

暮らしの通信

発行 (株)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.yamashita-komuten.com/



おしゃれに飾ってミニギャラリー風に お気に入りの写真で素敵なお部屋

横一列、縦一列は
バランスよくまとまる

家族やペットの写真、旅先での思い出の一枚。アルバムやパソコンに保存しておくだけ、という人も多いのではないのでしょうか。せっかく撮ったお気に入りの写真はフレームに入れて目立つところに飾り、いつでも眺められるようにしましょう。

時は、何枚か同じフレームを用意して等間隔に並べて飾りましょう。横一列なら統一感と安定感が生まれ、写真が引き立ちます。廊下の突きあたりのような縦長の壁面には縦列に飾るとインパクト大です。

フレームを使わない
飾り方ならアレンジしだい

写真を飾るときは、必ずしもフレームに入れなくても大丈夫です。フレームを使わ

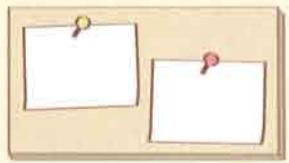
飾る場所に合わせてフレームを利用したり、吊り下げたり。写真の飾り方でインテリアの雰囲気はがらりと変わります。

ない飾り方なら、より手軽に、自由な発想でインテリアに写真を生かします。

たとえば、ロープと洗濯バサミを使って写真を吊り下げる、壁やコルクボードにピンナップするといった方法なら、手狭な空間にもびったり。トイレや玄関、キッチンなどのちょっとした空きスペースに、個性やセンスの光るわが家だけのミニギャラリーを作って、家族やお客様に写真を披露しましょう。

ピンナップ

コルクボードなどを利用すれば移動も自由自在。洗面所やトイレなどの狭い空間にも飾れます。市販のピンナップボードはデザインもサイズも豊富なのでインテリアに合わせて選べます。



ハンギング

カーテンレールなどを利用してロープを張り、洗濯バサミで写真を吊るす方法。クギやピンを打てないスペースにも写真を飾れます。ロープや洗濯バサミのデザインによっても雰囲気はがらりとチェンジ。

思い入れのある写真でミニギャラリーを作れば、住まいの居心地もアップ！話題づくりに活躍します。

暮らしメモ

思い出をアートに！
スクラップブックに挑戦

紙を切り抜いて作られた文字や花などを、写真と組み合わせるアルバムをにぎやかに飾るのがスクラップブック。色使いや配置を工夫して、世界にひとつのオリジナルアルバムが作れます。カットペーパーはさまざまな種類があり、大型の文房具店やインターネットで簡単に手に入ります。色画用紙などを自分でカットしても、もちろんOKです。

用意するもの

写真、カットペーパー、アルバム



① アルバムのフィルムの上から写真やカットペーパーを置き、バランスを見ながら配置を決めます。

② 位置が決まったらフィルムをはがし、台紙に写真とカットペーパーを貼り、フィルムで押さえて完成。



手荒れの季節、手指をいたわりましょう

簡単お手入れで、しっとり美しい手を保つ



炊事やお掃除などで日々酷使しているのに、なかなかお手入れが行き届かないのが手指です。冬は皮脂の分泌量も少なく乾燥しやすいので、ハンドケアが不可欠です。

手を水やお湯につけると、手肌の表面をおおう皮脂が流されてしまい、乾燥の原因になります。さらに、手に水分を残したままにしておくと、蒸発するときに肌内部の水分まで一緒に奪われて、乾燥はますます進行してしまいます。手が濡れたらそのつど乾いたタオルで丁寧にふき、ハンドクリームをこまめにつけるようにしましょう。

お風呂上りにできるお手入れ法や、しっとりうるおうティッシュパック、ハンドマッサージなどを習慣にするとさらに効果的。水仕事の際は必ずゴム手袋をする、寒い日のお出かけは手袋で冷気から守るなど、つねに手をいたわってあげることも大切です。

手洗い、水仕事のあとは
しっかりタオルドライ

手を水やお湯につけると、手肌の表面をおおう皮脂が流されてしまい、乾燥の原因になります。さらに、手に水分を残したままにしておくと、蒸発するときに肌内部の水分まで一緒に奪われて、乾燥はますます進行してしまいます。手が濡れたらそのつど乾いたタオルで丁寧にふき、ハンドクリームをこまめにつけるようにしましょう。

いろいろな素材の手袋で手荒れを防止する

水仕事の際はゴム手袋で保護。寝るときはハンドクリームをつけて通気性のよい綿やシルクの手袋を。外出のときはムートンや革など風や冷気とおしにくい素材の手袋がおすすめです。



5分



乾燥が気になるときはティッシュパックでしっとり
ティッシュを小さくたんで化粧水をたっぷり含ませ、そっとひらいて手の甲から指先まで覆います。さらにビニール袋をかぶせて手首をゴムで留め、そのまま5分パックします。

ハンドマッサージで手指の血行促進

ハンドクリームをたっぷり塗り、爪から指の付け根に向かって軽く押すようにして、指を1本ずつマッサージします。手の甲は円を描くように、手のひらは親指でほぐすようにマッサージ。



マッサージ



お風呂上りは顔と同じお手入れを

お風呂上りに、化粧水や保湿クリームなどを手にも使って、顔と同じようにケアしましょう。ときどきは美容液でスペシャルケアをしてあげれば、さらにしっとり!



暮らしのレシピ

豚バラ肉のビール煮 ～冬野菜を添えて～



豚肉の旨味とビールの風味が楽しめる、冬のおもてなしにぴったりの煮込み料理。お肉は前日にじっくり煮込んでおき、当日はソースを作るだけです。

材料(2~3人分)

豚バラ肉(ブロック)...	500g	ブーケガルニ.....	1回分	マスタード.....	30g
玉ねぎ.....	1個	(市販のもので可)		生クリーム.....	200ml
ニンジン.....	1本	ビール.....	350ml	白菜.....	5枚
セロリ.....	1/2本	【ソース】		カブ.....	3個
サラダ油.....	適量	オリーブオイル、バター		インゲン.....	15本
		水、塩、胡椒.....	適量	里芋.....	5個

▼おもてなしの前日に

- 玉ねぎ、ニンジン、セロリはそれぞれ2cm角にカットする。豚バラ肉はフライパンで表面をグリルする。
- 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、ニンジン、セロリを軽く炒め、豚バラ肉を加える。
- ビールとブーケガルニを鍋に加え沸騰させる。その後弱火にし、落とし蓋をして約1時間30分煮込み、火を止める。
- 煮汁以外をバットに取り出し冷ましておく。完全に冷めたらラップをして冷蔵庫で1日寝かせる。
- 煮汁は上澄みを取り除き、弱火で1/2の分量になるまで煮詰めておく。

▼当日の準備

- 白菜はザク切り、カブは皮をむいて4等分にカット、インゲンは筋を取る。里芋は皮をむいて軽くゆでておく。
- 鍋にオリーブオイル、水(ナベ底から1cmほど)、バター、さらに①の野菜を入れて蒸し煮にする。
- 野菜が柔らかくなったら、前日に煮詰めておいた煮汁、生クリーム、塩、胡椒、マスタードを入れ、沸騰したら火を止める。
- 食べやすい大きさにカットした豚バラ肉を電子レンジで温める。
- ③に少量の塩、胡椒をふり、④のソースをたっぷりかけてでき上がり。

暮らしのヒント

艶のある美しい爪は健康のバロメーター

爪切りは割れる原因に。爪やすりで形を整え、オイルで乾燥を防ぐ

爪が伸びたら「爪切りでパチン」ではなく、「やすりで削って形を整える」を習慣にしませんか。やすりなら、爪が割れたり、ヒビが入るのを防ぐことができます。やすりは、お風呂上り、または湯に指先をつけて爪をやわらかくしてから使うのがコツ。仕上げにネイル用のクリームやオイルを塗れば、爪に栄養を与え、乾燥からも守ることができます。



暮らしのワンポイント

大切な水を守る、家庭でできる節水のヒント

洗濯、お風呂、歯磨きなど、毎日できることから始めよう!

食器の汚れはふいてからつけ置き洗いを心がける、少量なら洗濯機を使わずに手洗いする。洗顔や歯磨きは洗面器やコップに水をためて使う、シャワーの使用を控える…。ほかにも暮らしの中でムリなく続けられる節水の工夫はたくさんあります。「水道代が前回よりも安くなっていった」というように、数字で努力の成果を確認すれば、家族のやる気も持続します。