

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

マシン・ピラティスが人気沸騰中！

マシンを使ったピラティススタジオが増え、ダイエットや健康に意識の高い人を中心に人気となっています。

◆アメリカなどで一般的

ピラティスはインナーマッスルを鍛えて体幹を強くするエクササイズ。女性の習いごととして根強い人気です。マットの上で行うのが一般的ですが、最近増えているのがマシンを使ったピラティス。実は、アメリカなど欧米では、マットピラティスよりもマシンによるピラティスのほうがポピュラーだと言われています。

◆「リフォーマー」が代表的なマシン

代表的なのが「リフォーマー」と呼ばれるマシンで、木のフレームにベッド部分、スプリング（ばね）、フットバー、ループなどの部品がついたもの。リフォーマーで行うエクササイズは50種類以上あり、体の一部を鍛えるもの、全身の筋肉を使うものなど、さまざま。とくにスプリングが大きな

特徴のひとつで、負荷をかけたり、体を支えたりするのに役立ちます。しかも、スプリングの数や種類を変えることで強さを調整できるので、より自分に合ったエクササイズを行えるというメリットがあります。

その結果、マットで行うときよりもより効果的に鍛えられるのです。また、マシンが助けてくれるので、初心者でも無理なく体を動かせる点も見逃せません。

◆スタジオが急増中

銀座や池袋、大阪など全国に5店舗展開している女性専用のスタジオが「ピラティスK」。5000円とリーズナブルにマシンピラティスのトリアルレッスンが受けられます。レッスンは月4回で1万円前後、1日1レッスンで1カ月間通い放題のプランもあります。

zen place pilates by basi pilates「は銀座や中目黒 下北沢など全国で80店舗以上をかまえるピラティス専

門スタジオです。1クラスの生徒の平均が3人程度の少人数制で、親切に教えてくれる点が魅力。初心者でも安心です。

「LAVAクロスタワー店マシンピラティス専門スタジオ」はマシンピラティス専門スタジオ。ホットヨガで有名な「LAVA」が運営しています。基本コースのほか、「Hip & Legs」や「Back & Arms」などパーツに集中するコースなどがあります。





はなさき お悩み相談室



代替行動

スマホが手放せません・・・

今やスマートフォンは日常生活に欠かせないもの。SNSやニュースを見ていたら、あっという間に1時間たっていったという話もよく聞きます。必要なときはもちろん見ればよいのですが、いつも手放せないというのはよくない習慣です。

解決法を紹介しましょう。まず、つい見てしまうアプリを削除するか、トップ画面から見えないところに移動する方法。

次に、だらだら見てしまう代わりの、いわゆる「代替行動」を決めておくこと。たとえば、本を読む、音楽を聴く、散歩するなど。そうすれば、自分で自然と見る時間をコントロールできるようになるでしょう。

さらに、夜、いつまでも見てしまう人は、スマートフォンを見えないところに移動させる方法も。ベッドの脇にあるとつい手にとってしまい、睡眠の妨害になるので、寝室に持ち込まないようにするのです。リビングなどで充電する習慣にするのもおすすめです。

最後に、スマホの弊害について頭に入れておくこと。具体的には「スマホ老眼」です。スマホ老眼は緑内障や白内障といった症状を引き起こす危険性もあります。

最後に、スマホの弊害について頭に入れておくこと。具体的には「スマホ老眼」です。スマホ老眼は緑内障や白内障といった症状を引き起こす危険性もあります。

上座と下座

みんな集まれ～！

大人女子部

席には目上の人や客が座る「上座（かみざ）」と、上座の人をもてなす側が座る「下座（しもざ）」があります。座る順番を判断するときは、役職、社歴、年齢の順で見るのが一般的です。

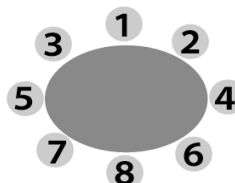
基本は、出入り口から一番遠い席が上座で、一番近い席が下座。目上の人や客には「奥の席にどうぞ」と案内しましょう。

飲み会などの席は上座と下座がわかりにくい場合も多いでしょう。テーブル席なら基本通り、入口から遠い席が上座、入口の一番近くが下座になります。和室で床の間がある場合は、床の間の前が上座になります。円卓の場合は入口の対面が上座で、上座の右側が2番め、左側が3番目……と順になっていきます。

タクシーの場合は、運転席との位置関係を目安にします。後部座席は運転席のすぐ後ろが上座で、運転席から遠い窓際が次によい席、真ん中が下座となります。助手席にも座る場合、助手席が4つの席の中で一番下座になります。

なお、自分が客側となる場合は、相手にすすめられた席にそのまま座るのがスマート。上座をすすめられたからと遠慮してしまうのは逆にマナー違反で、席を譲り合う姿は見苦しいものです。

円卓の場合





<アジの南蛮漬け カレー風味>

居酒屋 我が家

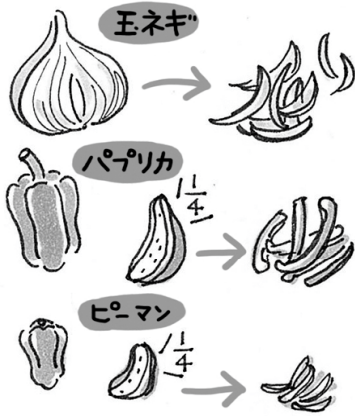
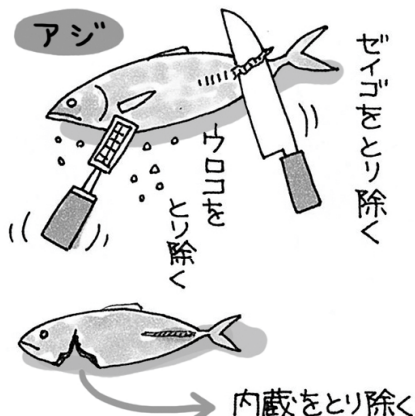
おつまみメニュー

①アジはウロコ、ゼイゴ、内臓をとり除く。

②玉ネギは薄切り、パプリカとピーマンは細切りにする。

材料（3人分）

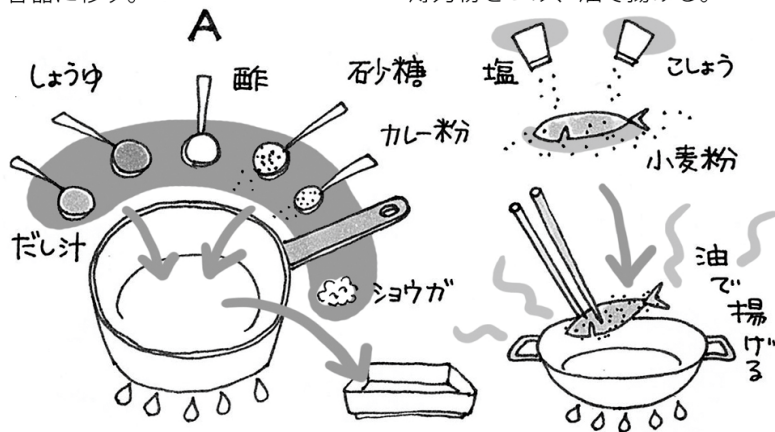
アジ・・・300g
玉ネギ・・・1/2 個
黄パプリカ・・・1/4 個
赤パプリカ・・・1/4 個
ピーマン・・・1 個
塩・・・適量
こしょう・・・適量
薄力粉・・・適量
揚げ油・・・適量
A だし汁・・・大さじ4
しょうゆ・・・大さじ1・1/2
酢・・・大さじ4
砂糖・・・大さじ1
カレー粉・・・小さじ1
ショウガ（すりおろし）・・・少々



③鍋にAを入れて煮立たせ、容器に移す。

④アジに塩、こしょうをふって薄力粉をつけ、油で揚げる。

⑤アジを熱いうちに③の漬け汁に入れ、野菜をのせて味をなじませる。



アサヒビール ズバうま おつまみレシピ <https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe/>



脳トレクイズ

レベル★★

目標タイム1分

次の漢字はあて字です。何と読むでしょうか？
一般的にはカタカナで書く言葉です。

① 仮漆

② 金剛石

③ 瓦斯

④ 氷菓子

5月のことば

つまらない
生き方を
するには
人生は
短すぎる

(ベンジャミン・ディズレーリ)



①ニス ②ダイヤモンド ③ガス ④アイスクリーム
【脳トレクイズの答え】

社長からあなたへ、 小さなメッセージ

みなさん、こんにちは。
毎年のことながら、師走は本当に慌
しいですね。飛躍なく尻尾

知ってトクする家づくりのヒント

三階建ての家

結論から言えば、建築基準法できちんと構造計算をしておけば三階建てでも安全で、揺れることはないはずです。しかし、かつて地価が高騰した時期は、狭い土地にある程度の部屋数を確保しようと構造計算をおろそかにした建物も見受けられました。その結果、前を車が通っただけで家が揺れるなどの現象が起こり、三階建ては揺れる」という風評がたったようです。

もう一度言いますが、建築基準法によつてきちんと施工された家であれば問題ありません。耐震偽装問題は記憶に新しいところですが、まずは信頼できる業者を探すことでしょう。また、提案されたプランを他の設計士にも相談してみるなどして欠陥住宅を防ぎたいものです。



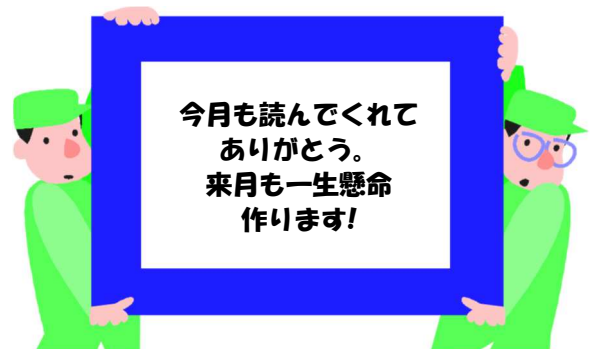
現場監督の鈴木です！

はじめまして。4月から入社した鈴木と申します。社長とは、27年という長い付き合いになります。若い頃は、仕事はもちろん休みの日にはオートバイでツーリングをしたりして、よく一緒に過ごしました。趣味はパソコンで、3人の子どもの父親です。

実は当社に腕のいい大工がいるのはわかっていました。しかし「建物の地震に対する基準がここ2、3年でより厳しくなったことを職人にまで徹底させていく

必要がある」と社長から聞き、大工は腕がよいことだけではなく、地震に対して正しい認識をもって施工することが重要で、それを確実にするのは工務店側の責任であることを痛感しました。是非、一緒に家づくりに係わってほしいと言われ、お受けすることにしました。安全管理も含めて、お客様にご満足いただけるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

- | | |
|----------|--|
| ・会社名 | 有限会社 ○○工務店 |
| ・社員の人数 | 6名 |
| ・提供できるもの | 住宅の販売（フル装備住宅・桧柱・骨太構造の家を坪35.7万円でご提供します） |
| ・モットー | 子育て世代に安くて丈夫なカッコいい家を提供したい。 |
| ・会社の場所 | 諏訪市沖田町1-94-1 |
| ・連絡先 | 電話 0266-53-6526 Fax 0266-53-6552 |



今月も読んでくれて
ありがとう。
来月も一生懸命
作ります！



5月の見直し〈バーベキュー〉



基本をおさえて楽しいバーベキュータイムを！

人気のアウトドアレジャーと言えば、バーベキュー。楽しい時間を過ごすためにも、必要なもの、準備、片づけのことなど頭に入れておきましょう。

まず、バーベキューに必要な道具から。バーベキューグリルや折り畳み式のテーブル、レジャーシート、キャリーカートなどがあると便利です。バーベキューグリルは四角いコンロに脚がついたものが一般的で、ほかに、高さが低めのたき火台スタイル、テーブル上に置く卓上タイプ、大型のパーティータイプなどがあります。人数に合わせて大きさを選ぶとよいでしょう。

次に、火をおこす道具について。炭や着火剤、チャッカマン、軍手、新聞紙などが必要です。お助けアイテムとしてバーナーや火おこし器もあると役立ちます。炭の種類は黒炭や成形炭、オガ炭、備長炭など。初心者でも扱いやすいのは木が原料の黒炭で、だいたい4人で3キロくらいが量の目安です。

火をおこすときは、目皿の上に新聞紙をのせて着火剤を置き、空気が通るように着火剤の上に炭を組んで置きます。そのあと、着火剤に点火すると、炭に着火するでしょう。炭が半分以上燃焼するまでうちわなどで風を送るとスムーズです。

さて、食材の準備です。定番の肉やソーセージ、ホタテやエビなどの魚介類、玉ネギやキャベツ、ナスなどの野菜、焼きそばなどを用意しましょう。焼き肉がメインの場合は、男性は300g、女性は200gを目安に。肉はステーキ肉がおすすめです。ほかに、魚

介のホイル焼き、カマンベールチーズをアルミホイルで包んで溶かしたチーズフォンデュ、マシュマロを火であぶった焼きマシュマロ、皮ごと焼くそら豆など、アイデア次第でいろいろ楽しめます。

食材以外にも、紙皿や紙コップ、割り箸はもちろん、トング、アルミホイルやキッチンペーパー、保存袋、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、ごみ袋なども用意しておくで安心です。

後片づけで注意したいのが、炭の消火です。炭の火は消えるまでに時間がかかるので、時間的に余裕を持って、早めに消火にとりかかりましょう。短時間で消したいときは金属製のバケツに水を入れ、炭をひとつずつ静かに入れて消火する方法もあります。また、炭を入れてフタをすると自然と火を消してくれる「火消しツボ」も便利です。炭を捨てる場所がないバーベキュー場なら、使い終わった炭は自宅に持ち帰り、燃えるゴミとして捨てましょう。

