



# Ferie

きらめく女性たちの  
ゆるやかなひとときのために

## キャンドルに癒されて

星降る聖夜。暖かい部屋のところどころにキャンドルを置いて、クリスマスを楽しみます。たまにはポツとあかりを灯してゆっくり過ごしたいですね。

キャンドルの炎には心を落ち着かせる力があります。不規則に揺れる炎は、「1/fゆらぎ」という法則があり、規則的なゆらめきの中に突発的なゆらめきがあり、それが心を落ち着かせてくれるのです。砂浜に打ちつける波の音が落ち着くのも「1/f」ゆらぎの法則です。

炎が燃える音がする「ウッドウィックキャンドル」をご存知でしょうか？ 芯が木でできていて、芯を燃やすとパチパチと音が出るキャンドルです。燃やすと香りのたつアロマキャンドルもあり、とても癒されます。それは、薪が燃える音にも似ていて、目をつむって聞いていると、

まるで山小屋の暖炉の前に座っているような安心感に包まれます。温かいココアやコーヒーを飲みながら、パチパチッ、チチチ、とちりちり燃える音を聞いて過ごすクリスマス。あかりを暗くして、ただキャンドルの炎と音だけを楽しむ…。何も考えない時間が過ぎていきます。

ゆらゆら揺れる炎をもっと楽しみたい方には、フローティングキャンドルがおすすめです。お水に浮くので、揺れる水面の動きと炎の動きが重なって、ゆったりと炎がゆらめきます。少し深さのあるガラスのお皿に浮かべてみましょう。炎がお水の表面に映って、幻想的な雰囲気になります。

今年のクリスマスはキャンドルを灯して、ゆっくりと。思い出に残る夜をお楽しみください。



# ときめきMarché ~マルシェ~

アラジン社  
ブルーフレームヒーター

ストーブの美しい青い炎が、お部屋の中を暖かく包みます。どこか懐かしくレトロなストーブは、和洋どちらのお部屋に置いてもオシャレ。そんなアラジン社のストーブをご紹介します。

## 【ブルーフレームヒーター】

ブルーフレームの美しい青い炎は、良い燃焼状態を示しています。灯油がムラなく気化され、十分な酸素が供給された証です。温めた空気を上に送る対流式で、じわじわとお部屋を暖めてくれます。また、燃焼中に点火・消火の際の未燃焼ガスの嫌なにおいを感じさせません。電気不要なのでどこにでも持ち運びができ、やかんや鍋を火にかけて加湿や煮炊きができるのもメリットですよ。



## 【アラジン社と日本の関係】

アラジン社は、1919年にアメリカのアラジン社とイギリスの企業家との間に、合併会社として設立されました。イギリスで石油ストーブの研究開発が行われ、90年余りもの間、基本のモデルチェンジがされない洗練された性能と、デザインが生み出されました。

日本では、株式会社ヤナセが初めて輸入し、雑誌『暮らしの手帖（1961）』で、日本製品と比較して高評価が付けられ、その素晴らしさが掲載されました。その後、日本アラジン社が設立され、日本で部品の組み立てや部品自体の生産も行い、日本製となります。現在は株式会社千石が引継ぎ、自社ブランドとして様々な商品を展開しています。

## 暮らしのエッセンス

一年の終わりの大掃除。一步踏み込んで、思い切って掃除ついでにきれいに整理しましょう！

### ◆改めて家の中の物を見直そう

キッチンカウンターの上や飾り棚の上など、いつも見慣れている光景を、改めて見直しましょう。「ここの棚の上に必要？」「カウンターの上に必要？」どうしても必要でないものは、棚の中にしまいましょう。

### ◆小分けのボックスを利用する

いつも使うペン立てやハサミ類など、入っている所さえわかれば、棚の上に出しておく必要はありませんよね。小さな小分けのボックスを棚の中に置いて、その中にしまうようにしましょう。引き出しごとにラベルを書いて

## 見える場所を整理



おくとも一目でわかります。

### ◆サイズを把握

棚や押し入れ、クローゼットの中のサイズを常に把握しておきましょう。棚の中に入りそうなボックスに出会った時、サイズがわかれば、すぐ買って整理することができます。「何センチだっけ？」「またこの次に」と思ったら、なかなか買いに行けません。出会った時にすぐ買って整理。メジャーも常にバッグに入れておくとも便利です。同じシリーズで揃えるとすっきりしますよ。

# あたまストロツ子

## ●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？

(正)



(誤)



答えは次のページにあるよ！

## Healthy de Happy ~ ヘバーデン結節 ~

冬になると、指先が動きにくくなります。ヘバーデン結節は、第一関節の動きが鈍くなるのが特徴です。

### ◆ヘバーデン結節とは？

ヘバーデン結節は、手の第一関節が腫れたり、痛んだり、変形を伴ったりしている状態をいいます。発見者の名前が「ヘバーデン」であることからこの病名が付けられました。症状は主に人差し指～小指に出ますが、親指に出ることもあります。症状の現れ方は個人差があるのが特徴です。

### ◆原因は分かっていない

今のところヘバーデン結節の原因は、はっきり分かっていません。手先をよく使う人や、40代以降の女性に発症が多いといわれています。

### ◆関節リウマチと異なる点は？

ヘバーデン結節と間違いやすいのが、関節リウマチです。関節リウマチは関節に炎症を引き起こしますが、自己免疫システムの乱れが影響しています。そのため、発熱や食欲不振などの全身症状が出ることが特徴です。ヘバーデン結節の症状は、手の関節だけに留まります。

### ◆日常生活でできる予防法

第一関節の違和感や痛みを感じたら、重いものを持つのは控えてなるべく安静にしましょう。テーピングやクーリングなども効果的です。症状が治まらないようであれば、早めに受診し専門医に診てもらうことが大切です。



## お取り寄せ倶楽部

鹿による鳥獣被害をご存知ですか？ 農作物や、森林にも影響を与える野生の鹿。その鹿を上手く活用した商品が岡山県にあります。

「企業組合鏡野やま弁クラブのもの」の『鹿肉のすめみそ煮』は、害獣駆除の一環として獲れた岡山県産鹿肉と鏡野産みそ、そして日本すももの原種である、鏡野特産すめを使ったみそ煮缶です。鹿肉というと硬いイメージですが、このすめみそ煮はしっかりと煮込まれているので、

## 鹿肉のすめみそ煮 — 岡山県 —

口の中でほろほろと崩れるほど柔らかい仕上がりに。角切りにされた臭みのない鹿肉と、まるまる一粒入ったフルーティなすめ、隠し味のトマトが相まった酸味のあるみそ煮は、ご飯のお供にもお酒のおつまみにもぴったりなジビエ料理です。

お問合せ・・・ぐるぐるり  
鹿肉のすめみそ煮 80g  
810円(税込)



## なぎもり日記

こんにちは。課長の小坂です。

今回は、先月に施工した物件を少し紹介します。

1件目は、施主様の足が不自由になった事から、屋内の段差を無くしたいとの相談がありました。

又、建具の開閉が少し重いので軽くしてほしいとの要望で、床を畳からフローアに変え、同時に建具を調整しました。次に、大雪の重みにより垂木の端が折れた周辺部位を新しい垂木と交換し、更に隅の尾が崩れて落ちそうになっていたのを、尾の巻き直しをしました。

その他、古い壁の塗り直し、置台の作成、古くなった設備機器の修繕工事、古屋の建具調整等を行いました。

今年も残すところあと一ヶ月。本年度もお世話になりました。来年もよろしくおねがいたします。

寒さが段々と厳しくなってきました。体調にはくれぐれも気をつけてお過ごし下さい。

11月19日(土) 研修旅行にいきました！全国旅行支援を活用し、今年は観光バス会社さんをお願いして、鳥取県日野町の金持神社とふぐ料理 殿さんで昼食をし、水木しげるロードに行ってきました^^ バスに乗り込んですぐ組合長さんからの挨拶と「カンパイ！」の声。飲んで騒いでからのビンゴ大会。景品を準備するのも楽しかったです。金持神社での参拝では長い階段をゼイゼイ言いながら登りました。自分の体力のなさがヤバかったです。

昼食はお待ちかねの蟹！蟹のお刺身、焼がに、蟹味噌、出汁が美味しいお鍋、メは雑炊！どれも美味しく大満足でした。水木しげるロードも美味しいものが沢山ありましたよ！家族ではもちろん行ったことはありましたが、職場の人と行くとまた違う楽しさがあるっていいですね！



日々、山は見ているから海を見るとテンションが上がってしまいます。海の近くで海の幸を頂いて非日常を楽しむのもいいものです。

とてもリフレッシュできました！

みなさんも全国旅行支援を活用して楽しんで下さい！



まちがいさがし答え：①ツリーの鉢の形が違う②青色の丸いオーナメントが楕円になっている③トナカイさんのヒゲの形が違う④トナカイさんの角にある帽子の位置が違う⑤綿の端っこが切れている

# ピーナツチキン

## 材 料 (2人分)

・鶏ムネ肉	1枚	・ピーナツバター	大2
・レタス	適量	・しょうゆ	大2
・ベビーリーフ	適量 (A)	・酒	大1
・ラディッシュ	適量	・砂糖	小2
		・おろしにんにく	小1



## あなたと二人すてきにごはん

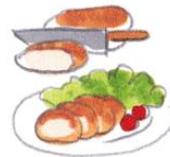
① 鶏ムネ肉にフォークで数カ所穴を開け、(A)の漬けだれを揉み込んで冷蔵庫で一晩寝かせる。



② オープンの天板にクッキングシートを敷き、①の鶏肉を置いたら180℃のオーブンで30分焼く。



③ 食べやすい大きさに切り、付け合わせの野菜と盛り付けて出来上がり。



### Health Point

＊ カロリー高めなイメージのピーナツバターですが、  
＊ ピーナツの脂質の多くは不飽和脂肪酸。血液中の  
＊ 悪玉コレステロールを下げる効果が期待できます。

## 今どきリフォーム事情

### ～ 防犯対策を考える ～

あなたのお家も狙われているかもしれません。在宅時間の長い今だからこそ、防犯対策をしっかりと取りましょう。

#### ◆最近の防犯対策

家の周りを見回って、入りやすい場所はないか、死角になりやすい場所はないか、今一度見直してみてください。気軽に敷地に入れないように、フェンスやゲートがあるだけでも入ろうかという気をなくすことができます。

また、家に入られる一番の原因は無施錠です。最近では、鍵のシステムなども色々あり、自動で施錠できる玄関などもあります。窓周りも、外からは開けられないロックなどがあります。まずは、入られない仕組みを作りましょう。



#### ◆24時間監視カメラ

監視カメラは、付いているだけで防犯になります。近隣の映像も映っていると、ご近所で何かあった時にも役立ちますし、周りの防犯にもつながります。電気工事や、壁に取り付けるなどの施工が必要な場合もあります。

#### ◆セキュリティシステム

セキュリティシステムも効果的です。シールが貼ってあるだけで、入るのを躊躇されます。施錠忘れなども防げるようになります。

#### ◆窓の防犯

窓のガラスを防犯仕様に変えて割られないようにする、シャッターを取り付ける、網戸を強度のあるステンレスワイヤー製にするなどして、侵入されるのを防ぎましょう。

いつもありがとうございます  
います！来月もよろしく  
お願いします



osaka & mesaki



『自然に溶け込む、水と土のある暮らし、人の温もりを感じる住まい』

708-1323 岡山県勝田郡奈義町豊沢303

**(株) 奈義森林建築センター**

電話 0868-36-3011 Fax 0868-36-6357

ホームページ <http://nagi-shinrin.net>

※配信の停止を希望される場合は、  
お手数ですが、弊社までご連絡下さい。

