

発行日 2024年 1月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

空き箱を楽しもう

新年明けましておめでとうございます。

いつもご愛読下さいましてありがとうございます。今年も楽しい話題をお届けできますよう、スタッフ一同頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

さて、慌ただしかった年末年始ですが、お菓子や贈り物などをいただく機会も多かったのではないのでしょうか？可愛い箱はなかなか捨てきれませんよね。可愛い小箱を、物の整理などに活用してみましょう。

クッキーの入った長方形の箱や缶は、パンケースに最適です。引き出しの中でごろごろしないように、まとめて箱に入れてしまいましょう。ホッチキスやはさみを入れるのにも便利です。チョコレートが入った箱は、中の仕切りを取らずにそのままジュエリーボックスに。指輪やピアスなどが、ちょうど収まるサイズで重宝します。焼き菓子やクッキー缶のプラスチックの仕切りは、引き出しの中にまるごと入れてしまうことで、紅茶のティーバックや輪ゴムなど小物がきちんと収まり、きれいに整理できます。筒状の箱は、ペン立てに利用できます。可愛い洋菓子の箱はそのまま利用できますが、何も模様が入っていない箱もオシャレにリメイクして、小物入れにしちゃいましょう。

大きな和菓子の箱は作りがしっかりしているので、ペイントしてアンティーク風にしてみてもいかがですか？白と黒のアクリル絵の具を混ぜ合わせてグレーの色を作ります。筆で箱に塗り、乾いたら白い絵の具をスポンジでとり、ポンポンとたたいて、古い質感を出していきます。茶色の絵の具なども所々にポンポンとスポンジでたたいて、使い込んだ感じを出しましょう。紙の箱とは思えない、アンティークな雰囲気になります。転写シールを貼ると、とても空き箱とは思えないほど素敵に生まれ変わります。レターセットを入れたり、裁縫箱にしたり、使い方は色々ですが、蓋を開けるたびに楽しくなります。

無地の箱にはマスキングテープを貼ると素敵です。少し幅の広いマスキングテープを何種類か用意して、蓋の内側から上面にかけて、隙間を開けずに貼っていきます。カラフルな色がとても可愛く、気持ちも明るくなります。小さい箱なら薬を入れたり、ショッピングカードを入れたり。いくつも作ってきれいに整理しましょう。

すぐゴミ箱に捨ててしまいがちな空き箱ですが、ちょっと工夫するだけで、素敵な雑貨に生まれ変わります。今年も小さな幸せを一緒に見つけていきましょう。素晴らしい一年になりますように。



1月 January

1月6日にフランスで食べられているアーモンドクリーム入りの伝統菓子。ロワは王様という意味で、切り分けたパイの中に陶器の人形(フェーヴ)やホールアーモンドが入っていた人は、1日王様や王女様になれるゲームがあります。



焼菓子

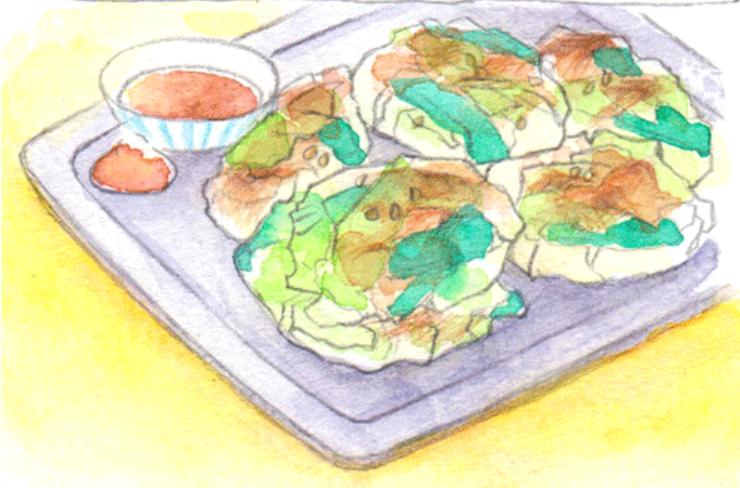
ガレットデロワ

古代ローマ時代祭の際に、行っていた選挙で、そら豆をひいた人が王様になるという習わしだったものが、のちにキリスト教の広まりとともにお菓子へと引き継がれました。

白菜のシンプルチヂミ

材料(4人分)

・白菜	340g	・ごま油	大さじ4
・青ねぎ	6本	・ポン酢	適量
・小麦粉	1カップ	・コチュジャン	適量
・水	1/2カップ	・ごま	少々



①白菜は横2cm幅に、青ねぎは3cmに切ってボウルに入れる。小麦粉を加えて手で混ぜ、水を少しずつ加えながら混ぜる。

②フライパンに、ごま油大さじ2を中火で熱し、半量の①を平らに広げ入れる。ヘラで押し付け、焼き色がつくまで焼く。上下を返し、白菜に火が通るまで焼く。焼けたらもう1枚焼く。



③食べやすい大きさに切り分け、ごまを散らし、ポン酢とコチュジャンを添えればできあがり。

＊白菜＊

～ 選び方 ～

- ・外側の葉がみずみずしく綺麗な緑色で、全体を包むようにしっかりと巻いているもの。
- ・重量感があり、頭の部分が弾力性のあるもの。



たのしいこどもLife

睡眠は大切！

「睡眠時間は8時間必要」とよくいわれますよね。年齢が上がるとともに必要な睡眠時間は少なくなっていくのですが、厚生労働省によると、6～13歳の子供には8時間以上の睡眠時間が必要だそうです。睡眠が大切なのはなぜでしょうか。

◆睡眠が大切な理由

①睡眠は疲労回復の効果がある

一日動き回った身体を休み、次の日の活力を養うために、睡眠で十分な休息をとる必要があります。

②成長ホルモンが分泌される

成長ホルモンは、骨や筋肉・内臓などの発達を助けます。成長期の子供は、特に活発に分泌されるので、成長ホルモンが分泌される、深く眠る状態の「ノンレム睡眠」が大切です。

③睡眠は脳の働きを高める

睡眠中でも脳が覚醒している「レム睡眠」中は、その日に学習したことや経験したことを整理し、記憶を強化するという働きをしています。十分な睡眠が、運動能力や



学力に影響するといわれています。

④睡眠は免疫力を強化する

睡眠中に免疫細胞が活性化し、ウイルスや細菌から体を守ります。睡眠不足だと、風邪や感染症などにかかりやすくなります。さらに、睡眠不足は、肥満の原因や、キレやすく暴力的になる原因などになったりします。

◆睡眠時間をしっかり確保するために

- ・就寝時間と起床時間を守り、体内時計を整える。
 - ・寝る前にテレビ、スマートフォン、タブレットなどを見ない。画面から発せられる青色光は「メラトニン」という睡眠ホルモンの分泌を抑えるので眠りにくくなります。
 - ・日中に十分な運動をする。
- 十分な睡眠時間が確保できるように、周りの大人が気を付けてあげましょう。

ハッピー住まいる！

～ スマホの写真整理術 ～



手軽に綺麗な写真が撮れるため、ついつい増えてしまうスマホの写真。増えすぎてお気に入りの一枚が埋もれていませんか？ スマホを快適に使うためにも写真データの整理をしましょう。

■3ステップでスマホの写真整理！

1. 写真データをバックアップする

間違えて必要な写真を消してしまうのを防ぐために、必ず最初にデータをバックアップしましょう。パソコンや外部ストレージの他、現在主流となっているクラウドサービスが便利です。写真整理が終わったあとも、これらの場所で写真を保管することで、スマホの容量を大きく空けることができますよ。

2. 不要な写真を消す

バックアップをとったあとは、ピンボケや手ブレなどで失敗した写真や、不要な写真データを削除しましょう。連続撮影で同じような写真がたくさんある場合も、代表のみを残すなどして写真データの全体量を減らすことで整理しやすくなります。

3. 必要な写真の仕分けをする

スマホ内のアルバムには、フォルダ分けできる機能が付いているので、これを利用して仕分けをします。まずは年単位、その後に月単位など、なるべく大きな分類から仕分けするのがおすすめ。あとは自由にイベントごと人ごとに分類するなど、後で見たい写真がすぐに探せるようなフォルダ分けをしましょう。

■大切な写真の楽しみ方

気に入っているものは、プリントしてアルバムを作るのがおすすめです。自宅でもプリントはできますが、量が多い場合などは、スマホから申し込めて品質の高い写真や、フォトブックを作るサービスもありますのでぜひ活用してみてくださいね。

◆ひとくちメモ◆

失敗した写真は撮ったその場で削除する、半年から1年ごとに定期的に写真を見直して仕分けをするようにすれば、常に整理された状態になり、スマホの容量もすっきりしますよ。

今月のインテリア

モバイルで楽しむ冬

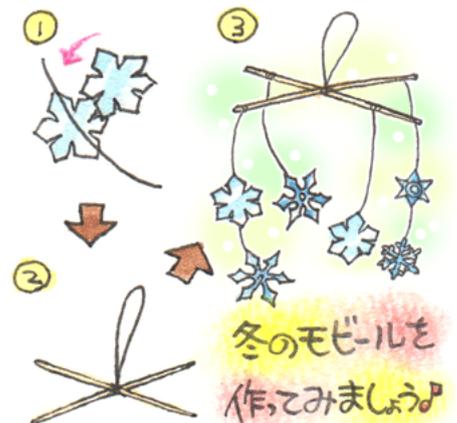
冬の暖かいお部屋の中で、ゆらゆら揺れるモバイルも心が落ち着きます。

◆冬らしい飾りで楽しむ

冬は雪の結晶や冬の夜を連想させるモノトーンの飾りがよく合います。キラキラ光る素材で冬の星空のイメージなど、夢がありますね。

◆簡単に作れます

- ① 100円均一で、同じ形の雪の結晶のシールを一对ずつ用意して、30cmに切ったテグスを挟み込むようにしてシールを貼り合わせます。
- ② 祝箸2本を真ん中で交差させ、中央を紐で縛り、上から吊り下げのように輪を作ります。
- ③ 箸の先に結晶をバランスよくぶら下げます。クリスマスのオーナメントをぶら下げても素敵です。ゆったり動くモバイルを楽しみましょう。



『紙上内覧会』 2023年施工の一例をご紹介します！



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は皆さまに大変お世話になり
誠にありがとうございました。

お陰さまで無事に新年を迎えることができました。
2024年も社員一同、一層気を引き締めて皆さまの
ご愛顧にお答えするため精進して参ります！
皆さまにとって素晴らしい一年でありますよう
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。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



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.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**「眼力のある人」新たな出会いから刺激が貰えたり棚からぼた餅的なラッキーも。
- 2月生まれ**「才能豊かな人」DIYなどハンドメイドが吉。安い費用とアイデアで世界にひとつだけのものに。
- 3月生まれ**「遠方の友人」普段会わないような人や異分野の人と交流機会があれば積極的に参加して。
- 4月生まれ**「バランス感覚の良い人」色々な情報、周囲からの意見も参考にバランスよく充実させて。
- 5月生まれ**「誠実な人」あなたにとって「大切なもの」「幸せ」は何なのか考え行動するのに良い時。
- 6月生まれ**「リーダー的な人」失敗はありません。全ては経験。経験があなたの今後の糧や自信に繋がります。
- 7月生まれ**「面倒見の良い人」体調を崩した人の話を耳にしたら、自分の生活を見直したり改善を試みて吉。
- 8月生まれ**「活発な女性」目に負担がかかりそう。散歩や体操など軽い運動で身体を動かして。
- 9月生まれ**「相談役」周囲の励ましや協力もあり手厚いサポートも受けられそう。
- 10月生まれ**「気さくな友人」時には人に甘えたり、弱い所を見せると印象も変わり親しみやすさ増。
- 11月生まれ**「プロフェッショナルな人」本格的に勉強を始めるのに良い時なので積極的に。
- 12月生まれ**「笑顔が素敵な人」心が落ち着かない時は、不用品の処分や身だしなみを整えて切り替えて吉。

