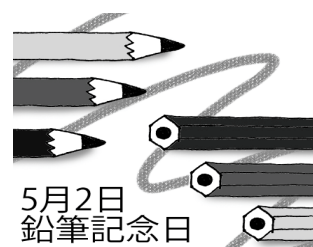


## 今月のタイトル今月のタイトル



ここに、あいさつ文を入れてください。



5月2日  
鉛筆記念日

# いきいき悠々生活

## ハンドソープは液体タイプ?泡タイプ?

ハンドソープの「液体タイプ」と「泡タイプ」は、ポンプから液体で出てくるか泡で出てくるかで、成分やコストに大きな違いはないようです。液体タイプは、液が濃いので洗浄力は優れていますが、泡タイプより洗い流す時間がかかるという特徴があります。泡タイプは泡で出てくるので洗浄成分は薄めで、洗浄・殺菌能力は液体と比べ低いと言えます。ただし、最初から泡で出てくるので飛び散りなどがなく、洗い流す時間も短くてすみます。

液体タイプはしっかり洗いたい人向き、泡タイプは時間の短縮や便利さを重視する人に向いているのではないのでしょうか。

ただし、選択基準は使う人の好みや使い勝手、家族構成などで決められると言えるでしょう。例えば、小さなお子さんにとっては、泡タイプが使いやすい

いでしょが、ウィルスや菌などをしっかり除菌するためには、大人が横にいてあげて、きちんと洗えているかをチェックしましょう。また、雑菌が入る危険があるため、いずれも水で薄めて使うようなことは絶対にしないよう気を付けましょう。

各メーカーは他にも様々なラインナップをそろえているので、液体か泡かに加え、香りや用途、除菌肌やさしいキッチン用などを考えて選ぶのもいいでしょう。



### 防災「注意報」「警報」「特別警報」の違い



「注意報」は、大雨・暴風・高潮などの自然災害が発生するおそれがある場合に、気象庁が注意喚起を促すために発表するものです。「警報」は注意報よりもさらに深刻な被害や切迫した災害に見舞われる危険が想定される場合に発表されます。「特別警報」は、予想される現象が特に異常で、重大な災害の起こるおそれが著しく大きいという場合に発表されるものです。数十年に一度しかないような大きな災害が発生する可能性が高まっている、または、既に

発生していることを意味しており、十分に注意をする必要があります。過去の災害で言えば、「東日本大震災」の津波や「伊勢湾台風」の高潮、「平成23年台風第12号」の豪雨などにあたります。(詳細は気象庁HPへ)



時間経過とともに注意報が警報になったり、特別警報が警報に変わったりということもあります。いずれも、発表された場合は正しい情報を確認し、冷静かつ、迅速・適切な行動をとりましょう。

暮らしの「？」を解決します！

いどばた調査隊



# 5歳若返るヒケツ

## ～ハンドクラップダンス～

「ハンドクラップダンス」は1年ほど前に話題になり、現在もSNSなどで人気のダイエットダンス。

「ジョシとバミィ」という韓国人のYouTuberが発信したものです。日本国内でも「YouTube」や短尺動画アプリ「TikTok」でこのダンスの動画を投稿する若者が増え、それを見て職場や自宅で実践する大人も急増しています。

当初「2週間で10キロ痩せる」というような触れ込みで注目されましたが、実際には食事制限など他のダイエットと組み合わせないかぎり、このダンスさえしていればたった2週間でげっそり痩せる

というものではないようです。しかし、続けていけば、身体が引き締まる・全身が軽くなるなど、一定の効果は期待できます。

特に難しい振付ではなく、エアロビクスのような動きで、時間は基本的に3分程度。ダンス曲として「Hand Clap」というノリノリの楽曲が使われており、楽しく全身を動かすことができます。

運動不足という人は、健康・美容のために取り入れてみることをお勧めします。



# 今月の処方箋

人の目を意識するよりも、

自分が今まで見てきた目を信じた方がいい。

— 中居 正広 タレント・歌手・俳優 —



先人の言い伝え

# ことわざ百選

## 善は急げ

良いと思つたことは、躊躇せずただちに取にかかるのがよい。好機は逃がすべきじゃない」という教えです。善は急げ、悪は延べよ」と続けて言うこともあります。

由来は法句経 ダンマパダ」という仏典です。善を為すのを急げ。悪から心を退けよ。善を為すのにのろのろしたら、心は悪事をたのしむ。人がもし悪いことをしたならば、それ

悪いことをしたならば、それ

良いと思つたことは、躊躇せずただちに取にかかるのがよい。好機は逃がすべきじゃない」という教えです。善は急げ、悪は延べよ」と続けて言うこともあります。

由来は法句経 ダンマパダ」という仏典です。善を為すのを急げ。悪から心を退けよ。善を為すのにのろのろしたら、心は悪事をたのしむ。人がもし悪いことをしたならば、それ

悪いことをしたならば、それ

良いと思つたことは、躊躇せずただちに取にかかるのがよい。好機は逃がすべきじゃない」という教えです。善は急げ、悪は延べよ」と続けて言うこともあります。

由来は法句経 ダンマパダ」という仏典です。善を為すのを急げ。悪から心を退けよ。善を為すのにのろのろしたら、心は悪事をたのしむ。人がもし悪いことをしたならば、それ

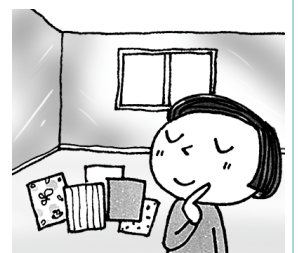
悪いことをしたならば、それ



# 暮らしのリフォームQ&A

【Q】 部屋を少しでも広く見せたい場合、壁紙選びにおいて何かコツはありますか？

壁紙の色の使い方次第で実際より部屋を広く見せることができます。一般的に明度（明るさの度合い）が高いと、人はスペースを広く感じます。ですから、室内で最も大きな面積を占める壁と床を明るい色にするのがコツです。白、アイボリー、グレイ、パステル系などがおすすめです。柄物の壁紙を選ぶ場合は、できる限り淡い色で輪郭のはっきりしないものや、小さな模様のもので選ぶと良いでしょう。一方、大きな柄は部屋を狭く感じさせてしまいます。狭い部屋の場合、無地の壁紙を選ぶ方が無難です。また、縦のラインを強調するようなアイテムを活用すると、目の錯覚で天井が高く感じます。



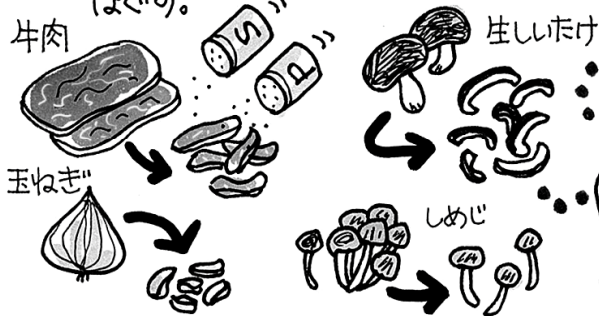


# 美味食材を味わう

## とっておき★旬レシピ

### 5月のとっておき★きのこたっぷり・ご飯に合うしょうゆ風味にアレンジ♪ハッシュドビーフ

① 牛肉は幅2cmに切り(A)で下味をつける。玉ねぎは縦半分に切り、繊維に直角に8mm幅に切る。しいたけは軸を取って1cm幅に切りしめじは根元を切り落としてほぐす。



② フライパンにオリーブオイルを熱して牛肉を入れてほぐしながら炒めて取り出す。



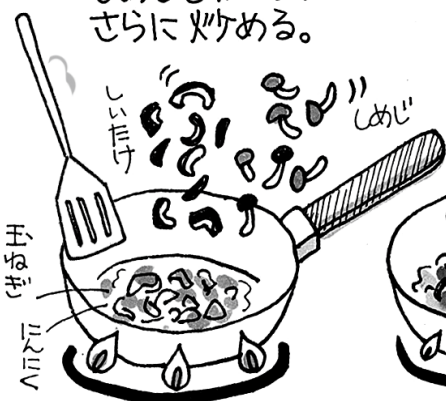
材料(3人分)

- 牛もも肉(バター焼き用): 200g
- しいたけ: 3枚
- しめじ: 1パック
- 玉ねぎ: 1個
- にんにく(みじん切り): 1片分
- オリーブオイル: 大さじ1
- ワイン(赤): 1カップ
- ドミグラスソース(290g缶): 1缶
- ローリエ: 1枚

(A)牛肉の下味  
塩: 小さじ1/3 しょうゆ: 少々

(B)  
しょうゆ: 少々 しょうゆ: 少々

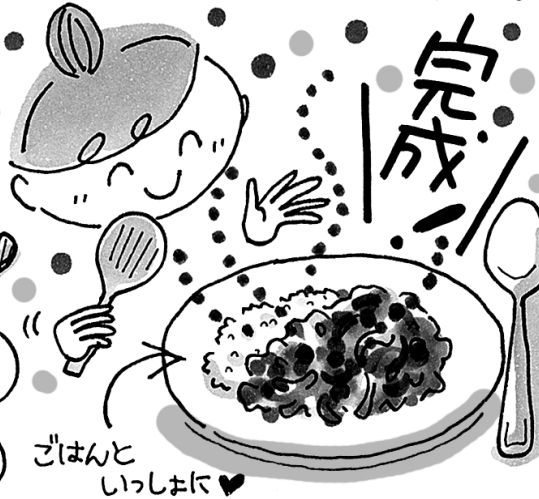
③ 同じフライパンに玉ねぎ、にんにくを入れてしんなりするまで炒め、しいたけしめじも加えてさらに炒める。



④ 牛肉を戻し入れ赤ワインとローリエを入れる。煮立ったら火を弱めてアクを取りながら10分ほど煮る。



⑤ ドミグラスソースを加えて混ぜ、煮立ったら(B)で味を調える。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

## ご存じですか？

西欧で「ハッシュドビーフ」とは、タマネギなど刻んだ野菜と肉を煮込んだ料理を指す言葉でした。それをさらにドミグラスソースで煮込んだものが、日本ではハッシュドビーフとして定着しました。「ハヤシライスと違いがわからない」という人も多

いのですが、実は明確な違いはなく、基本的には同じものと言えます。ただ、西洋のハッシュドビーフはそのまま食べるもので、白米にかけるというものではありませんでした。それをカレーライスのように「ご飯にかけて」という発想が日本ならではの、ハヤシライスという呼び方にも繋がっているようです。



好きなシーンに投票して

ハッピー&リラックスグッズを当てよう!

## 「あなたのLOVEなハピリラライフはどれ?キャンペーン」

三協アルミ(三協立山株式会社)は、ガーデンルーム「ハッピーナリラ」の発売を記念して「あなたのLOVEなハピリラライフはどれ?キャンペーン」を開催しています。「ハピリラ」は「ハッピー&リラックス」の略です。6つのライフシーンの中からお気に入りの1つを選ぶという「人気投票方式」で、抽選で5名に選べる「ハッピー&リラックスグッズ」(※人気No.1のシーンに投票した方)、Wチャンスとして50名に「1,000円分のQUOカード」がプレゼントされます。新発売のガーデンルーム「ハッピーナリラ」はアイデア次第で自由な使い方ができる多目的フリースペースなので、

キャンペーンで選ぶ6つのシーンは、バーベキュー(BBQ)・エクササイズ・カフェ・お酒と音楽を楽しむスペースなど、様々な使い方をイメージできる場面となっています。選べるハッピー&リラックスグッズは、「BBQグリル」「ルームディフューザー」「アウトドア家具(テーブル・ソファ)」「バイク」「生ハムセット」「レンジ&ケトル&ランタン」の6種類。サイトをチェックして、ぜひ投票してみましょ



### 人気投票! あなたのLOVE♡なハピリラライフはどれ?キャンペーン

#### 【賞品】

- チャンス1: 選べるハッピー&リラックスグッズをプレゼント 5名  
チャンス2: 1,000円分QUOカードをプレゼント 50名

#### 【応募方法】

- ① 応募フォームから応募... 本キャンペーンページより好きなシーンを選択し、応募フォームへ必要事項を記入して応募。
- ② Twitterから応募... 「三協アルミ エクステリア」の公式Twitterアカウント (@carport\_gp) をフォローし、Twitterから応募 ※当選確率が2倍にアップ

#### 【応募締め切り】

2020年6月30日(火)まで

#### 【キャンペーンサイト】

三菱アルミ(三協立山株式会社)

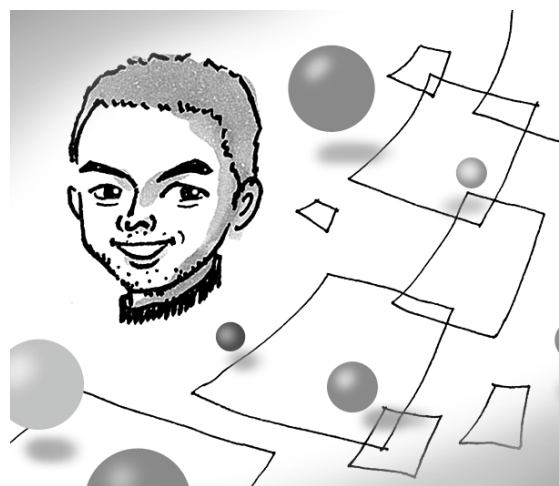
ハッピーナリラ発売記念「あなたのLOVEなハピリラライフはどれ?」キャンペーン

<https://alumi.st-grp.co.jp/campaign/2020happina/>





# 元気の出る ことだま 言葉



特別なことをするために

特別なことをするのではない、

特別なことをするために

普段どおりの

当たり前のことをする。

— イチロー（元プロ野球選手）



## 会社紹介のコーナー

会社紹介  
をお書きください

ホームページアドレス  
などを入れる

会社の地図など  
(必要なら入れる)





## 社長からのごあいさつ

家を建てる時、大きな夢と期待がふくらみますよね。しかし具体的に家づくりを進めていくと、ちょっとしたことでも「どうしたらいいの？ 何がなんだか分からない」など、訳の分からない大きな不安が芽生えてきます。実は私も、お施主様に聞いたことがあるのですが、ほぼ全員の方に「不

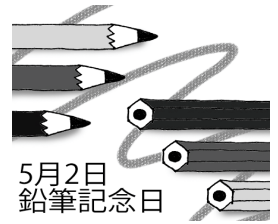
**安な時期があった**と言われました。建前のときに太い梁が組み上げられていく我が家を見て初めて実感がわき、安心出来たと皆さんおっしゃいました。これは、何もエコー・アートに限ったことではありません。大手ハウスメーカーで建てた方にも、やはり不安があったと思うのです。えっ?! なぜかって? それはモデルハウスと全く同じものを建てる訳ではないのだから。いくら図面があっても、図面は図面。これ

から建てる家は、世界でたったひとつ。あなたの土地にあなたの住みよいプランの家を建てるのですから。大きな声では言えませんが、現場でビス一つ、くぎ一本、金物一つ足りなく施工されていたら、そしてそれが大切なところだったら…と思うと、ぞっとしますよね。では、業者を選ぶポイントはズバリ何だと思いませんか? それは、来年見学会で皆さんにお伝えしたいと思っています。見学会に来られない方はお問い合わせください。私がコッソリお教えします。

袴田

袴田

あいさつを長く書けないときは、何事も大きくして全体を整えることができる



## 社員紹介のコーナー 棟梁 吉田



ジェットスキー大好き!

皆さん、こんにちは。大工棟梁の吉田隆仁です。私には大工仲間が20名ほどいます。実は私の親方は、大勢の職人を使える人だったので、私もそんな人になりたいと思っていました。今、若い職人が次々と力を付けてきて頑張っているの、私の夢もかないつつあり嬉しく思っています。

社員や職人の紹介文をお書きください

私の趣味は、ジェットスキーです。この季節になるとウズウズしますね。ひ

とりで波の上を飛ばすのも爽快ですが、人を乗せるのも楽しいですよ。去年の夏休みに袴田社長を乗せたときには、ちょっと重くて大きな波が出来ました。仕事の合い間をぬって作業服で来た社長をぬらさないようにするのに苦労しました。これからも、いい仕事をしていきますので、よろしくお願いします。

吉田

