

ちょっとひと休み ティータイム...

あぴいこっと通信



発行日 2009年11月25日

今月のトピックス

豚肉 & 小松菜のクリーム煮
電動ハブラシを使いたい!

高齢者向けトイレの提案
ノンアルコール・ビールテイスト飲料
幸煎餅「七福神あれ」
ヒヤシンスの鉢植え
ガイドブック募集 & 編集後記



◆ 今月のご挨拶 雨の中「第20回津山城東むかし町」ご来場ありがとうございました。

（株）後藤建@ゴトウです。11月1日開催の「第20回津山城東むかし町」は、雨の中ご来場頂きまして誠にありがとうございました。

天気予報は、1週間前より雨マークでしたが、1週間もあれば、日にちはずれて、かえって大丈夫だろうと思いつつ 日が迫ってきても同じく1日は、雨マークのままです。それも降水確率はどんどん上がってきます。結局、前日の予報で降水確率は、昼まで70% 昼からは90%とほぼ絶望的です。

しかし当日の朝では、かなり濃い霧が出ていました。「霧が出れば雨は降らない」と教えてくれる長老もいましたが、何とか午前中、天気もてばオープニングが出来ます。オープニングとは、ご来賓や消防音楽隊・仮装行列・ギャル御輿・各踊り連などのパレードセレモニーで当然雨が降れば即中止となります。

結局、午前中は雨は降らずオープニングは滞りなく行われました。降水確率70%の午前中、雨が降らなかったことはほとんど奇跡に近いことでした。

この調子なら1日保つかもしいない...との思いも空しく昼から雨となりました。さすがに降水確率90%では仕方ありません。昼の雨からは来場者も帰られる方も目立ちましたが、それでも推定来場者は、19,000名となりました。

思えばこの1日のまつりに対し、6月末より毎週月曜の夜に「むかし町実行委員会」を開催してきました。これ以外でも日曜の作業や、特に「制作部」では周4

日夜2時間の制作作業などあげればきりがありません。「まちづくり」はまず「ひとづくり」からとよく言われます。毎週の実行委員会が終われば誰誘う事無く、近所の炉端に集まります。お酒が一滴も飲めない74歳(多分)の実行委員長も毎週付き合ってくれます。そして会う時間が増える毎に絆と信頼関係は深まってきます。実行委員会の構成は城東の13ヶ町内になります。「同じ町内の人でもここまで会うことないよなあ」と良くお互いと言います。お年寄りの占有率津山1位のこの城東地区において、このまつりを通して「ひとづくり」が出来ることは、この地域が少しずつ変わっていきける可能性を感じています。...ゴトウ

<http://joto.tsuyama255.net/>

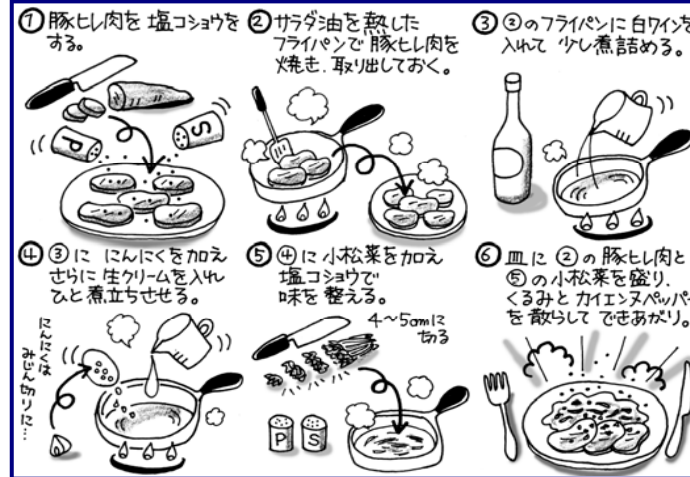


旬のメニュー

豚肉 & 小松菜のクリーム煮

材料(4人分)

豚ヒレ肉400グラム、小松菜1わ、白ワイン100cc、にんにく1片、生クリーム1カップ、塩コショウ各適量、サラダ油適量、くるみ(炒り、細かく砕いたもの)30グラム、カイエンペッパー小さじ1



江戸時代に東京・小松川で生まれた小松菜。ホウレンソウの3倍ものカルシウムを含んでおり、ビタミンAは小松菜100グラムで一日分を摂取できてしまうほど。皮膚に働きかけると言われるβ-カロテンも多く含み、抗酸化作用もあるので血液サラサラ、新陳代謝も促す!そんな素晴らしい野菜と組み合わせ

たのは、これまた血液を増やし身体の潤いを保つと言われる豚肉。さらに身体を潤す生クリームを加えるのですからこれはもうこの時期にはピッタリのメニューです。体内水分が十分に潤い、身体が温まる食事をこころがけ、これからやってくる寒く、乾燥する本格的な冬に備えましょう。



あなたの元気を応援!

健康ナビ

~電動ハブラシを使いたい!~

歯科医師や歯科衛生士も近頃では電動歯ブラシを使う人が増えているそうです。そのことから「効果が大い・快適・安全」などメリットが多いことがわかる電動歯ブラシ。最近のトレンドは小型・スリム化・軽量化。ごつくて重いイメージを持たれていたら大間違いですよ。女性はアクセサリー感覚でバッグに入れ持ち歩くほどです。選ぶポイントとしては、まず自分の状態(歯



並び・歯の大きさ・歯茎の状態など)を調べ、どういう磨き方にこだわるべきかを知ることが大事です。かかりつけの歯科医師に相談するのもいいですね。舌用ブラシがついているものや、替えブラシも多種多様、振動数・強弱のモード切替など各社特徴を出しています。売り場へ出かけてみましょう。手に持ってみて疲れにくいもの、毎日つきあうものですからデザイン的にも気に入るものを選びましょう。

かならず成功する家づくり

~高齢者向けトイレの提案~

Q. 家族に高齢者がいます。トイレに関して注意すべき点はありますか?

A. 高齢者向けのトイレプランは、後々のリフォームである程度対応できるとしても、家を作る際に考慮しておくことがとても重要です。例えば寝室における「押入れ」や「クローゼット」にあたる部分を思い切ってトイレスペースにしてみるのはいかがでしょうか。ふとんをしまうスペースが無くなる!と考えずに「ベッド=寝具」と捉えます。ふとんに比べてベッドの寝起きは高齢

者にはとても楽なものです。冬、寒い廊下を通らずに直接トイレに行けるのも嬉しいですね。ヒートショックなど身体に与える悪い影響が避けられます。また、トイレ特有の汚れに強い床材を使う、トイレドアは「片引戸」や「引き込み戸」などスペースを取らないものを選ぶなど各メーカーが工夫を凝らした商品を出していますので、ショールームなどで確かめてみましょう。



話題のミニ情報

アルコール0%!
新しいビールが続々登場



4月に麒麟ビールから「世界初」を掲げて発売されたノンアルコール・ビールテイスト飲料「麒麟フリー」が好調に売り上げを伸ばしています。根底には「飲酒運転撲滅」の願いが込められており、警察庁科学警察研究所の論文を参考に運転シミュレータでの実験を行い、運転能力に影響が無いことは確認済み。ビールの麦汁製造技術と香味調合技術を駆使した、酵母を一切使用せず、発酵もしないという新しい製法により誕生したそうです。

また、酸化防止剤無添加の「アサヒポイントゼロ」、麦芽を通常より約1.3倍使用することで飲みごたえのある味を実現した「サントリーファインゼロ」、低カロリー・低プリン体の「サッポロスーパークリア」など、他社からも続々と発売されています。これなら、楽しい集まりでの乾杯も、ドライブで出かけた行楽地でも、帰りの車の運転を心配せずに飲むことができますね。いろいろな味を試してお気に入りを見つけてはいかがでしょうか？



ネットで！お買い物♪

Click!

<http://www.7292.com/> (幸煎餅)

おめでたい雰囲気も贈答にピッタリ！ 七福神あられ

就職祝に合格祝、ちょっと早いですが年末年始のごあいさつにも最適。もちろん大切な家族のために用意するのもよいでしょう。パッケージを開けたとたんたくさんの「福」がパーッと飛び出す！そんなイメージの「七福神あられ」のご紹介です。

なんとこの商品(七福神あられ<化粧缶入>小) 関東米菓業界初の「モンドセレクションブリュッセル2009 最高金賞」を受賞しました。形も味もまろやか、個性豊かな7種類(カレー・チーズ・唐からし・バター・しそ・青のり・えび)が、味ごとに分けた袋に入っています。大勢で分けやすいのも便利です、どの神様がどの味？なんて会話もはずみそうですね。他にもさらにめでたく紅白のパッケージに詰め

た「紅白七福神あられ」、かわいい巾着に入った「福袋七福神あられ」など工夫を凝らした商品がありますよ。また、幸煎餅(さいわいせんべい)の初めてのお客様限定お試しセット(1680円～・送料無料)が購入できますので、ご贈答前のお味見にご利用ください。会員登録でポイントがもらえるサービスもありますよ



楽しいパッケージが嬉しい

いきいきガーデニング ヒヤシンスの鉢植え

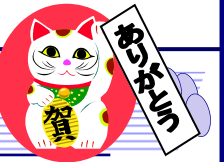
ヒヤシンスは風信子、飛信子とも書く、学名 Hyacinthus orientalis という球根性多年草です。ヒヤシンスという名はギリシャ神話の美青年ヒュアキントスに由来し、花言葉は「悲しみを超えた愛」となっています。10～11月が植え付けに最適とされていますので、この時期にトライしてみましょう。

球根は大きくずっしりと重いもの、肌の美しいものを選んで下さいね。斑紋があったり、柔らかいもの、軽いものは避けます。5号鉢に1球が適当です。土は水はけの良いものを使い、球根の先端がわずかに地表に出る程度の深さに植え込みましょう。これは球根の底か

ら出る根が好きだけ伸びるように土のスペースをできるだけ多くしようとする工夫です。風通しがあり、よく日のあたる戸外で育てます。ただし冬の間は冷たい風の当たらないところにして下さいね。鉢を縁の部分まで土の中に埋め、乾燥を防ぎます。春に芽が出た頃に再び地表に取り出すのです。香りの良いきれいな花を咲かせることでしょ。水やりは地表が乾いたらやる程度で大丈夫ですよ。もとは地中海東部沿岸からイラン、トルクメニスタン付近が原産だったこの花。もうすっかり日本の風景になじんでいますね。



編集後記



(株)後藤住建@ゴトウです。今月も弊社ニュースレターをお読み頂きありがとうございます。

11月1日 城東むかし町終了後、雨の中撤収作業を行っていました。同じ作業でも雨降って&カッパ着てでは疲労感倍増です。勿論、疲労感を感じるのには、単に私が歳をとってきたことも大きな原因です。この祭に携わって、私は6年程ですが、メンバーは20年選手が大半を占めます。なかなか20年前の様には体が動かないでしょう。何とか片付けが終わり、業者からリースしていた備品も数が合いました。このリース業者は、私の友人でして、いつも値段ではかなり無理をお願いしています。来週の反省会が終われば、しばらく城東むかし町のシーズンオフとなります。ほんとはしばらくはゆっくりしたいものです。

～現在「城東むかし町実行委員会」では～

仮装行列(時代行列)・お姫様・他など
城東座の出演 …… 演芸など
各物産市 …… などの参加を募集しています。
勿論スタッフとしての参加は大歓迎です。新しいイベントの企画運営などいっしょに楽しみましょう。……ゴトウ

※売品 ガイドブック 無料プレゼント!!

●特に、強引な売り込みはありません!

① 不動産屋へ行く前に読むと、かなりお得!
失敗しない不動産を売る

② よい家を安く建てる方法、教えてください!
津山で家を建てる前に読む本 家づくり成功ガイドブック

津山で家を建てる前に読むととても安心!

家づくりのコツを、15分で学ぶことができます。普通では知ることのない業界の得する情報です。

お申し込み方法 ①②を明記の上
 通話無料 0120-975-603 9:00～17:00(平日) 以外は留守番電話24時間対応
 ●FAXでお申し込みの方は、 0868-24-5109
 ●Eメールでお申し込みの方は、 goto@hal.ne.jp
 ●HPからの場合は <http://www.gotojyuku.jp/top.html>

津山で創業104年を迎えました! 〒708-0833 津山市西新町38ゴトウビル
 (株)後藤住建 ガール 0120-975-603

<http://joto.tuyama255.net>
 goto@gotojyuku.jp