

KINOKA めーる



伍代幸夢店

イングリッシュガーデンに挑戦

気候が良くなったら、ベランダのプランターや庭のお手入れがたくなりますね。今年はイングリッシュガーデンに挑戦してみませんか？

テレビや雑誌などでよく見るイングリッシュガーデンは、グリーンが茂って、その中に多くの花が咲く、自然の風景そのものの庭です。花の咲く小道を籠を持って歩きながら、お気に入りの花を摘む風景が目に見えそうです。そんなオシャレな庭が少しでもお家にあると素敵ですね。庭全体となると大変ですが、一部のコーナーだけイングリッシュガーデンにしてみませんか？

まず、庭やベランダのスペースにどんな花が植えられるか、大まかなデザインを考えましょう。ポイントは背の低い花から奥へ向かってだんだん背の高い花を植えて、高低差をつけることです。プランターに植える場合は奥行きのあるプランターを選ぶか、同じ大きさのプランターを2つ買って、手前に低い花、奥のプランターに背の高い花を植えるようにしましょう。

背の低い花は夏に向けてずっと咲く、トレニアやゼラニウム、ペゴニア、エキナセアなどがおすすめです。ところどころにギボウシや赤い葉のヒューケラ、シルバーの葉のラムズイヤーを植えると、立体感が出ます。

後ろの列には、カンパニュラやジキタリス、デルフィニウム、ラベンダーなどがおすすめです。カンパニュラやジキタリスはベル状の花をつけるので、華やかです。少し場所があれば、ビバーナムスノーボールの木を植えておくと、紫陽花のような花が咲いて、とても素敵！一気に庭に立体感が生まれます。

背の高さなどを考えて植えますが、もう一つ大切なポイントがあります。それは色のバランスです。せっかく植えても色がバラバラだときれいに見えません。全体で3色ぐらいにまとめましょう。ピンクをメインにする場合は、ブルー、紫を所々に配置して。黄色をメインにする場合は、オレンジ、アプリコット（ベージュ）などでまとめます。白いお花も涼しそうです。

さて、お花を植えたら、あとはアクセントになる小物です。テラコッタの鉢や置物、花台などを置いてみましょう。アンティーク風の花台などがあると雰囲気が出ます。ベランダの場合は、テラコッタのプランターに花たちを植えると、それだけでガーデン風に。小さい花台を置いて、そこにグリーンを植えた鉢を置くと、アクセントになります。

憧れのイングリッシュガーデン。少しずつ、近づけていくといいですね。この春、ぜひ挑戦してみてください。

4月 April

由来

冬には1日も太陽が出ない日もあるスウェーデンで、春の訪れを祝うお菓子として親しまれています。元々は復活祭（イースター）の45日前の謝肉祭に食べられていました。



焼菓子

セムラ

カルダモンを混ぜたパンの上部を切り、くり抜いたところにマジパンを詰め、たっぷりの生クリームを挟みます。

鶏肉とかぶの塩オイル蒸し

材料(4人分)

・鶏むね肉 500g	・水	1カップ
・かぶ 6個	・塩	小さじ1
・赤パプリカ 2個	・オリーブ油	大さじ6
・ローリエ 2枚	・パセリ	適量



②フライパンにかぶ、パプリカ、鶏肉を順に入れて水を注ぐ。ローリエをのせて塩をふり、オリーブ油を回しかける。



①かぶは茎を2cm残して葉を切り落とし、四つ割りにする。鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。パプリカは食べやすい大きさに、パセリはみじん切りにする。



③フタをして強火にかけ、煮立ったら中火にし、約10分蒸し煮にする。器に盛りつけ、パセリを散らしてできあがり。

かぶ

～ 選び方 ～

- ・根の部分の表面にハリつやがあり、ひび割れや傷がなく、丸く形のよいもの。
- ・葉が付いている場合は、葉が青々としていているものがおすすめ。



げんき辞典

忙しい朝。起きてすぐは食欲もないし、朝食を食べるよりもギリギリまで寝ていたい。そんな風に思っていないですか？ 実は朝食には大切な役割があるんです。

■朝食を食べるメリット

・集中力・記憶力アップ

脳の活動エネルギーは「ブドウ糖」。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。空腹の状態で起きた朝の脳はエネルギー欠乏状態。朝食を食べることで脳が活発化し、集中力や記憶力を高めてくれます。

・肥満予防

朝食を食べることで体温が上昇し、エネルギーも消費されるので基礎代謝も上がります。逆に朝食を抜くと空腹の時間が長くなるため、体が栄養を溜め込もうとして太りやすい体に。

・体内リズムを整える

人の体にはある程度決まった体内時計があり、

朝食を食べよう



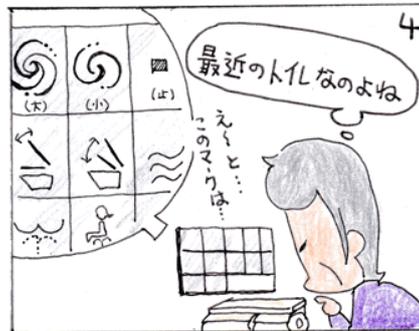
それに合わせて脈拍、血圧、体温、ホルモン分泌量などを調整しています。決まった時間に朝食を食べることで体が朝を感じとり、体内リズムを整えることができます。

■朝食に摂りたい栄養素

ごはんやパンなどでんぷん質を含む**炭水化物**。牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など栄養素を体に運び体温を上げる**タンパク質**。野菜や果物に含まれ、脳がブドウ糖を消費するのに欠かせない**ビタミン・ミネラル類**。豚肉やハムなど代謝を促進する**ビタミンB群**。納豆や玄米など糖分や脂肪の吸収を穏やかにする**水溶性食物繊維**。これらをバランス良く摂るようにしましょう。

ハッピー住まいる！

～ 最新のトイレ情報 ～



毎日何度も使用するトイレ。最近のトイレはハイスペックな機能が備わっているものが多くあります。一体どんな機能があるのかご存知ですか？

■掃除がラクになる機能

ボタンひとつで便座が浮き上がり、今まではお手入れができなかった便座と便器の隙間を拭き掃除できるリフト機能があります。フチなし形状の便器をはじめ、便座周辺を汚れが入りこむ隙間や段差がほとんどない形状にし、汚れても表面をサッと拭くだけでラクにお掃除できる機能もあります。

■汚れにくい機能・菌やニオイの元を防ぐ機能

陶器の表面をナノレベルでなめらかに仕上げ、汚れが付きにくく落ちやすくした技術や、親水性の高い新素材でキレイを持続する技術、銀の力で抗菌する技術等により、元から便器が汚れにくい機能があります。また除菌水のミストで便器を除菌、洗浄ノズルを自動洗浄したり、プラスマクラーイオンで便器内を隅々まで除菌、タンクに注入した洗剤の泡で流すたびに便器内を掃除するなどの機能も

■節水機能

便器の上部から渦を巻く強力な水流で洗い流すことにより、少ない水で効率的に洗浄する機能があります。

■その他の快適機能

オート開閉機能はもちろん、便座に座ったことを検知しての自動脱臭や、便座から立ち上がると座っていた時間で大・小の判断をし自動で流す機能、トイレ内から温風が吹き出し空間を暖める暖房機能、夜間使用のサポートになるライト機能、便座や温水の保温を不使用時に自動で節電する機能などもあります。

◆ひとくちメモ◆

陶器製便器の耐用年数は平均して15年以上、便座は10年～15年です。最新モデルに交換することで、様々なメリットが得られますので耐用年数を目安に交換を検討してみては？

今月のインテリア

＊＊ティータイムを楽しもう＊＊

毎日同じ場所で過ごすティータイムを少し工夫してみましょう。

◆目線を変えよう

いつもの景色が変わるように、座る場所を変えてみましょう。窓辺に移動するだけで、目線が変わり新鮮な景色が楽しめます。すぐに移動ができるように折り畳みの椅子を用意しておくとう便利です。

◆昼間の寝室も素敵

小さなトレイを用意して、その上にカップとお菓子をのせて、寝室に移動してみましょう。昼間の寝室は、朝日とは違う方向から太陽の光が差し込むので新鮮です。お庭やベランダで楽しむのも素敵ですね。お家時間のティータイムをゆっくり楽しんでみましょう。

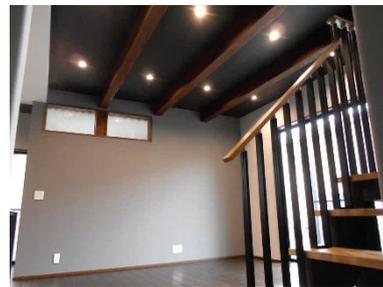
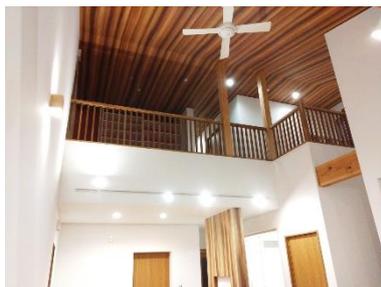


紙上内覧会

先月、竣工した2つの住宅をご紹介します♪



吹き抜けリビングの開放感ある心地よい住まいです。



こだわりと遊び心のつまった和モダンの落ち着いた住まいです。



春本番であたたかくなり、新生活のスタートとなる4月になりました。

新型コロナウイルスへの対応を巡り、政府は4月の新学期から、小中高校ではマスクを着けなくても良いとする新たな指針を示しました。

徐々に元の生活に戻りつつあります。すぐにはいかないでしょうが、今まで窮屈な生活を送ってきた子供たちには、のびのびと自由な生活を送ってほしいですね。



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**「気配り上手な人」大事な用事や大切な人と会う約束は早目が肝心。
- 2月生まれ**「お茶目な人」周囲の雑音は無視してでも「これだけは…」ということはドンドンやって吉。
- 3月生まれ**「顔が広い人」感情的にならず見聞きし客観的な判断をしていくことが大事。
- 4月生まれ**「感性豊かな友人」休養をしっかりと取るよう心掛ければ、直感も冴え活躍できる模様。
- 5月生まれ**「兄貴的な人」欲しいものは欲しいと素直に意思表示を。意地を張ったり遠慮すると損。
- 6月生まれ**「包容力のある友人」ピンチはチャンス。自分を信じ攻めの姿勢で挑んで吉。
- 7月生まれ**「豪快な先輩」地産地消の自然豊かな食で「健康」を重視した取り組みを。
- 8月生まれ**「地元の友人」ご無沙汰している人や気になる人には遠くても直接会いに行き話を吉。
- 9月生まれ**「趣味仲間」先延ばしにしていたことにトライしていきましょう。
- 10月生まれ**「情報通の人」正しいと思う道は人それぞれ。余計なお節介は禁物です。
- 11月生まれ**「リーダー的な人」計画を見直した方がいいみたい。新しい計画にするか立て直しが Good。
- 12月生まれ**「褒め上手な人」ポジティブで励まし合える人と過ごして吉。

