リフレッシュできます。

初めてトレッキングに挑戦される方は、最初は道が整備されていて多くの方が訪れる、穏やかな山がおすすめです。初心者が歩く山というと、つい標高で選んでしまいがちですが、道がきちんと整備されているか、傾斜が緩やかどうかを基準にしましょう。事前にしっかりと情報を集めることが大切です。

最初はよく慣れた人と一緒に歩くか、トレッキングのツアーなどに参加するとペース配分や注意する場所などを教えてもらえるので安心です。1人で歩く方は事前の情報収集はもちろん、現地の情報なども電話して聞か、パンフレットなどを取り寄せて充分下調べをしておきましょう。

山を歩く時、まず最初に揃えておきたいのが靴です。坂道やじゃり道、岩場などでも靴の中で足が動かないしっかりと足首が固定された靴を選びましょう。足首が固定される靴は、ハイカット、ミドルカットがあります。本格的な山歩きをしたい方はハイカットを。靴底もしっかりしていて、岩場などでも足をひねることがありません。普段のお出かけにも履きたい方は、ミドルカットがおすすめです。靴底の厚さも中程度で歩きやすく、初めて揃える方にはおすすめです。突然の雨や水たまりにも困らない、防水性のあるものを選びましょう。

山の天気は変わりやすい、といわれる通り、どんなにお天気が良くても急変することがよくあります。必ず防水の効いた上着を持って行きましょう。肌寒い時の防寒対策にもなります。中のシャツも速乾性のある化学繊維のものがおすすめです。トレッキングのファッションはレイヤリング（重ね着）です。はおったり脱いだり、状況に応じてこまめな調節が大切です。

新しく芽生える緑の葉が眩しい季節。山歩きは新しい発見でいっぱいです。皆さんも緑に囲まれながら、トレッキングに挑戦してみたいはいかがですか？

# 4日 April

由来

スコットランドのパン菓子が起源で、上流階級が「アフタヌーンティー」を食べるパンとして流行しました。



焼菓子

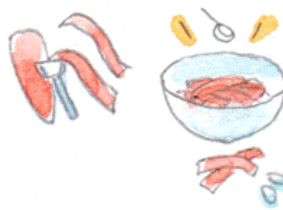
## スコーン

表面はカリッ、中はしっとり柔らかくほんのり塩味。ジャムやクリームを添えて紅茶とともにいただく、イギリスのティータイムに欠かせないお菓子です。

# 春にんじんのサラダ

## 材料(4人分)

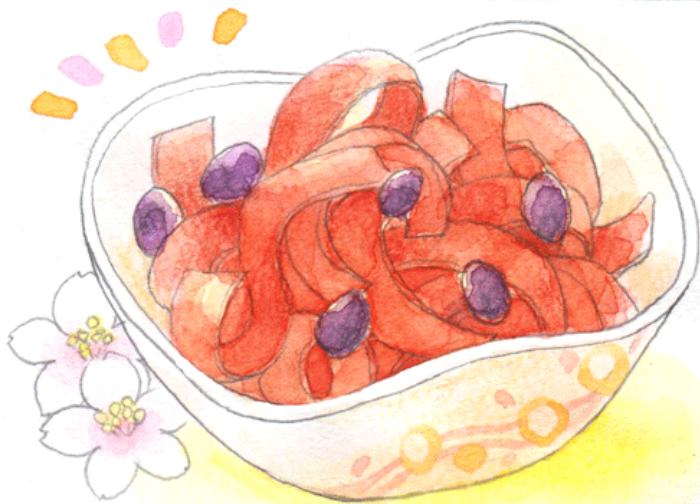
・春にんじん(小)	4本(500g)	※	こしょう 少々
・塩	小さじ2		酢 大さじ2
・レーズン	少々		砂糖 小さじ1
			オリーブ油 大さじ4



①春にんじんはピーラーで皮をむき、そのまま細長く削る。ボウルに入れ、塩をふり、軽く混ぜて全体にまぶす。約10分間おき、しんなりしたら、水けを絞る。



②①を別のボウルに入れて、※のドレッシングを入れて和える。レーズンも加えてサクッと混ぜる。器に盛りつければ、できあがり。



## ★ にんじん ★

～ 選び方 ～

- ・全体に赤みが濃く、鮮やかで表皮がなめらかなものがおすすめ。
- ・茎の切り口が茶色に変色していないもの。
- ・葉付きの場合、葉先までいきいきしているもの。



# たのしいこどもLife

## 海外編：カナダの体育はヨガをする

カナダの小学校の体育は、授業中に事故がないよう、安全を優先に考えられ、楽しむことや、個人を尊重する時間となっています。

### ◆学校の校庭からわかる安全

日本の校庭にはさまざまな種類の遊具がありますが、カナダの小学校の校庭には遊具が少なく、小学校低学年用の遊具ばかり。安全を優先的に考えられ、危険だと思われる遊具はないのです。例えば以下の遊具はありません。

- ・鉄棒
- ・ジャングルジム
- ・一人ずつで乗るシーソー
- ・プール

水泳は体育の授業にはなく、趣味でしています。

### ◆体育でも個人を尊重する

日本の小学校の体育の授業は、クラスの全員がサッカーなど一つのことをみんなでしますよね。カナダでは少し違って「フリータイム」といわれる体育の授業があり、サッカーをする子、校庭をウォーキングする子、会話を楽しむ子など好きなことをします。

皆が同じことをするのはなく、それぞれが自由にやりたいことをする。体育の授業で子供達に選択させ、自分の得意なこと、今したいことを授業中に尊重できる体育があります。

### ◆体育のヨガは、心と体の成長へ

大人がヨガを楽しむように、カナダの小学校では体育の授業でヨガをします。欧米の学校ではヨガをすることが広まっていて、心を落ち着かせ、体の基礎作りにもよいとされています。

ヨガにはこのような効果があります。

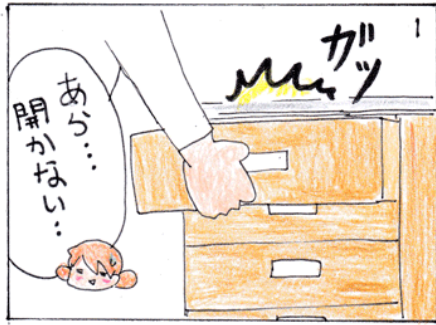
- ・リラックス効果
- ・集中力アップ
- ・柔軟性アップ
- ・バランス感覚向上など

ヨガを教えるのは、担任の先生。趣味でヨガをする先生が多く気軽にできる上に、教室のプロジェクタースクリーンを使って YouTube の動画を活用することもあります。カナダの体育は、自由とリラックスがあるようです。





# ハッピー住まいる！ ～ キッチン引き出しを整理する ～



細々としたものが多く、すっきり片付けることが難しいキッチンの引き出し。毎日使う場所だからこそきれいに片付けて、料理しやすいキッチンを目指しましょう。

## ■引き出しを整理するためのポイント

### ①詰め込みすぎないことを意識する

空いている空間があるとつい詰め込みたくなりますが、余裕があればそれだけ出し入れしやすく使い勝手が良くなります。一目で収納しているものが分かるようにするとよりGood!

### ②できるだけ重ねない収納を

重ねて収納した場合、どうしても下に置いた物の出し入れが大変になってしまいます。お皿などの同じものを除き、できるだけ重ねない収納を心がけましょう。

### ③使用頻度と収納するものの重さで収納場所を決める

引き出しの上段には使用頻度が高く軽い細々したものを、下段には使用頻度が低いものや重いものを収納しましょう。

## ■ぜひ試してみて！簡単引き出し収納術

### ●カトラリーはトレーやケースを使って収納する

毎回引き出し内を探さず済むよう、カトラリー毎に分けて収納するだけで使いたい時にすぐに取り出せて便利です。

### ●引き出しに食器を収納する

奥に入れた食器が取り出しにくい食器棚と違い、奥まで入れた食器も上から出し入れできて便利です。

### ●立てられるものは立てて収納する

深さがある引き出しはできるだけ立てて収納しましょう。出し入れがしやすいだけでなくスペースの節約に繋がります。特に仕切りを使ってのフライパンや鍋、食器の収納がおすすめ。ファイルボックスやケースを活用し、収納空間を区切ると収納した中身を取り出した後も収納場所が確保されます。

## ◆ひとくちメモ◆

引き出しの整理はまず中身を全部出すところから。よく使うものから取り出しやすい位置に仮配置して試してみましょう。腰高の引き出しが、出し入れしやすいベストポジションです。

## 今月のインテリア

\*\*すっきり見えるインテリア\*\*

ペンやプリント類など、すぐに使うからとつい出しっぱなしになってしまいます。いつもきれいで、すっきり見える方法は？

### ◆棚の中を整理

棚の中を整理しましょう。クリアファイルにはさんだり、小物は小さな箱にまとめたり。100均のボックスを活用しましょう。

### ◆「出したらしまう」を合言葉に

棚の中の居場所がきちんとできていたら、使ったものはすぐにその場所へしまう事ができます。食器も洗ったままにせず、食器棚にしまうとキッチンもすっきり。「出したらしまう」を合言葉にすると、ずっとお部屋がきれいなままで、気持ちにもゆとりができますよ。



☆小物はきれいにまとめる!

☆使った後はすっきり!



## 「春を感じるインテリア♪」

暖かくなってきて、心もウキウキしてきました(\*^-^\*)  
お部屋にも春を取り入れてみませんか？

### ・グリーンやお花を飾ってみよう♪

草木も芽吹くこの季節、おうちの中でも植物に囲まれて癒されましょう(\*^-^\*)  
春から夏にかけてぐんと成長するので、取り入れるなら今がおすすめ！

外から帰ってきたとき、  
そこに花があるだけで癒されます♪

花瓶がなくても手持ちのコップに  
入れて飾ればオシャレな雰囲気。

キッチンに飾ると爽やかに清潔  
感がありますね。風水的にも吉。

鉢植えを飾るのもいいですね。  
春の日差しに当たる窓際に飾りましょう。



### ・春らしいカラーのものを取り入れる♪

春らしいナチュラルカラーや淡い色のインテリアに変えてみる。



クッションやソファカバー、  
ラグなどを春らしいカラーのものに  
変えると気分も明るくなります♪



春を感じさせる小物を  
飾っても楽しいですね (^\_^)

季節の移り変わりとともに、お部屋も変化させて、新しい季節をもっと楽しみましょう(\*^▽^\*)

福井市のまちなかでは、日本さくら名所 100 選  
の足羽川桜並木・足羽山を中心に、毎年「ふくい  
桜まつり」が開かれています。

今年は 3 月 26 日(土)~4 月 10 日(日)の期間で  
開催されています！

伍代工務店でも平成 16 年の福井豪雨災害の時に  
足羽川堤防より移設された桜の木も  
もうすぐ咲きそうです♪

お近くに来る際には  
ぜひお立ち寄りください(\*^^\*)



## 今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「活動的な女性」直感やヒラメキなど良いイメージを大切にすると幸せを引き寄せられそう。
- 2月生まれ** 「ガッチリした人」問題は相手ではなくあなたのストレスが原因かも。
- 3月生まれ** 「楽天家の友人」お手本にしたい所や真似したい面はどんどん取り入れて。
- 4月生まれ** 「穏やかな女性」心身の癒しになる趣味や習慣を大切に。
- 5月生まれ** 「ミステリアスな友人」余計な出費が抑えられる暗示。有意義なお金の使い方を考えて。
- 6月生まれ** 「酒豪」まずは挑戦。先延ばしにしないですぐに始めましょう。
- 7月生まれ** 「交友関係の広い人」TV、マスコミのネガティブな情報は遮断してみましょう。
- 8月生まれ** 「オカルトに詳しい人」後悔のないよう自分の考えを貫いて吉。無理せずできることを行って。
- 9月生まれ** 「面白い人」いつでも時間に余裕を持って行動するよう心掛けて。
- 10月生まれ** 「真面目な友人」「土いじり」が鍵。健康面も良好に運気アップ。
- 11月生まれ** 「華やかな男性」一つ一つの決断があなたの今後に左右していく暗示。迷ったら保留に。
- 12月生まれ** 「一生懸命な人」ショッピングへは買い物リストを持参するのがベスト。



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](http://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。