



**forsense**  
FOR YOUR SENSE

相互住宅株式会社

〒290-0054  
千葉県市原市五井中央東1-8-1

TEL 0436 (24) 7710  
FAX 0436 (24) 7869

2009  
2010  
2011  
2012  
9月

今日は何の日?  
～毎日が記念日～

**招き猫の日(9月29日)**

招き猫は、福を招くと言われて  
いることから「来る福」(くるふく)  
の語呂合わせで、9月29日を  
「招き猫の日」と日本招き猫協会  
が制定しました。  
この日を中心に日本各地で記念  
行事が開催されますが、中でも  
有名なのが、三重県伊勢市の  
「おかげ横丁」で開催される「招  
き猫まつり」。  
日本全国から多種多  
様な招き猫が大集合  
するそうです。

## おうちがしあわせ ～ホームパーティを楽しもう～

日本でパーティーといえば、みんなで居酒屋や  
レストランに行くというのが通例で、外食に傾倒し  
てしまいがちです。でも海外のように、もっとホーム  
パーティーを楽しむライフスタイルを築くことが  
できれば、なんだか優雅な生活になりませんか？

### ■リラックスできる空間づくり

まずはお客様がリラックスできて、楽しめる空間  
づくりをすることが大切です。お客様をお迎えする  
時は、明るく振舞い、少々のはきはきは気にせず、お  
客様全員に気を配れるといいですね。でも、あまり  
気負わず、自然体でいきましょう。

### 《持ち寄りパーティー》

ホームパーティの参加者全員で1品ずつ持ち寄る  
ホームパーティを「ポットラック」といいます。メイ  
ンディッシュ、前菜、デザートなどで分担すると料  
理がダブリません。料理は手作りでも買い込みで  
もなんでもOKです。

### 《みんなで料理》

食材をみんなで買い出しに行き、お鍋やぎょう  
ざ、BBQで盛り上がるのも楽しいものです。か  
かった費用は割り勘にするといいでしょう。

＜あると便利なグッズ＞

### □土鍋&カセットコンロ

冬場のパーティにはかかせないのがお鍋。準備が  
楽で、人数に応じて調理が出来て、とにかくパーティ  
にはかかせません。ご飯を炊いたり、雑炊やうどん  
なども作れてとても便利です。

### □ホットプレート

焼肉やぎょうざ、お好み焼きなど多方面で大活躍し  
ます。プレートを交換すればお鍋やしやぶしゃぶ、す  
き焼きなども楽しめます。但し、エアコンなどと一緒  
に使うとブレーカーが落ちることもあるので注意しま  
しょう。

☆食事以外でも楽しもう☆

- ・映画や音楽鑑賞
- ・ゲーム大会
- ・プレゼント交換 など…



ホットなニュースをお届け!

相互住宅株式会社

# 住まいる通信

9月号

発行日2012年9月1日

目次:

美味しい薬ご飯	1
家づくりのワンポイント アドバイス	2
にほんの縁起もの	2
ようこそ住まいる家	3
住まいるのヒント	3
今日は何の日	4
おうちがしあわせ	4

まだまだ暑い日が続いておりますが、だんだん日も短くなり、夜になると  
虫の鳴き声に秋を感じるようになりました。秋といえば「食欲の秋」「読書  
の秋」「スポーツの秋」などいろいろありますが、皆様は秋と言えば何を思  
い浮かべますか?そこで、「秋といえば」を題材に当社スタッフで話をし  
てみました。

横田:さんま(秋刀魚)でしょうか。好きで、子供の頃からよく食べていま  
す。父が食べ方を教えてくれて横になっているさんまを起こして背びれの方  
から、はしを入れると、綺麗に2つに割ることができます。そして、大根お  
ろしとしょうゆで食べます。実は時々、古市場食堂に行ってさんまを食べて  
います。

木口:私は秋というと「〇〇の秋」という言葉よりも先に「秋の夜長」とい  
う言葉が浮かんできます。普段は、家に帰り、お風呂に入ってから夕食を食  
べると眠くなり、すぐ寝てしまうという生活になってしまっていますが、秋  
は少し夜更かしして読書やDVD鑑賞などしたいなという気持ちがでてきま  
す。それで本を買うのですが、なかなか読まずに1年経ってしまうこともよ  
くあります。(笑)今年の秋は、昨年買った本を読もうかなと思っています。

新築、建替で、お悩みの方がいらっしゃいましたら、是非、弊社「相互住  
宅」を、ご紹介頂ければ幸いに存じます。ご紹介頂いた方が、ご成約された  
場合、ご紹介者様に僅かではございますが、お礼をさせていただきます。地  
元スーパー商品券5万円分を差し上げます。

住まいる通信が不用の方はお手数をお掛け致しますが、連絡お願い致します  
電話 0436-24-7710 ファックス 0436-24-7869 メール info@sgjt.co.jp



## 美味しい薬ご飯

胃痛は、主に胃酸の働きによって起こります。胃酸  
は、胃の中の食べ物を消化するために分泌される酸性  
の液体で、主成分は塩酸そのものです。しかし、胃酸過  
多などが原因で特に空腹時に胃酸が出るようになる  
と、胃が荒れたり、ただれたりして胃痛が起こってしま  
います。胃痛には、粘膜を強化するビタミンC、粘膜を  
修復するビタミンU等が有効です。

〈じゃがいも〉  
粘膜を強化してくれるビタミンCが豊富です。加熱  
してもビタミンCが壊れにくいのが利点。また、タン  
ニンという胃潰瘍の原因となるピロリ菌を排除する  
作用もあります。

〈きゅうり〉

胃腸粘膜を修復してくれるビタミンUが豊富で、胃  
痛や胃潰瘍を予防する効果があります。ただしビタ  
ミンUは熱に弱いので、加熱のし過ぎには注意しま  
しょう。薬効は生で摂るのが一番です。

〈みかん〉

ミカンの皮を干したものの(陳皮)は、消炎作用や胃腸の  
働きを調整してくれます。消化、吸収を助け、内蔵  
機能を活発にしてくれるので、食欲不振のときにも  
効果があります。

### 【美味しいレシピ】

《キャベツの胡麻和え》(2人分)

- ◇キャベツ:1/2玉くらい ◇すりごま:大さじ3
- ◇砂糖:醤油:各大さじ1 ◇塩:少々
- ◇顆粒だし:小さじ1/2 ◇うま味調味料:少々
- ①キャベツを熱湯で好みの硬さに茹で、水気を絞って1cm幅くらいに刻み、もう一度キュッと水気を絞る。
- ②調味料をすべて茹でたキャベツに混ぜ合わせて、出来上がり☆

## 家づくりのワンポイントアドバイス ～通風のポイント～

### 通風・換気していますか？

「通風」という言葉を聞いたことはありますか？通風とは文字通り、室内に空気(風)を通すこと。暑い時に体感温度を下げる効果の他、換気や、ダニ・カビの発生を防ぐなど、住まいにとって、とても重要な効果があります。住生活グループの「LIXIL」が行った「通風と節電」に関するアンケート調査によると、「通風」という言葉の認知率は約9割で、その節電効果については約7割が「知っている」という結果が出たそうです。また、「通風」のために実践している事は……

- 1位…窓を開ける
- 2位…扇風機を使用する
- 3位…換気扇を使用する

という結果になりました。さらに、「窓の開け方で工夫していること」では……

- 1位…2箇所の窓を開ける
- 2位…風通しを考えて窓を開ける
- 3位…家中の窓を全て開ける

という結果になり、多くの人が、ただ窓を開けるだけでなく、意識的に工夫して窓を開けていることが分かりました。

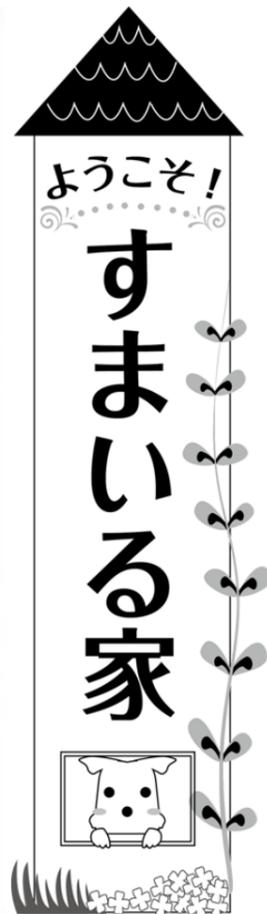
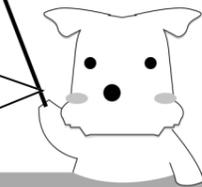
現在では、法律で24時間換気が義務付けられいますが、換気扇や空調に頼るだけでなく、やはり自然の風を上手に取り入れる事が大切です。効率の良い換気、通風のポイントは……

■風の入口と出口を作る  
せっかく風が入ってきても出口がないと風は流れません。風の入口と出口を作る事が基本です。

■部屋の窓は対面がベスト  
風がよく通るには、部屋の窓は対面に設ける事がベストです。また、窓と窓の距離が離れている程、風は大きなうねりになります。

■風の流れを上下に  
窓などの開口部は、一方を低く、もう一方を高くすると風が通りやすくなります。

自然の風は、カビやホコリ、湿気や匂いを減らす効果もあり、人だけでなく、住まいにも大切な効果を沢山もたらしてくれますよ！



## にほんの縁起もの ～水引～

日本では昔から「結ぶ」という行為には強い力があると考えられてきました。水引の本来の目的は、贈る品物や金包みをしっかり結びとめるという意味があります。また、けがれのないものを贈るという意味もあります。結び目に魂をこめて使い、結び方それぞれに意味があるのが水引です。

### ■水引の種類

<あわじ結び>…最もよく使われている結び方。2つの輪が結びあっていて、引っ張ると更に強く結ばれるという意味から、いつまでも末永く良きお付き合いをとの願いを込めて慶事と弔事の双方に用いられます。



<花結び>…結び目が簡単にほどけ何度も結び直せるとの意味合いから、何度も繰り返したいとの願いを込めて、婚礼以外の一般祝事を初め、お礼・ご挨拶・記念行事などのご贈答に用いられます。

<むすび切り>…固く結ばれ解けない(離れない)ことを願い婚礼関係に、二度と繰り返さないようにとの願いを込めて弔事関係や傷病のお見舞・全快祝い、災害見舞いなどに用いられます。

### ■水引の色

水引に使われる色は、白、赤、金、銀、黒、黄、などがありますが一色で使用する場合と組み合わせで使用する場合があります。水引を結ぶ時は、濃い色が右に、薄い色が左にくるよう結びます。  
慶事一般: 紅白、金銀、金赤  
弔事一般: 黒白、黄白、銀のみ、白のみ  
(※宗派によっては青白を使用する場合も。)

## 住まいのヒント ～シャンプーで髪をケア～

夏の間には浴びた紫外線で髪が傷んでいませんか？補修剤も大切ですが、パサつきがちな髪にこそ正しいシャンプーが必要です。ポイントを押さえてシャンプーでツヤ髪を目指しましょう！

☆洗う前にはブラッシングを  
髪の毛を濡らす前には、まずブラッシングをしましょう。髪の毛のほつれもとれ、頭皮の汚れやフケを浮き立たせる事ができます。

☆ぬるま湯で十分に予洗いを  
ブラッシングで浮き上がった汚れなどを予洗いで十分に洗い流しましょう。髪についているスタイリング剤なども落ちて泡立ちが良くなります。

☆シャンプー液は泡だてて数か所に分けて  
シャンプー液は多くつけすぎないこと。まずは手のひらの上でシャンプー液を泡立てます。また、頭に付ける時には1ヶ所に付けるのではなく、髪の生え際、頭頂部、両耳の後ろの4か所に分散させると、まんべんなくシャンプー液が行き渡ります。

☆髪の毛ではなく、頭皮を洗うつもりで  
髪を洗う時は、頭皮の毛穴の汚れを取り除く事を意識しましょう。襟足から頭頂部に沿って、指の腹を上下に小刻みに動かして頭皮をしっかりと洗います。毛先はこすらずに指先で優しくもみ洗いを。

☆すすぎはシャンプーの倍の時間をかけて  
すすぎは、シャンプーの倍の時間をかけて、シャンプー液をしっかりと洗い流すことが大切です。全体の泡をざっと落としたり、地肌にシャワーヘッドをあてる様にしてしっかりすすぎましょう。

☆シャンプーは朝よりも夜に  
髪は睡眠中に伸びるので、毛穴が詰まっていると健康な髪が伸びるのを妨げてしまいます。朝よりも夜にシャンプーをして、一日を汚れをしっかりと落としましょう。

次回はトリートメントについて特集します！

