

ご存知ですか？

7月の月の和名は文月

夏本番に向かって明るい気持ちで日々を過ごしたいですね。7月の和名は「文月」。短冊に歌や願い事をなどを書く、七夕の行事から「文を広げてさらす月＝文被月(ふみひろげづき)」へと転じたといわれています。ほかにも、収穫が近づくにつれて、稲穂が膨らむことから「穂含月(ほふみづき)」「含月(ふくみづき)」「穂見月(ほみづき)」が転じたという説もあります。

異名は、陰暦で7月は秋の最初なので「初秋」や、織姫と彦星が年に1度、再会する七夕があることから「愛逢月(めであいづき)」ともいわれています。



ミンミン♪
夏がやってきた
なあ！

7月の季語は鮎、せみ、土用、梅雨明け、トマト、キュウリ、梅雨明けなどがあります。

短冊の色には意味がある！

七夕を盛り上げる色とりどりの短冊。実は色によって意味があるとか。主に使うのは5色。赤は礼、つまり感謝の心を表すそうです。青または緑は仁、つまり自分や周りへの愛情を意味するようです。黄色は信。自分を信じる、目標などを書くといいかもかもしれません。白は義、人として正しい行いを意味するので、自らより良くなる願いを書いてみては？ 黒または紫は智。学業向上、資格取得などの願いが良いですね。

ハイビスカスの
花言葉は繊
細な美



7月の花には、ハス(花言葉は清らかな心)、テッポウユリ(純潔、甘美)、ブーゲンビリア(情熱、魅力)、ひまわり(憧れ)など、夏らしい華やかな表情の花がありますね。

手作りお菓子

自粛期間中、お菓子を手作りしてみました。普段は滅多に作らないので、ケーキのような難しいものは作れずホットケーキミックスを使った簡単なものですが、紅茶の葉を練り込んだクッキーと、バナナとチョコが入ったスコーンを作りました。簡単レシピを探して作ったので、何とか失敗する事なく子供達にも好評でした☆



実は手作りピザにも挑戦してみました。これは生地を焼くのを失敗してしまい焦がしてしまいました。写真も撮らないぐらいの無残な出来上がりです。



後日ピザを楽しみにしていた子供達と一緒に、宅配ピザを美味しく頂きました。「やっぱり、買って食べるのが一番おいしいね～」となりました。

住まいメイト 瀧

お知らせ

6月20日(土)・21日(日)にリフォーム相談会を開催いたします♪
みなさまに安心してご来店いただけるよう、新型コロナウイルス感染拡大防止対策としてショールームの換気・消毒等に取り組んでおります。
ご興味のある方はぜひ、光永ホーム庄内ショールームにお越しくださいませ。
詳しくは同封しております別紙をご覧ください。

SNS やってます！

ぜひ、チェックして
みて下さいね♪

HP



Instagram



NEW 新築のHP



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.17

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！

2020年6月15日発行

今月の店長ひとこと



こんにちは！ 店長の花田です。緊急事態宣言が解除され、新しい生活様式ではありますが徐々に日常が戻りつつありますね。外出時のマスク着用にもだいぶ慣れてきましたが、最近は一気に気温が高くなり、顔が蒸れて一段と苦しさをを感じる様になりました。これから夏に向けて、さらに気温は高くなっていきますので熱中症にお気をつけくださいませ。



店長花田の

ガーデニング

第2回

自粛期間中に始めたガーデニング。次は何を植えようかなと考えていたのですが、なかなかまとまった時間が取れなかったり、暑くて断念したりと、先月から玄関ポーチの様子が変わっておりません。なので今回は先月植えたマーガレットとリトルチュチュのその後の様子をお伝えします！

先月はどんな感じだったかというと



マーガレット



リトルチュチュ

こんな感じで、元気に花が咲いているマーガレットと蕾がたくさんで緑が多めのリトルチュチュでした。初めのうちはこまめに水やりをして「今日もきれいに咲いてる♪」と様子を見ていたのですが、だんだん「昨日は雨が降ったからいいか…」と思ったり、すっかり忘れていたり水やりをちょこちょこさぼるようになりました。三日坊主の悪い癖が出てしまいました。ふと気が付けば、なんと！！！！

マーガレットが枯れているではありませんか？



やっしまいました、マーガレットさんごめんなさい。そんな中リトルチュチュは可愛い黄色の花を咲かせておりました。強いです。やはりずぼらな私には向いてなかったのかと思いつつ、リトルチュチュだけは死守しなければと毎日水やりを続けました。

すると、
マーガレットが復活しました！！
一度枯れてしまったマーガレットがまた花を咲かせてくれました♪
自粛期間が続く中で、こんなにハッピーな気持ちになれたのは久しぶりです。
気温が暑くなってきているので、ガーデニングされる方は熱中症などにお気をつけくださいませ。蚊など虫も多くなっているのでも虫刺されにもご注意ください！！



Chottoいいかも

夏の冷え対策で快適な暮らしを



腹巻は色やデザインがおしゃれで服に響きにくい薄手のものもたくさんありますよ!

体を温める食材・冷やす食材

体を中から温めてくれる食材を積極的に摂るのも良いですね。たとえば、ねぎは、血流を良くして体を温めてくれるほか、胃腸の働きも良くしてくれるそうです。また、しょうがは広く知られていますね。ビタミンEが豊富なにんじんや水溶性食物繊維が豊富なごぼうも血行促進に効果的だそうです。逆にパイナップルや柑橘類、トマト、きゅうりなど水分を多く含む食材は体を冷やすので、摂りすぎにはご注意ください。

冷房は熱中症対策として大切ですが、体が冷えることがありますね。冷たい飲み物の摂りすぎも冷えの一因に。体が冷えると、だるさなどの体調不良にもつながります。そこで、解消法をご紹介します。

- ①お腹をカバー…お腹を温めることで、冷えの緩和が期待できます。また、家では首・手首・足首を専用のカバーで温めるのも効果的。
- ②ときどき、温かい飲み物を…暑い日は冷たい飲み物がおいしいですね。でも、摂りすぎは禁物。温かい飲み物で体の中から温めましょう。食事にみそ汁やスープを取り入れるのも良いですね。
- ③夏こそ湯船に浸かる! …暑いとついシャワーで済ませがちでは? 夏こそ、ゆっくり浸かって血流を良くすることで、夏の冷えによるむくみの解消にもつながります。温度は37~39度程度で10~20分浸かるのが良いそうです。



ミントなど清涼感のある入浴剤を使うのもおすすめ♪



手でふくらはぎを包み、下から上へと揉んだり、さすったりするとむくみ解消が期待できます。

かんたんレシピ

さばとキムチのぶっかけそうめん

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。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- そうめん(乾麺)…200g、さばみそ缶…140g、トマト…1/2個、キムチ…80g、大葉…4枚
- めんつゆ(2倍濃縮)…100ml、水…100ml、ごまだれ…大さじ4



さばみそ缶でボリュームたっぷりのそうめん! キムチ、ごまだれつゆとも相まって、旨みたっぷり、食べごたえのあるメニューです♪

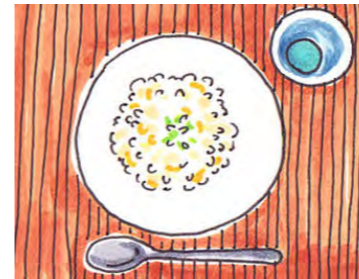
- ①そうめんはゆで、冷水でしめて水気をとり、器に入れる。
- ②めんつゆ、水、ごまだれを混ぜ合わせ、①に注ぐ。
- ③さばみそ缶、トマト、キムチを盛りつけ、手でさいた大葉をのせる。

※火を使うのは、そうめんをゆでるときだけなのでとっても手軽です。
※暑い日にはつゆを先につくり、冷蔵庫でしっかり冷やしてからかけるとよりおいしいです。

Interior

雑貨店はもちろん、100円ショップにも豊富に揃う竹のざるやカゴを取り入れて涼しげなインテリアを楽しんでみませんか? 素朴な質感もなんだかほっこりしますよ♪

■ 竹のランチョンマットで夏らしい食卓を演出



シンプルな食器でも、竹のランチョンマットを使うだけで、とっても夏らしい雰囲気。汚れたら拭くだけとお手入れも簡単です。

■ 竹ざるをさまざまに活用!



いつものごはんもちょっと良い感じに♪



食器代わりにしたり、洗い受けにしたり、普段使いの食器を入れておくだけでもとっても絵になります。

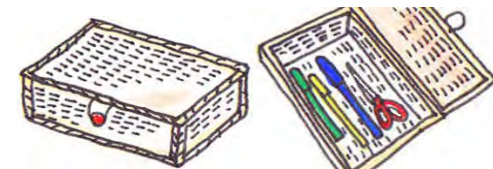
■ 竹かごをお部屋のインテリアに



キッチンではお箸やスプーンなど、玄関ではスリッパを入れるだけでおしゃれ!



■ フタ付きなら、中身が雑多でも見た目が素敵♪



文房具もざっくり♪

出し入れもしやすいですね!

フタ付きなら、ハンカチや薬類などを入れられ、多少雑多でもスッキリ見せられます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

熟語探し

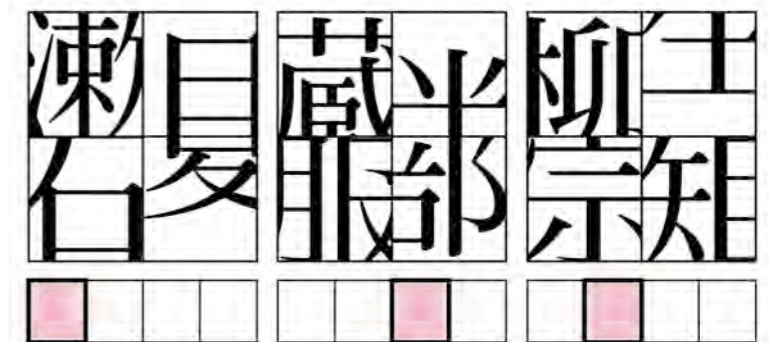


答えはHPのブログに掲載いたします。次回もお楽しみに♪



HP

A~Cは漢字四文字の人名の各漢字の一部を拡大したものです。人名を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



A B C

答え