

## 素敵だ和

## 楽しい七十二候の世界 2月～4月

七十二候(しちじゅうにこう)とは古代中国で考案され、二十四節気をさらに72の季節に分けてより細やかに表したもので、日本でも古くから親しまれてきました。そんな七十二候の美しく、楽しい表現に触れてみませんか？

●2月…第三候「魚上氷」(うおこおりをいずる・2月14日～18日頃)  
凍っていた川や湖の表面が割れ始め、氷の間から魚が飛びはねる様子を表現。土の中だけでなく水の中にも春が訪れる様子が目に浮かぶようです。

2月はほかに第五候「霞始録」(かすみはじめてたなびく・2月24日～28日頃)も。霞は春の季語でもあります

●3月…第八候「桃始笑」(ももはじめてわらう・3月10日～14日頃)  
桃のつぼみがほころび、花が咲きはじめる頃を表現。「咲く」を「笑う」と表わしているところが何ともかわいらしいですね。



3月はほかに「菜虫化蝶」(なむしちょうとなる・3月15日～19日頃)も。文字通り、青虫が蝶となり、飛び交い始める時期を表しています。

### 七十二候は進化している！

二十四節気は古来より受け継がれていますが、七十二候は江戸時代、日本の風土に合うように改定され、明治時代にも改定されているそうです。

●4月…第十四候「鴻雁北」(こうがんかえる・4月9日～13日頃)  
冬鳥の雁が北へ帰る頃を表現。冬、日本で過ごした雁が北のシベリアへと帰っていきます。鴻雁は渡り鳥の「がん」のことで、鴻(ひしくい)は大きながん、雁は小さながんを指しているとか。ちなみに10月には「鴻雁来」(こうがんきたる)があります。

4月はほかに第十五候「虹始見」(にじはじめてあらわる・4月14日～19日頃)も。だんだんと空が潤い、雨上がりに虹を見る機会が増えることを表現。今の日本は四季がだんだん曖昧になってきていますが、七十二候に触れて、細やかな季節の風を感じてみましょう！



## 日めくりカレンダー

瀧



今年、人生で初めて日めくりカレンダーを購入しました。～朝起きたらカレンダーをめくって、毎日を丁寧に～という生活とは程遠く、3～4日分まとめて、ということもしばしば。まだ1月なのにすでに毎日めくることは諦めました🥲  
紙モノは溜めないようにしたいですがポロライドカメラで撮ったようなデザインがかわいくてめくった後も捨てれずです。



家事をしていると首元が寒いので、首にかけて使えるカイロを使ってみました。全身ぽかぽかしてきて、肩こりも少し解消されるような気がします☺️散歩などもして、温活グッズも上手に取り入れながら冷え症を少しでも改善していきたいです。

SNSもよろしくお願いします！

Instagram



LINE  
公式アカウント



ホームページ



施工事例も  
たくさん掲載  
しています🙆



# こうえい通信

LIXILリフォームショップ  
光永ホーム  
TEL:06-6151-9250  
FAX:06-6151-9230

No.83

LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

2026年1月15日発行

### 今月の店長ひとこと



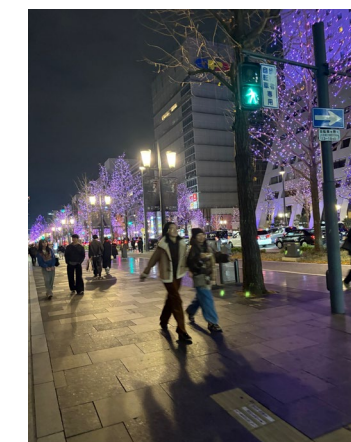
こんにちは。花田です。  
年が明け、少しずついつもの暮らしが戻ってきましたね。家で過ごす時間の大切さを、改めて感じる季節でもあります。住まいの中で過ごす何気ない時間が、穏やかなものでありますように。今年も、そんな毎日のお手伝いできれば嬉しいです☺️どうぞよろしくお願い申し上げます。



## 年末年始のひとコマ

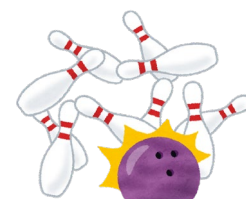
花田

年末年始は、いつもより少しゆったりとした時間を過ごしました。  
年末には友人とご飯を食べた帰りに、心斎橋の御堂筋を歩きながらイルミネーションを眺めました。  
寒さの中でも、街全体がやさしい光に包まれていて、年の終わりを静かに感じられるひとときでした。



年始には、10年以上ぶりにボウリングへ。  
久しぶりすぎて投げ方もおぼろげでしたが、「こんな感じだったかな？」と言いながら挑戦した1ゲーム目のスコアがこちらです。  
自分が投げたときの様子を動画でリプレイでき、フォームを確認できる機能があり、「最近のボウリングってすごい…」と、思わず感心してしまいました。

結果はさておき、久しぶりに体を動かして笑い合う時間はとても良いリフレッシュになり、翌日はしっかり筋肉痛に。そんなゆるやかなスタートで、新年を迎えました。





## 快適Life

## 手軽に加湿しましょう♪



### 最適な湿度とは？

40～60%が最適と言われています。湿度が40%を下回ると体調などにも影響し、湿度が高すぎるとカビやダニの繁殖の恐れがあります。しかも、私たちの呼吸や皮膚からも水分が放出されているそうなので、部屋に湿度計を置き、チェックしながら加湿し、お肌の保湿も心掛けましょう。

寝るときは濡れタオルが活躍！濡らしたタオルをゆるめに絞り、適度に水分を含ませた状態で吊り下げましょう。タオルを椅子の背もたれなどに引っかけてハンガーに掛け、水を入れた洗面器にタオルを浸けるのもおすすめです。

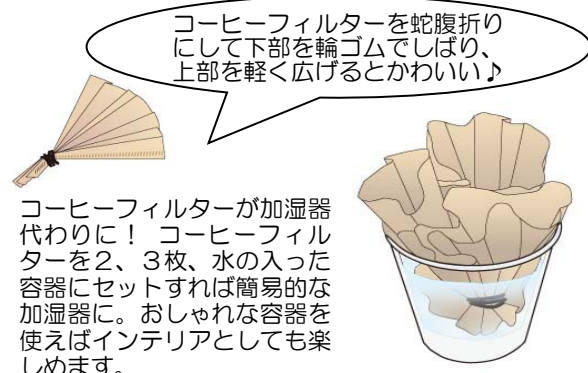
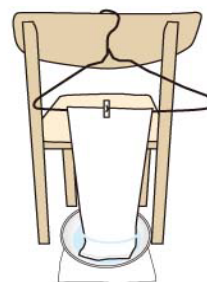
まだまだ寒い時期、エアコンなどを使うと、部屋が乾燥しますね。加湿器を使うのも良いですが、手軽に加湿する方法をご紹介します。

### ●器にたっぷりのお湯を入れる

大きめのコップやお気に入りの器にお湯を入れておくだけで加湿になります。長時間ではありませんが、簡単に加湿でき、お湯が冷めたらそのまま捨てるか、洗濯や植物の水やりなどにも使えます。

### ●部屋干しも加湿になる

寒いと外に干しても乾きにくいですね。部屋干しなら加湿になり、暖かい部屋で乾きも外より早いかもしれません。部屋干しのニオイが気になる場合は、部屋干しのニオイ対策の洗濯洗剤を使ったり、洗濯物に使えるアロマミストを吹きかけても良いですね。



コーヒーフィルターが加湿器代わりに！コーヒーフィルターを2、3枚、水の入った容器にセットすれば簡易的な加湿器に。おしゃれな容器を使えばインテリアとしても楽しめます。

## かんたんレシピ

## ミートたっぷり！シェパーズパイ

ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリなどでミートソースをつくりマッシュポテトを乗せて焼く、イギリスの家庭料理です。

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<https://ryo-ri.net/>

### 材料

(4人分)

- 合いびき肉…400g、人参…1本、玉ねぎ…1個、セロリ…1/3本、にんにく…1かけ
- じゃがいも…4個、バター…20g、牛乳…150ml
- ウスターソース…大さじ2、ケチャップ…大さじ3
- オリーブオイル・塩・コショウ…適量



①じゃがいもは6等分にして塩ゆでし、水気を切って潰し、バターと牛乳を加えて弱火で混ぜ合わせ、塩・コショウで味をととのえてマッシュポテトをつくる。

②人参、玉ねぎ、セロリ、にんにくをみじん切りにしたら、鍋にオリーブオイルを熱して炒め、しんなりしたら合いびき肉を加え、火を入れる。

③②にウスターソース、ケチャップを加え、塩・コショウで味をととのえる。

④耐熱皿に③を入れ、①をのせてフォークなどで模様をつけ、200℃のオーブンで20分程焼く。

※本来はラム肉でつくりますが、手軽に合いびき肉でアレンジしました。  
※じゃがいもは熱いうちが潰しやすいです。  
※バターと牛乳を入れたら、焦がさないように混ぜましょう。

## Chottoいいかも

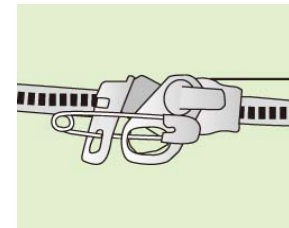
使わずにしまっっぱなしにしている安全ピンはありますか？暮らしの中で活用してみましょう！

### ■ 巾着やズボンにひもを通す



ひもの端に安全ピンをつけて、通し口に入れます。外から安全ピンを触って、もう片方の通し口に向かって進めていけば、ひもを通すことができます。

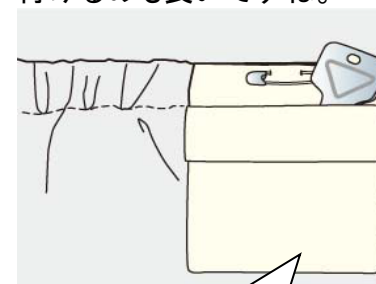
### ■ ファスナーに使えば防犯対策に



海外旅行など、防犯対策が必要なとき、ダブルファスナーのカバンなら、2つの金具の穴に安全ピンを通して留めれば開けづらくするため、安心感が増します。

### ■ 収納が足りないバッグにポケットを追加！

バッグ内にもうひとつポケットが欲しいとき、小さな巾着などを安全ピンでバッグの内側に留めるとポケットが増えます。バッグの内布はもちろん、大きめの内ポケット自体に付けるのも良いですね。



鍵やクリップなど、小物を入れたいときにおすすめです♪

### ■ 防災グッズとしても使える！



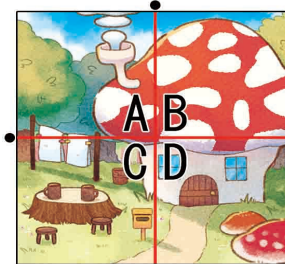
あらかじめ、ペットボトルに数カ所穴をあけ、指などで穴を軽く塞ぎながら水を入れてフタをします。フタを開けると穴から水が出て、フタを閉めると水が止まります。

水の入ったビニールやペットボトルから少しずつ水を出して使いたいときに、安全ピンで穴を開ければ、少しずつ水を出すことができます。また、布やタオルを体にまとい、安全ピンで留めれば、下着の代わりにもなります。防災バッグにいくつか入れておくとう便利です！

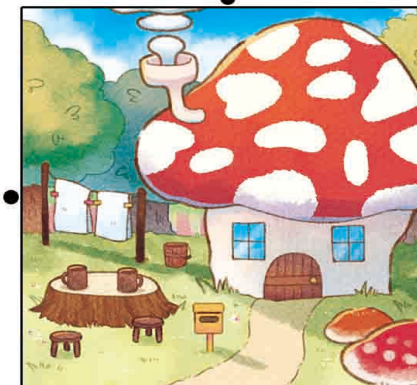
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えはこちら♪



答えはホームページに掲載いたします。次回もお楽しみに♪