



発行日2015年2月号  
小川ホームズの情報誌  
ピアッツァ

# PIAZZA

PIAZZAとは  
イタリア語で“広場”の意味

## フルーツティーでバレンタインパーティーを

街が華やくバレンタインの季節ですね。チョコレートショップのショーウィンドーを見て回るだけでも楽しくなって心がウキウキしますね。

そんな楽しい2月の週末は、家族やお友達と、バレンタインパーティーを開いてみませんか？  
と言っても、そんなに堅苦しくなく、ちょっとバレンタインの雰囲気でお茶を楽しむ、と言うティーパーティーです。それなら気軽にできますね。

親しいお友達にちょっとした招待状を出しましょう。「〇月〇日 〇時からちょっとしたティーパーティーを開きます。どうぞお気軽にお越し下さい。」という内容のお手紙です。

さて、招待状を出したら、パーティーの準備に取りかかります。テーブルには春を連想させる、明るい色のテーブルクロスがよく似合います。テーブルクロスを敷かなくても、薄いピンクや赤の色画用紙を敷くと素敵なランチョンマットになります。テーブルの中央には季節のお花を飾りましょう。小さな花瓶にボンと入れるだけで大丈夫です。グリーンのお葉と合わせるととても素敵な雰囲気になります。

そして、何種類かのお菓子をを用意します。素敵なパーティーには手作りのケーキ、とってしまい

ますが、買って来たクッキーやチョコレートで充分です。おしゃれなチョコレートをガラスのお皿に入ると、バレンタインの雰囲気です。

お菓子を簡単に買って来た分、紅茶に凝ってみましょう。耐熱ガラスのティーポット（直火OKなもの）に、リンゴやいちご、キウイ、オレンジなどをいちょう切りなどに切ってティーバッグを入れて、お湯を注ぎます。そして蓋をしてしばらく蒸らして、さらにコトコト10分ほど弱火にかけます。

ティーバッグは出すすぎると渋くなるので、途中で取り出しておきましょう。フルーツたちが琥珀色の紅茶と混ざり合って甘い香りがお部屋に広がります。温めておいたティーカップに注いでみましょう。甘くてコクのあるフルーツティーはお友達の心を虜にする事まちがいなしです。耐熱ガラスのティーポットがない場合はお鍋やケトルでもできます。時間が経つにつれて、フルーツの甘みが出て来るので、2杯目、3杯目がおいしくなります。

ちょっとしたお茶会でもフルーツティーがあればとても優雅なティーパーティーに変身します。そしてテーブルもお花やお菓子で賑やかに。春を待つ、ささやかな楽しみ。フルーツティーで楽しいバレンタインパーティーをお過ごし下さい。

## 2月 February

### 立春 (りっしゅん)

一番寒かった「小寒」の頃が過ぎ、  
立春を過ぎると少しずつ寒さが緩み始め、  
春の気配が忍び入ってくる季節。



### セツブソウ

— 管理方法 —

節分の頃、凍ったような寒さのなか芽を出し花を開き春を告げる山野草。  
夏は枯れて休眠期に入るため軒下の涼いところで時々水を与えて管理します。

# あなたのbeauty

ウエストすっきり!

女性らしさを感じさせてくれるのは、スッキリとくびれのあるウエスト。日頃から鏡で体型チェックをして、ラインを引き締める動きをしておくことがキープのコツですよ!!

## 【ウエストをひねる動作をしましょう】

ウエストをひねると、腰を支える時に使われる筋肉が刺激され、血流が良くなり、筋肉のコリを解消してスッキリとしたウエストラインを作ってくれます。さらにその部分の筋肉も発達し、腰をしっかりと支えることができるようになり、腰痛の予防にもなります。



## 【ウエストをひねる感覚を覚えておきましょう】

- ① 左足を大きく前に出し、右腕を大きく振る。
- ② 右足を大きく前に出し、左腕を大きく振る。

ウエストをひねる感覚を覚えるために1、2を数回繰り返しましょう。普段もなるべくその感覚に近くなるように歩くようにしましょう。

## 【歩きでウエストシェイプ】

毎日欠かさず行う「歩く」動きを利用します。やり方はいつもより一歩の歩幅を広くするだけ。歩幅が広がることでウエストをひねることができます。

※腰を丸めず反らし過ぎない姿勢で歩きましょう。

※ハイヒールの場合、足元が不安定になりやすいので、無理をしないようにしましょう。

## たのしい子どもLife

子供部屋は必要?



もうすぐ入園、入学の季節です。カバンを揃えたり、準備も楽しいものですね。そんな時、気になるのが子供部屋です。子供部屋はいる派? いない派?

### ◆子供部屋を与える年齢は?

あるアンケートでは、入園時が少数で、一番多かったのが小学校入学時、次に多かったのが、中学校入学時でした。理由は小学校入学時は自立のため、中学校入学時は勉強に集中するため、でした。どちらの理由も納得ですね。

### ◆持ち物を整理する

小学校に入ると、教科書や体操服、絵の具など、急に持ち物が増えます。それらを整理するためには自分の場所を確保する必要があります。ランドセルを置く場所や洋服を掛ける場所などを決めて、自分で整理できるようにしましょう。これは自立の第一歩でもあります。

### ◆宿題はダイニングテーブルやリビングで

小学生の間は、子供部屋で孤立するよりも、親とのコミュニケーションを大切にしてください。お母さんの目の届くところで宿題をするのがおすすめです。お母さんの近くで宿題をする「安心感」はとても必要です。

### ◆中学校になると

思春期を迎え、一人で考える時間も増えると同時に、勉強時間も増え、大人へと自立して行くので、勉強部屋が必要になって来ます。

### ◆整理するコーナーを作る

小学生の間は、特に子供部屋を与えなくても、リビングで成長する方が親子の会話も増えて、目も行き届きます。自立の第一歩のために、自分の荷物を整理できるように、リビングの隅に子供のコーナーを作ってあげましょう。



## 住宅関連記事 家づくりの極意—その2

人生を楽しく過ごすために重要な事は、心身が健康で、心に余裕があり、そして、経済的不安がない事です。家を建てるということは、これらの全てにとっても大きな影響をあたえます。

前回、「一生を過ごす家」と紹介していますが、日本の住宅環境では、まず一般的なサラリーマンであれば、一生に一度しか家は購入出来ません。長い住宅ローンが終わる頃の平均的な年齢を考えれば、もう一度ローンを組む事には恐怖を感じませんか？

経済的にも、年齢的にも、また、意欲的にもそんな事は想像出来ないと思います。住宅ローンの返済年数は、今や40年に及ぼうとしています。30歳で家を購入しても、70歳！まで支払いを続けなければならない現実がそこにはあります。こここのころの住宅市場は、まさにこのくらいの年齢のお客様が支えていると言えますが、若い内は所得も低く、大きなローンは組めません。ましてや、それほど自己資金もありません。それでいて家族構成が不明確なので、もしもの事を考えて、広めの設計を望んでいたりします。この相反する環境で求められるのは、掘り出し物の住宅、つまり、安く広く割安な物です。

但し、掘り出し物なんてそうそうありません。かえって、割安な物はメンテナンス費用がかさんだりするようです。では、どうするのか？「省エネ住宅ポイント制度」等の国の施策を上手に利用して、質の良い家を手に入れましょう。

ご用の際は、このままファクシミリでお送りいただくか、お電話下さい。 <span style="float: right;">小川工業住宅事業部 行</span>	
<b>お問い合わせ表</b>	
お問合せ先： 小川工業株式会社 行 田市桜町1-11-14 TEL048-556-3100 FAX048-555-3909	
お名前	
ご住所	
電話番号	
ファクシミリ	
メールアドレス	
お問い合わせ件名	1. ショールームに行きたく相談したい。 ( 月 日 時 分頃) 2. 直したい所があるのを見に来てほしい。 ( 月 日 時 分頃)
※該当箇所には○をつけてください。	3. 記事についてのご意見等 4. その他のご意見・ご質問
よろしかったら内容を簡便にお書き下さい。  (記入例) このレターを毎月下さい  家の修繕をしたい  建替えしたい  土地を探したい  土地を売りたい 等	

※お返事は電話・ファクシミリ・メールで連絡いたします。尚、連絡を差し上げるまでに多少お時間を頂戴致します。



# げんき辞典

## かぶ

シチューにお味噌汁に、この季節に重宝するかぶ。葉にも栄養がたっぷりです。

### ◆春の七草のひとつ

かぶは、春の七草のひとつ、「すすな」と呼ばれています。根っこの白い部分は淡色野菜で、葉の緑の部分は緑黄色野菜と、分別されています。

### ◆根の栄養

炭水化物の消化を助ける酵素、ジアスターゼが含まれています。そして、でんぷんを分解するアミラーゼも含まれています。アミラーゼは、胸焼けや食べ過ぎによる不快感をなくして、整腸作用があります。

### ◆葉の栄養

実は、かぶは根の部分よりも葉の方に栄養が多く含まれています。葉にはベータカロチンが多く含まれ、抗がん作用や免疫力が高まります。その他、体内でビタミンAに変換されるので、粘膜を丈夫にし、風邪をひきにくい体を作ります。ビタミンCやカリウム、カルシウムも多く含まれています。

### ◆体を温める

かぶは胃腸を温める効果があります。昔から腹痛薬として知られており、冷えから体を守ります。腹痛の時にはかぶをすりおろし、そのおろし汁を2〜3杯飲むといいと言われています。

### ◆かぶの調理方法

根の白い部分は、長時間煮ると、ジアスターゼが壊れてしまうので、栄養を損なわないためには、生で食べるのが一番です。サラダや和え物、漬物などにいただきましょう。

### ◆良いかぶの選び方

ヒゲ根がピンと伸びているもの。張りがあってツヤツヤしたものを選びましょう。



## ホットチョコレート

### 材料(4人分)

- ・チョコレート(ホワイトでも) 140g
- ・牛乳 3カップ
- ・マシュマロ 8個
- ・シナモンスティック(あれば) 4本



## ♡♡♡レシピ♡♡♡

- ① チョコレートは細かく刻んでおく。
- ② 鍋に牛乳を入れて中火にかけ、温める。ふっふっしてきたら①を加え、混ぜながら溶かす。
- ③ カップに注ぎ、あればシナモンスティックを添え、マシュマロをのせて完成!

### ★チョコレート★

抗酸化作用があるので動脈硬化の予防作用があります。集中力・記憶力を高めたり、気持ちを穏やかにさせる効果があります。



## はーもにー館より

今月はビーズ教室「ちま」さんのご紹介です。講師の齋藤先生よりコメントを戴きました。

はーもにー館オープン当初よりお世話になっております。

元々都内の雑貨店に卸したり店頭ご希望に応じた変更を行ったりしてお願いしましたが、より細かなご要望に答えられるよう教室を始めました。その為、皆で同じ作品を作るのではなく、パーツから色まで、欲しい物を自由に選び、それぞれ身に付けてたい作品を制作して頂いておられます。

興味はあるけれど一人では細かい方、完成まで辿り着けるか不安な方にも、少しのお手伝いで手作りの楽しさを満喫して頂く為の教室です。本や現物の持ち込みも自由！完成品のレシピもご希望があればお作り致します。もちろん道具・材料等は用意します。そしてとにかく女性忙しい！気負いせず、作業したい時だけ、欲しい物がある時だけ自由に参加できるよう、月謝制にはしております。是非、お気軽にどうぞ！

第2・第4 木曜 10時

## マイーたいむ

### 今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ 「卯年生まれの人」 出会いに恵まれるときなので、お洒落にも気を配って。
- 2月生まれ 「方言で話す人」 色々な所へ出掛けたり、資格取得に挑戦して。
- 3月生まれ 「愛犬家」 お金以外の財産にも目を向けると豊かな気持ちになれるでしょう。
- 4月生まれ 「華のある男性」 無理がきかないときなのでマイペースで過ごして吉。
- 5月生まれ 「酒豪の女性」 チャレンジ精神を忘れなければ凄い力が発揮できるはず。
- 6月生まれ 「小顔な人」 もうひと踏ん張りが明暗を分けます。粘り強くなりましょう。
- 7月生まれ 「親友」 健康管理やスポーツで心身ともに鍛えておけばチャンスに強くなれます。
- 8月生まれ 「左利きの友人」 思いがけない出会いの予感も。
- 9月生まれ 「笑顔の素敵な人」 成功のイメージをキープすることが大事。
- 10月生まれ 「聞き上手な人」 決断を迫られる模様。心がウキウキする方をチョイス。
- 11月生まれ 「同い年の人」 優先順位を決めて処理していけば周囲からいつの間にか一目置かれる存在に。
- 12月生まれ 「尊敬している人」 頑張りが評価される模様。驕ることなく、地道に続けて吉。



### 緊急告知 省エネ住宅ポイントについて

既に報道などでご存じの方も多いと存じますが、国は、一定の省エネ性能を持つ住宅に対して支援を行うことで、省エネ住宅の建設や省エネリフォームの普及を図るとともに、消費者の需要を喚起し、住宅投資の拡大を図る目的で、「省エネ住宅ポイント制度」を実施します。

先月の26日に建築事業者向けの説明会が、さいたま市の埼玉会館で、行われました。その中で、注目すべきは、付与されるポイントは30万ポイント（1ポイント1円）で、対象となる案件は、契約が、平成26年12月27日以降で、工事着手が、同日から平成28年3月31日のものとなります。但し、工事の完了が予算成立日以降なので、リフォームでは工期に注意を要します。

受付開始は、3月上旬の予定で締切に関しては、遅くとも平成27年11月30日には締切るとの事です。但し、説明会では、申請の状況にもよるが、夏ごろには申請枠が無くなるだろうとの事なので、早めの対応が必要になります。どうぞ今すぐ 小川ホームズにご相談ください。

今も読んでくれてありがとう。来月も一生懸命作ります。楽しみに！



- ・会社名 小川ホームズ（小川工業株式会社）
  - ・暮らしをデザイン致します。
  - ・住まい方を考えた注文住宅 担当 磯・根生・大澤  
(安全・安心・快適な住まいを提案いたします。)
  - ・住まいの安心・快適リフォーム 担当 境野・佐藤・猪熊  
(不便を安全・安心・快適に致します。)
  - ・モットー 安心・安全・快適の住まいづくり
  - ・会社の場所 行田市桜町1丁目11-14
  - ・連絡先 電話 048-556-3100 Fax 048-555-3909
  - ・ホームページ <http://www.ogawa-k.co.jp> (小川工業で検索)
- ※ご来社の際は、本誌をお持ちください。