

ご存じですか？

中秋の名月のいろいろ

9月には中秋の名月がありますね。今年は9月17日です。中秋とは、旧暦の秋(7月8月9月)の間である8月を「仲秋」といい、8月の真ん中の日である15日を「中秋」といい、名月は15日の夕方から翌旧暦16日にかけて出る月のこと。必ずしも満月ではありませんが、美しいとされています。



十五夜というものもありますが、中秋の名月は年に1度で、十五夜は旧暦の毎月15日目の夜のことなので、毎月あります

地方で違うお月見団子

東北地方はこしあんが入ったおまんじゅうで、関東は真ん丸だけど少し潰れている形。関西はしずく型のお団子にあんこが巻かれているような形で、里芋をイメージしたものさそう。静岡県はへそもちと呼ばれ、真ん中がくぼんで平たい形だそうです。名古屋は細長いしずく型で、茶・白・ピンク3色の団子で、茶が里芋の皮、白が里芋の身、ピンクは子どもが親しみやすい色としているそう。中国・四国・九州は串団子が多いそうです。沖縄はもち米でつくった団子に小豆をまぶした「ふちゃぎ(もしくはふきやぎ)」。それぞれに違って面白いですね！



里芋などのいも類を供えることから、「芋名月」と呼ばれています。そのうち、江戸時代に庶民の習慣として月見団子を供えるようになったそうです。

ススキは月の神様の「依り代」と考えられているそうで、本来は稲穂ですが、稲刈り前にあたるため、稲穂に似たススキが選ばれたそうです



サマーフェスタ箕面公園

瀧

日中は暑すぎてどこにも出かけてないですが、夜に箕面でやっている「サマーフェスタ箕面公園2024」に行ってきた。箕面大滝と、阪急箕面駅から箕面大滝までの滝道がライトアップされているイベントで足元もちゃんとライトアップされているので、思ったより暗くなく人も少なかったので歩きやすかったです。箕面大滝が青く照らされているのが幻想的なような、ちょっと怖いようなですが、森の中の川浴いは涼しくて水が流れる音も心地いいし、星もいっぱい見えて癒されました。9月1日(日)までの開催(日没後～午後9時)のようなので、ぎりぎりになってしまいますが猛暑の疲れを癒すのに、のんびり夜の散歩はいかがですか？



SNSもよろしくお祈いします！

施工事例も
たくさん掲載
しています♪

Instagram



LINE
公式アカウント



ホームページ



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.67

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。

2024年8月15日発行

今月の店長ひとこと



こんにちは！ 花田です。
暑い日が続いておりますが、お変わりございませんでしょうか？
日中は帽子や日傘で日よけをしても、
焼けるようなアスファルトの照り返しが暑くてたまりませんね。
まだまだ暑い日が続きますので、体調にはお気をつけてお過ごしください。



手塚治虫記念館

花田

宝塚にある手塚治虫記念館に行ってきました。
記念館前には火の鳥の像があったり、手塚治虫マンガのキャラクターたちの手形と足形があったりと入館前からワクワクします。下の写真はブラックジャックの手形・足形です。

館内では手塚治虫が子供時代に書いた漫画などゆかりの品や歴代の作品資料が展示されているコーナーや記念館オリジナル作品を上映しているコーナーもありました。
今回参加しませんでしたでしたが、アニメ制作を体験できるアニメ工房では、自分で描いた絵がアニメに生まれ変わる体験などができそうです！
展示は大人向けな感じがしましたが、こちらはお子さんも楽しめそうですね♪
宝塚に行った際にはぜひ行ってみてください◎



9月7日・8日 LIXILリフォームフェス 開催します！

9月7日(土)・8日(日)に、LIXILショールーム箕面にてLIXILリフォームフェスを開催予定です。

ご来場特典やお見積特典、ご成約特典、楽しいイベントも企画しております♪
リフォームをご検討中の方、家のことでちょっと聞いてみたいことがある、
どんな商品があるのか見てみたい、などなど
リフォームにちょっと興味がある方、ぜひこの機会にご参加くださいませ！
スタッフ一同お待ちしております♪

詳しくは同封のチラシをご覧ください◎

WELCOME



備えましょう

防災ボトルをつくろう！



ホイッスルやライトはヘアゴムをつけると、身に付けやすい！

- ・ホイッスルは、声を出すのも大変な状況でも吹くだけで知らせることができます。
- ・ミニライトは、暗いところで使ったり、まわりを確認するときに助かります。

ほかにも入れておくと助かるモノ

- ・アルコール消毒綿は、外出先で被災したとき、衛生的に心配なこともあるので助かります。半年～1年で取り換えましょう。
- ・現金は、停電でATMや電子決済が使えないときなどにがあると助かります。それ以外にもカイロや女性なら生理用品などもおすすめ。何が必要か生活を思い返して入れておくと良いですね！

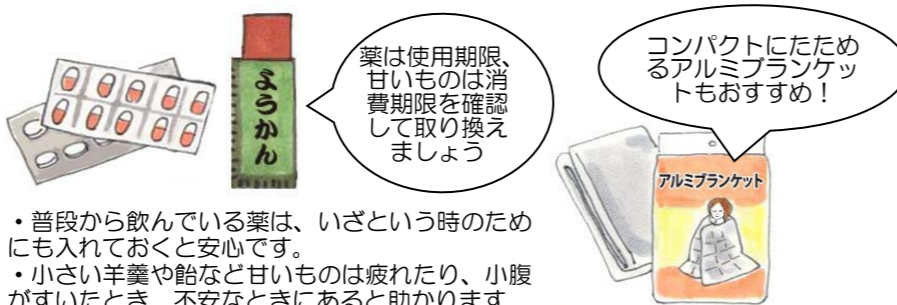
9月1日は防災の日。9月に関わらず、日本は地震や大雨など災害が多い国。普段からの備えとして手軽に持ち運べ、家でもストックできる「防災ボトル」をつくってみませんか？

●コンパクトにまとめられて便利！

100円ショップにある500mlのプラスチックのウォーターボトルに防災グッズを入れておくスタイルです。意外とたくさん入りますよ！

●100円ショップでも買える、手軽で助かるモノを入れる

- ・タオルなら圧縮タオルが便利。体やモノを拭くときに助かります。
- ・エチケット袋やビニール袋は、気分が悪くなったときや、ゴミ袋が必要な時に重宝します。
- ・ばんそうこうは、長時間歩いたときに靴擦れをしたり、ちょっとケガをする可能性もあるので、持っておくと安心です。



薬は使用期限、甘いものは消費期限を確認して取り換えましょう

コンパクトにためるアルミブランケットもおすすめ！

- ・普段から飲んでいる薬は、いざという時のためにも入れておくと安心です。
- ・小さい羊羹や飴など甘いものは疲れたり、小腹がすいたとき、不安なときに助かります。

かんたんレシピ

鶏のぴり辛もつ煮

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/>

砂肝にピリッと辛さを効かせ、パプリカパウダーやハーブのアクセントをプラス！ ご飯にはもちろん、お酒のおつまみにも合います♪



材料 (2人分)

- 砂肝…200g、玉ねぎ…1/4個、ニンニク…1かけ、赤唐辛子…1/2本、ローリエ…1枚
- A: 白ワイン…100ml、パプリカパウダー…大さじ1、コンソメ顆粒…小さじ1
- 塩・コショウ・オリーブオイル…適量、ローズマリー…1本

- ①玉ねぎはみじん切りに、ニンニクはスライスする。赤唐辛子は種を取り、砂肝は2等分にして銀皮を少し剥ぎ取り、身に包丁で切り込みを入れる。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ニンニクを炒め、砂肝、赤唐辛子、2等分にしたローリエを加えてさらに炒める。
- ③Aを合わせ、②に加え、フタをして沸騰したら、弱火で20分程煮込み、塩・コショウで味をととのえる。
- ④③を盛りつけ、ローズマリーを添える。

※砂肝は銀皮をそぎ切りにすることで食感が柔らかくなります。
※ローリエは2等分にすることで、香りが増します。

Health

■秋バテってどんな感じ？

- ・冷たいものをとることで内臓が冷えてだるさなどが起こる
- ・冷房の効いた室内と外気の気温差で疲れなどが起こる
- ・気温や気圧の変化によって自律神経が乱れ、睡眠不足などが起こるなどがあります。



基本的には規則正しい生活がおすすめ！ 朝昼晩の食事もしっかりとりましょう。

■水分補給も大切です！

人は、1日に2.5リットルの水分を体内から失うといわれているので、水分補給は重要。ビタミンやミネラル、特にナトリウムも多く排出されるそう。そこで、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだもので水分補給をすると良いそうです。清涼飲料水は糖質を多く含むものがあり、糖質過多は疲労の原因になりかねないため、気をつけましょう。



スポーツドリンクとカロリーのないお茶を組み合わせたり、スポーツドリンクを常用する場合は、1.5～2倍に薄めることもおすすめです

秋の気配を感じ、少しずつ涼しくなってくると元気が出ない、だるい、疲れやすい、といったこと、ありませんか？ それ、秋バテかもしれません。日ごろの生活に気をつけながら、秋バテを解消しましょう！

■秋バテに効果的な食材とは？

- ・疲労回復には、ビタミンB1を含む豚肉やうなぎ、レバーがおすすめ。殺菌効果と疲労回復効果のある栄養成分アリシンを含む食品（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ）と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率がアップします！
- ・ストレス緩和に良いものには、GABAを含む玄米やかぼちゃ、じゃがいも、トマトがあります。

■睡眠と運動で体調を整える



ラジオ体操はしっかりやると、良い運動になるので、おすすめです♪

- ・起床直後に太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることも大切です。眠りが浅いなど感じたら、寝る直前にスマホやパソコンを控えるのも良いです。
- ・湯船に浸かって温まることも大切。副交感神経が優位になり、リラクゼーション効果をもたらします。
- ・ウォーキングなどの適度な運動は、自律神経を整えることにつながるそうです。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を教えてください。



ダイ○リー ケツ
ジュ○ット リョ○ウ ブラ
ア○トドア
シ○ブン
コ

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♪



答えはこちら♪