

発行日 2025年 7月

KINOKA めーる

伍代幸夢店



夏の山歩きを楽しむ

夏がやってきましたね。今年も暑くなりそうです。エアコンの効いた室内で過ごすのもいいですが、思い切って夏の山に出かけてみませんか。

年齢や性別に関係なく誰もが楽しめる「山歩き」は、もはや国民的スポーツといっても過言ではないほど楽しむ人が増えています。

山歩きをもう少し細かく分けると、山頂を目指して山を登る「登山」、山頂を目指すのが目標ではなく、ゆるやかなアップダウンの道で自然の中を歩くことを楽しむ「ハイキング」、それらの中間にあたる「トレッキング」の3つに分けられます。ただ、明確な違いはなく、どれも自然の中でリラックスでき、自分の足で歩くことで運動になり、山や森の中で非日常の空間を体験できることが人気の理由といえるでしょう。

例えば、森の中を歩きながら木々の緑と香りに癒されたり、川や滝のそばを歩いて涼しげな清流を愛でたり。少し頑張れば、夏の高山にだけ咲くツクモグサやクロユリといった花たちに出会ったり、山に住む鳥や生き物の気配を感じたり。そして山頂からの景色では、疲れや暑さも忘れて清々しいほどの心地よさに包まれます。もちろん山頂まで行かなくても、涼しい森の中で過ごす休憩時間も夏の山歩きの醍醐味といえるでしょう。

初めての山歩きには、まずウェアを準備しましょう。強い風や休憩の間に汗で体が冷えてしまうこともあるので、インナーには綿ではなくポリエステルなど吸汗速乾のものを選び、その上に紫外線や虫よけ対策に薄手の長袖シャツを。急な雨対策には、上下セパレートになったレインウェアが便利です。帽子や、サングラスも役立ちます。

シューズは、平地でのハイキングならスニーカーでも大丈夫ですが、山道を歩く場合はつま先と靴底が固いトレッキングシューズがお勧めです。ローカットからハイカットまでいろいろな種類があるので、選ぶのも楽しいですよ。

荷物はリュックサックに入れて。ハイキングなら20Lぐらいのものがお勧めです。飲み物、歩きながら食べられる行動食、タオル、着替え、ティッシュやウェットティッシュ、ビニール袋などを準備しましょう。地図やコンパス、腕時計、モバイルバッテリーなどがあると便利です。

山歩きしてみたいけど一人では不安という方には、ツアーやイベントに申し込むのもお勧めです。ガイドさんがいれば初めてでも安心ですし、山トモができれば山歩きがさらに楽しくなりますよ。

街の暑さを忘れる“非日常体験”の山歩きで、今年の夏を楽しく涼しく過ごしませんか。

7月	日	月	火	水	木	金	土
ふみぎき			1 半夏生	2	3	4	5
	6	7 小暑	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21 海の日	22 大暑	23	24	25	26 土用
	27	28	29	30	31 土用		



夏休みに親子で朝ごはんを作ろう

子供にはお楽しみ、大人には大忙しとなる夏休みがやってきます。特に「食事の用意が大変」といった声が聞かれますが、この夏は食育を兼ねて、親子で朝ごはんを作ってみませんか？

◆調理する前に気を付けるべきこと

大人としてはササッと作ってしまいたいところですが、いつものペースではお子さんにとっては楽しむことができず、逆にストレスが溜まってしまいます。せかさず見守る気持ちで台所に立ちましょう。以下のポイントに気を付けて行いましょう。

- ・時間に余裕がある時に作る
- ・失敗しても責めない
- ・年齢に合った無理のない作業をさせる



◆親子で朝ごはんを作ることで得られる意義

- ・献立決め、買い出し、調理、片付けなど、計画的に行動する力を得ることができます。
- ・洗う、切る、炒めるなど、調理工程をこなす中で集中力を高められます。また、実際に食事を作ることで、食べることの大切さや生きる力を得られ、自立心が育まれます。
- ・小学校低学年の算数ではmLやdLや1/2といった学習をしますが、調理の中で実際に目で見て確認でき、算数の学びに繋がります。
- ・調理を完成させ、家族に喜んでもらえることで、達成感を味わえます。

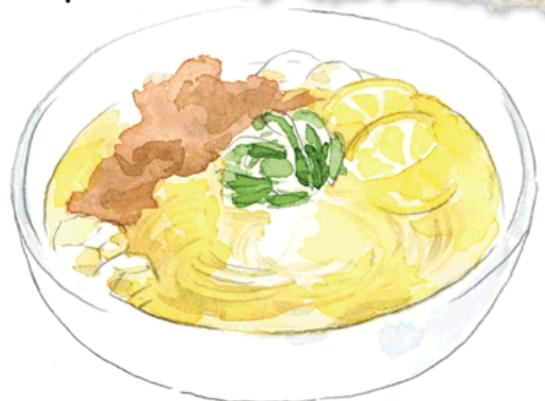
普段食事を用意してくれる親はもちろん、食材を作っている農家の方々など周囲の大人への感謝の気持ちを持つきっかけにもなるかもしれません。ぜひお子さんと作ってみてくださいね。

塩レモンだしそうめん //

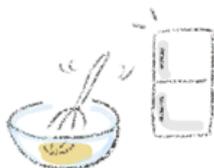
みんな!
ごはんにするよ★

材 料 (4人前)

・そうめん	300g	〔	・鶏ガラスープの素	小2	
・豚しゃぶしゃぶ肉	200g		・白だし	70cc	
〔	・ネギ(小口切り)	適量	①	・水	300cc
	・ブラックペッパー	適量		・レモン汁	大3
	・レモンスライス	適量		・オリーブオイル	小1
②		(お好みで)			

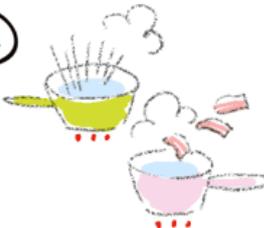


①



①をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

②



そうめんはゆでて流水で締める。豚肉は熱湯でさっと茹でて冷水に取ってザルに上げる。

③



①を器に注ぎ、そうめん、豚肉を盛り、②と氷をトッピングしてできあがり。



誕生月の占い



タロット+九星気学



1月

後悔しない生き方ができていますか？ 気になることは後回しにしないで、先にやるクセを付けて吉。

2月

まずは、面倒なことから手を付けてみませんか？ 少しずつやっていると、コツが掴めて楽しめるかも。

3月

予言や自然災害に備えるなら、緊急時に耐えられる強靱なメンタルや肉体をつくっておくことが大事。

4月

十人十色。他人の動向を気にしたり羨むより、自分に集中して吉。あなた自身の良い所を伸ばして。

5月

孤軍奮闘するよりも、周囲と協力し合うことが大切。本音で話せる人間関係を日頃からつくっておいて。

6月

金運は停滞気味。貴重品の紛失や、ワンクリック詐欺にご用心。SNSやメッセージなどを、よく見て調べて吉。

7月

あなたの得意分野にスポットが当たるかも。意見や協力を求められる場面が増えそうな予感。

8月

価値観の違う人を説得したり争うより、距離を置いて正解。意に沿わないことは無理して従わないで。

9月

見た目のデザインより、着心地の良さや動きやすさ通気性など、機能性重視で選ぶことが大切。

10月

金銭的な価値より、人との繋がりや心身の健康など、大切なものが何かを気づかせてもらえる時期。

11月

家庭運が良い時なので余暇には料理や手芸、家庭菜園、DIYなどを楽しめばストレス発散にもなります。

12月

今月は「軽快さ」がテーマ。決断して素早く行動できるかが鍵。お洒落よりフットワークよく動ける靴がGood。

しあわせ My Life! ～ 押し花 ～

生花の美しさをそのまま閉じ込めたアイテム、押し花。今回はそんな押し花について、綺麗に作るポイントや向いている花の選び方、おすすめの花の種類に昔ながらの作り方をご紹介します！

■綺麗な押し花を作るポイントと花の選び方

誰でも簡単に作れる押し花ですが、どんな花でもできるというわけではありません。綺麗な押し花を作るには、新鮮な花を使うことと乾燥に時間をかけないことがポイント。水分量が少なく花びらが薄い花、花びらが重なり合っていない花、小さめの花、厚みがあまりない花がおすすめです。

■押し花におすすめの花の種類

厚みがあまりない花…紫陽花、秋桜、パンジー、朝顔など

水分量が少ない花…カスミソウ、ミモザ、スターチス、小さめの桜の花、ピオラ、ネモフィラなど

今の季節のおすすめ…紫陽花、朝顔、スターチス、レースフラワー、千日紅など



■昔ながらの押し花の作り方

【用意するもの】

好きな草花、花切りハサミ、ティッシュペーパー、新聞紙、厚みがある本などの重し、密封袋

- ①茎のカットや厚みを削ぐなど草花の準備をする。
- ②新聞紙の上にティッシュペーパーを敷き、その上に形を整えながら草花を並べる。
- ③その上にティッシュ、新聞紙の順に重ね、そのままジップロックなどの密封袋に入れる。
- ④上から厚みのある本などで重しをし、できるだけ空気を抜いて袋の封をする。
- ⑤重しをした翌日に新聞紙を取り換える。
- ⑥⑤を何度か繰り返し、数日花を乾燥させて完成。

完成した押し花は湿気に弱いので、保管袋に乾燥剤を入れ、日の当たらない場所で保管しましょう。

背中美人はペットボトルで作る！

スマホを長時間使用していると前かがみになりがち。猫背が目立つようになると、体重が増えていなくても太って見えることも。背中がスッと伸びた姿勢を維持しやすくなる500mLのペットボトルでできる猫背対策ストレッチを紹介します。

【猫背になると老け見える？】

猫背になると胸が下向きになり、バストラインが崩れやすくなります。また、頭がグッと前に出ることで、あご下のたるみが目立つことも。猫背がクセになってしまうと、実年齢よりも老け見えする原因に！猫背になりにくくするには、背中ストレッチで背中や肩周りの筋肉をほぐし、鍛えることが大切です。

【500mLペットボトルで背中ストレッチ】

500mLのペットボトルをダンベル代わりに肩周り・背中のストレッチをすることで、ほどよい負荷がかかります。背中の筋トレと、猫背対策を叶えてくれます。



【猫背対策ストレッチのやり方】

下準備：ストレッチをする前に、水が500mL入ったペットボトルを用意

- ①ペットボトルを両手で持ち、頭の後ろぐらいの位置まで持ち上げる。しっかりと負荷をかけた時は、ペットボトルの飲み口に近い先端部分に両手を添えて持つと◎。
- ②肩甲骨を背中の真ん中にグッと寄せて、胸を広げるようにし、背筋を伸ばす。
- ③姿勢をキープしながら、頭より上に向かって、まっすぐペットボトルをゆっくり上げ下げする。

※腹筋に力を入れて、腰が反り過ぎないようにするのがポイント！1セット10回から始めて、徐々に回数を増やしてみましょう。

7月1日（火）から7日（月）は「全国安全週間」です。

今年のスローガンは

「多様な仲間と 築く安全 未来の職場」

です。

6月からは熱中症対策も義務化されました。

弊社としても十分に注意し、

当社社員と協力業者様方と

共に安全意識を高め、

今年度もゼロ災害を目指し、

安全第一を心がけて

家づくりのお手伝いさせていただきます！



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。



～七夕に願いをこめて～

もうすぐ、七夕です。

七夕は日本の伝統行事で、笹の葉に願いを書いた短冊や飾りを吊るしたりしますが、短冊の5色の色にはそれぞれ意味があり、願い事にあった色に願い事を書くことで願いが叶いやすくなるといわれています。

紫（黒）の短冊は、「学業」に関する願い事

「勉強が出来ますように」や「テストや受験がうまく行きますように」など学業成就是紫や黒の短冊に書きます。

赤の短冊は、「両親や先祖に」感謝する事

「いつもありがとう」や「元気でいてね」などの願い事は赤の短冊に書きます。

白の短冊は、「規則」や「義務」を守る達成の願い事

「〇〇をやる」「寝坊しませんように」などルールを守る願い事は白の短冊に書きます。

黄色の短冊は、「人間関係」に関係する願い事

「おともだちがたくさんできますように」「人見知りや治りますように」など、人間関係に関連する願い事がおすすめです。

青（緑）の短冊は、「成長」に関係する願い事

「〇〇できるようになりますように」や「〇〇をなおせますように」など、人間力を高める願い事がいいとされているので、自分の苦手なこと、短所をなおしたいという願い事がおすすめです。

あなたなら、どの色に願いを書きますか？

