

暮らしの通信

発行 株式会社山下工務店
山口県宇部市上条一丁目12-33
TEL. (0836) 31-3455
FAX. (0836) 31-3454
http://www.k2-homes.com/hp/
ymkoumu/
E-mail.ymkoumu@y5.dion.ne.jp

自然の中で深呼吸
& リフレッシュ



秋を探しに 山を歩もう!

行楽シーズンの到来です。気候がよい今、近くの野山に出かけて人気のトレッキングを始めてみませんか。心地よい汗を流して気分爽快、運動不足も解消できます。



登山よりも手軽な山歩き

トレッキングを始めませんか?

最近、若い方から中高年の方までトレッキングをする人が増えています。トレッキングというのは山の中を歩くことで、登山のように山頂を目指すのではなく、景色を楽しみながら山道を歩くというものです。空が高く澄み、紅葉の美しいこのシーズンは絶好のトレッキング日和。おいしい空気を吸いにさそそく出かけましょう。

コース選び

ガイドブックなどでトレッキングコースの下調べをしたり、プランをたてるのも楽しみのひとつです。まずは近場の日帰りトレッキングからトライして、慣れてきたら遠出してみるのもいいですね。朝早くスタートして午後3時くらいには下山するゆとりのある日程を組みましょう。

装備とウエア

ウエアは軽くて吸汗性、速乾性、保温性などの機能を備えたもの、ボトムはストレッチ性のあるパンツが動きやすく快適です。アウトドアならではのカラフルなコーディネートで決めましょう。靴は足をしっかりと保護してくれる専用のトレッキングシューズ、バッグは両手が自由になるリュックが便利です。



備えあれば憂いなし
楽しく歩くための準備と注意

日帰りのトレッキングコースでも最低限持って行きたい物をチェック。まずはレインウエア。晴れていても急に雲行きが変わるのが山の天気。軽くて小さく折りたためるタイプが携帯に便利です。食料はおにぎりなどのお弁当のほか、チョコレトや飴などがあるとちょっと疲れたときに



トレッキングや登山用のウエアはカラフルなものが多く、選ぶのも楽しみのひとつ。街ではちょっと派手なくらいコーディネートも自然の中ならかえっておしゃれです。

ホットできます。水分補給をこまめにできるよう水筒やペットボトルも携帯します。ごみを持ち帰るための袋やタオル、絆創膏なども備えておきましょう。初心者は一人で行動せずに、トレッキングや登山の経験者と一緒に出かけてください。おいしい空気やきれいな景色を堪能したあとは土地の名物や温泉なども楽しみ。のんびり疲れを癒しましょう。

暮らしメモ

トレッキングをより楽しむために
普段からできる
簡単トレーニング

スポーツの秋。とはいえないきなり山歩きをするのはちょっと自信がないという人は、日ごろから少しずつトレーニングをして体力づくりを心がけましょう。

ウォーキング

歩数計を身につけて、毎日の歩数チェックをしてみませんか。最初はいつもより1000歩〜2000歩多く歩くことを目標にして、徐々に歩数を増やしていきましょう。無理をせず、長く続けることが大切です。

階段の上り下り

足腰の筋力アップに効果があります。駅やデパートなどではエレベーターやエスカレーターをなるべく使わず、階段を使うようにしたいもの。神社や川原など、近所にトレーニングに使えるような階段がないか探してみるのもいいかも。

スクワット・ストレッチ

自宅で思い立ったときにすぐできるのがスクワットやストレッチ。筋力を鍛えると太りにくい体質になり、ダイエットにも効果的。山歩きもぐんと快適になりそうですね。



光のマジックでムードアップ

くつろげる照明テクニク

ひと部屋に3〜4個の照明で光の陰影を演出しよう

秋の夜長、お部屋の照明を見直して、

より心地よい「明かり」について考えてみませんか。

一日が終わって、眠りにつく前のひととき、どんな明かりの中でくつろいでいますか？天井の蛍光灯だけ、というのでは明るくつろぐための照明としてはちょっと不向き。ひと部屋に少なくとも3個以上の照明を置いて、光が生み出す陰影をつけることが心地よさをつくるポイントです。

たかさんの照明を使うといっても、ただ置くだけではだめ。高い位置、中間の高さ、低い所

といったように高低差をつけることが大切です。また、上から下を照らしたり、壁や天井に光をバウンドさせるなど、光の向きにも変化をつけましょう。バランスをみて、しっかりとくる場所を研究してみるのがおすすめです。このほかにも様々なテクニクがあるので、ぜひ試してみてください。気になるコードを家具や観葉植物などで目隠しするとお部屋もスッキリします。

照明の高さを変えて明るさに変化をつける

高い位置、中間、低い位置と高低差をつければメリハリのある陰影が生まれます。また、上、下、斜めなど、光の向きを変えられる照明なら自由自在なライティングが可能です。



コーナーを明るくすると広がりが出る

床の間など、いつもは暗がりになっている部屋の隅に照明をプラスしてみましょう。ほんのり明るくなって部屋に奥行きが生まれ、いつもと違った雰囲気を楽しめます。



光源を隠せばおしゃれな間接照明になる

照明器具をソファや収納家具、観葉植物などで目隠して、明かりだけを楽しむという方法もロマンチック。インテリアに合わない照明もこの方法なら活用できます。



コレクションや額絵などをライトアップ

やわらかな明かりとお気に入りのコレクションを組み合わせれば、よりくつろげる雰囲気に。



暮らしのレシピ キノコと鶏のキーマカレー



秋の味覚の美味しいキノコをたっぷりのスパイスで煮込んだキーマカレーです。ミネラルたっぷりのひじきごはんでお楽しみください。



キノコと鶏のキーマカレー

材料(4人分)	
エリンギ	1本
しめじ	1パック
マッシュルーム	6個
鶏挽肉	600g
玉ねぎ	中2,3個
トマト	中2,3個
ニンニク	3片
しょうが	2片
サラダ油	100cc
水	1.2ℓ
<スパイス>	
パプリカ	大さじ2
ターメリック	小さじ1
カイエン	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ1
ローリエ	2枚
塩	小さじ1

下準備 ▶ 玉ねぎ、ニンニク、しょうがをみじん切りにする。キノコ、トマトは荒みじん切りにする。

- 鍋に油を熱し、玉ねぎ、ニンニク、しょうがを加えて炒める。
- ①の鍋に鶏挽肉、キノコ、トマトとスパイスを加えて炒める。
- ②の水がなくなったら水を加え、15〜20分ほど強火で煮込んでできあがり。

ひじきごはん

材料(4人分)	
米	3合
芽ひじき	20g
白ごま	大さじ2
<調味料>	
だしパック*	1袋
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1½
塩	小さじ½

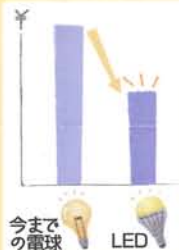
*粉末のだし調味料でも可

下準備 ▶ 芽ひじきはさっと洗って水気をきっておく。お米を炊く準備を整え、通常の水がげんから大さじ3杯ぶんの水を取り除く。

- 芽ひじきをかるく絞り、調味料といっしょに炊飯器に入れて炊き始める。
- 白ごまは軽く炒っておく。
- ごはんが炊きあがったらだしパックを取り出し、白ごまを混ぜてできあがり。

暮らしのヒント LED電球でエコライフ

省エネルギーで電気代がお得、しかも長寿命。電球には白熱電球、電球形蛍光灯、LED電球などありますが、これからの主流はLED電球です。LEDは今までの電球と比べて消費電力が小さく、エコロジー。電気代がお得なうえ、一般的な白熱電球より何十倍も長持ちするというメリットも。購入時にはソケットのサイズと形状を確認して、合うものを選びましょう。



暮らしのワンポイント

使いやすい収納と見せる収納

収納は適材適所。部屋ごとにベストな収納を考えることが大切です。

快適な住まいに収納の工夫は欠かせません。使う場所に合わせてそれに適した収納方法があるので、上手に使いわけましょう。キッチンやクローゼットでは効率のよさと出し入れのしやすさを一番に考えることが重要。リビングやダイニングの収納はたくさん入るといいことよりも、ディスプレイする感覚で飾りながら収納できるものの方がいいでしょう。隠す収納と見せる収納を組み合わせれば、収納力も美しさも手に入ります。