

発行日 2024年 11月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店

## 温かい飲み物で素敵な夜を

いつのまにか、日が暮れる時間が早くなり、秋から冬への季節の移り変わりを感じます。夜が長くなっていくこの季節は、あたたかい洋服や食べ物に心がときめきます。

夕食やお風呂が終わって、家族が自分の部屋に入ると、やっと一人だけの時間がやってきます。家事や子育てに追われていると、落ち着いた時間も取りづらいかもかもしれません。けれど、「何時までに片付けを終わらせよう!」と時間を決めて、その目標に合わせて動くようにすれば、意外と時間が生まれるものです。

そうして作った大切な時間、あなたは何をして過ごしますか。

好きな音楽を聴いたり、本を読んだり、録りためていたドラマを観たり…そんな時、心も体も温めてくれる飲み物があれば、一人の時間がちょっとだけ優雅で素敵なくつろぎタイムになりますよ。

手軽に飲むなら「ホットゆず茶」がお勧めです。市販のゆず茶をカップに適量入れて、お湯を注ぐだけです。ゆずにはビタミンCやペクチンなどの栄養が含まれていて、美容にもいいんです。透明な耐熱ガラスのカップなら、ゆずの黄金色が見た目にも綺麗で、眺めているだけで心が安らぎます。

寒くなってきたら「ホットジンジャー」もいいですね。すりおろしたりスライスした生姜にお湯を注ぎ、お好みにハチミツやレモンを加えます。スライス生姜のハチミツ漬けを作っておくと、いつでも飲みたい時に簡単に作れて便利です。

ちょっと手をかけるなら、「ほうじ茶ラテ」はいかがでしょう?

まず、小さめの鍋で沸騰させたお湯に、ほうじ茶の茶葉を入れて煮立てます。茶葉の色が綺麗に出てきたら牛乳を入れ、沸騰する直前で火を止め、茶漉しで漉したら出来上がり。ホットミルクの優しい温かさと、ほうじ茶の芳ばしい風味に、とてもほっこりできる一杯です。

もう一つ、今日はちょっとだけ特別、という日にお勧めしたいのが「ショコラショー」です。フランスでは冬の定番ホットドリンクで、日本ではホットチョコレートとも呼ばれています。

作り方は意外と簡単。お好みのチョコレートを細かく刻み、牛乳と一緒に小さめの鍋で温め、チョコレートが溶けたらお気に入りのカップにそっと注ぎます。

夜にチョコレートってよくないのではと思われるかもしれませんが、チョコレートに含まれるテオブロミンという成分には、神経を沈静化させる作用があり、適量なら大丈夫といわれています。ただ、寝る直前ではなく、1~2時間前に飲むようにしましょう。甘い香りと口の中に広がるチョコレートのほろ苦さに、気分はパリのカフェ…。秋の夜がますます楽しくなりそうですね。

秋の夜を、ほんの少し贅沢な気持ちにさせてくれるホットドリンクたち。あなたも、お気に入りの一杯を見つけてみませんか?



# 我が家のCook Time...

## 11月 きのこのオイル焼き

### 材料(4人分)

・えのき	200g	・バター(有塩)	40g
・しめじ	100g	・こしょう	少々
・しいたけ	12個	・醤油	小さじ4
・舞たけ	100g	・青ねぎ	適量
・塩	少々	・すだち	適量



①えのきは根元を切り落として半分に分ち、根元の部分はほぐす。しめじは根元を切り落としてほぐす。しいたけはかさと軸に切り分け、それぞれ薄切りにする。舞たけはほぐす。

②アルミホイルを広げ、中央に①をそれぞれ4分の1ずつのせる。塩をふって4分の1量のバターをのせ、包む。残り3個も同様に作る。

③フライパンに②を2つと、底から1cmほどの水(分量外)を入れて中火で熱し、煮立ったらフタをして弱めの中火で8分ほど蒸し焼きにする。残り2つも同様に作る。

④器に盛り、アルミホイルを広げて、こしょうをふり、醤油を等分にかける。小口切りにした青ねぎをかけ、くし切りにしたすだちを添えれば出来上がり。



# あなたのbeauty

## ヒップアップで脚長に

皆さんは自分の後ろ姿に自信はありますか？

後ろ姿は意識をしていないと、たまに見た時にガッカリしてしまいますよ。

ヒップが下がる原因は、骨盤の歪み、姿勢の悪さ、筋肉の低下などがあげられます。ヒップが下がっていることで、実は足も短くなってしまいます。ヒップのトップの位置が上がるだけで、今より数センチ脚が長くなった印象になりますよ。

### ■骨盤矯正でヒップアップ

ヒップが下がって見える一番大きい原因は姿勢、骨盤の歪みなので、それを直すだけでヒップアップに繋がります。

骨盤の歪みによる弊害としては、O脚X脚になりやすくなり、脚が短く見えがちです。また、骨盤が下がったり、脚が太くなったり、むくむことが多くなってしまいます。骨盤の歪みを直すことで、同時に下っ腹のぽっこりを解消することができ、スタイルアップにつながります。自宅でできる骨盤矯正ストレッチで、脚長を目指しましょう。

### ■寝ながら骨盤矯正

①仰向けに寝て、右膝を立て、右のお尻を上げ下げする。お腹に力を入れながら行う。

(肩を床から離さないように気をつける。)

※左脚も同様にする。

②仰向けで、脚を腰幅より広めに開き膝を立てる。両足首を持ち、左右の膝を内側に交互に倒す。

③①と②3回繰り返す。



# すてきな Garden Life ~ 立体感のある庭作り ~

秋冬の庭は花色も少なくなり、ちょっと寂しい印象になってしまいがち。そんな秋冬の庭を、少しのコツでブラッシュアップすることができる、おすすめポイントをまとめました。

## ■コンテナを上手に活用

地植えや小さな植木鉢ばかりの庭では、視線が地面近くに集まり、狭く見えがちです。高さのあるコンテナを活用して庭に立体感を出すと、広く見えますし、花色が少なくても賑やかに仕上がります。ただ、高さのあるコンテナは重量があるため、頻繁に移動させたい方や、力に自信がない方は、チェアプランターやフラワースタンドを活用するのがおすすめです。



## ■寄せ植えで華やかに

地植えの庭に色をプラスするのが難しい時は、寄せ植えを活用して庭に色を足すのがおすすめ。コニファーやリシマキアで高低に明るいグリーンを入れたり、ピンクや紫の葉ボタンを花の代わりに使ことができますよ。日当たりの良い場所なら、美しい白やピンク色を見せてくれるハツキカズラも重宝します。

## ■レンガの色や高さをポイントに

庭に手軽に色を足したい時は、レンガの活用もおすすめです。ひとくちにレンガといっても、クリーム色からチョコレート色までさまざまな色があります。デザイン性に優れたものも多くあり、庭のアクセントにぴったり。重ねたレンガの上に植木鉢を置いて高低差を出すと、庭が楽しい印象に仕上がります。

# ちょっと素敵なインテリア ~ コルクアートを楽しもう ~

ワインを飲み終わったら捨ててしまうコルク。そのコルクを集めて絵を描いたり、小さな小物を作ったり、ちょっとした飾りものに変身させるコルクアート。コルクを集めて作ってみませんか？

## ■可愛いオーナメントに

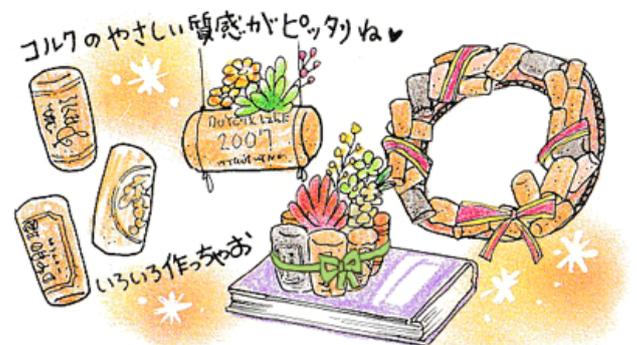
コルクを横にして、両端に吊り下げるヒモをつけます。中央上側にちょこんと乗るようにアーティフィシャルフラワーの花をつけたり、リボンやキラキラ光るシールをつけたり。ツリーのオーナメントにもなります。いくつも作ってツリーやお部屋のいろんな所に吊ると可愛いですね。

## ■多肉植物とよく合う

コルクの素朴さが多肉植物とよくマッチします。コルクを縦にして、5つまとめて紐でくくりまわります。小さな植木鉢に見立てて、上の平らな部分にアーティフィシャルフラワーの多肉植物をボンドでとめましょう。何種類か寄せ植え風にしても素敵ですね。トイレやカウンターの上などに置くと癒されます。

## ■リースを作ろう

コルクがたくさん集まったらリースを作りましょう。段ボールを切って、お好みの大きさのリースの土台を作ります。その土台に木工用ボンドでコルクを貼っていきます。英字が書いてあるコルクはそれを見せるように、いろんな向きに貼ります。土台からはみ出さないように貼ると、素敵なリースになります。赤いリボンが似合いそう。



## 「風水と観葉植物」

観葉植物は風水によい効果があるとされています。

風水以外にも心理的なリラックス効果や視覚的や疲労緩和、ストレスの軽減にも期待できます♪

### 注意したいポイント

- 枯れた観葉植物はすぐに処分 → 運気がdownします。
- トゲのあるサボテンには、悪い気を寄せつけない効果があるので、窓際におくと外部の邪気から守ってくれます。とくに、悪い気が溜まりやすいトイレにおくと健康運がUPします！けれど、良い気も払いのけてしまいますので、玄関やリビングにおくのはなるべく避けましょう！
- 家の外壁に大きくツタを這わせるのは、建物の陰の気が強まるためNG！

### 縁起のいい観葉植物を置く

部屋に縁起のいい観葉植物を置くだけで、心が元気になったり、ときに癒されたりします。

【金運】



パキラ

【恋愛運】



モンステラ

【仕事運】



ユッカ

【健康運】



ガジュマル

【家庭運】



アイビー

1番は自分が気に入った観葉植物を置くことで、気持ちが穏やかになり、風水効果に繋がります。いつもの生活の中に観葉植物を取り入れて、癒しのグリーンを育ててみましょう♪

早いもので、今年も残り2ヶ月となりました。

そこで、そろそろ気になってくるのが、

来年のラッキーカラー！

2025年のラッキーカラーは**緑、赤、黄色**

だそうです。

ラッキーカラーは新たなエネルギーをもたらし、心身のバランスを整えてくれるとか？

お財布やスマホケース、インテリアなど

上手に取り入れることが出来れば、運気を上げ、より豊かで充実した日々を過ごすことができるかも?!

会社名 株式会社 伍代工務店  
住所 鯖江市下野田町 25-7-2  
連絡先 0778-62-1258(代)  
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>  
Facebook [www.facebook.com/godai.koumuten](http://www.facebook.com/godai.koumuten)



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など  
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。

## 今月のラッキーグッズ

- 1月 生まれ** コーヒー豆。仲のいい先輩や上司の誘いでも、儲け話や勧誘は面倒に巻き込まれる恐れあり。
- 2月 生まれ** チーズケーキ。慌ただしい時期が過ぎスローモード。メリハリを持って。
- 3月 生まれ** お香。気が合う人が見つかりそう。適度な距離感で良い関係が築けるかも。
- 4月 生まれ** 靴べら。テレビやマスコミの情報を取り入れる時は冷静に。
- 5月 生まれ** トートバッグ。生活に推しのグッズや流行りもの、New家電など取り入れると吉。
- 6月 生まれ** 腕時計。「時間」が鍵。余裕がなくなると苛々して乱暴になるなど悪循環に。
- 7月 生まれ** リュックサック。疲れが抜けにくいと感じたら無理は禁物。休日はしっかり身体を休めて吉。
- 8月 生まれ** 地元産野菜。強がったり頑張り過ぎなくてOK。時には弱みを見せても大丈夫。
- 9月 生まれ** スポーツドリンク。眼精疲労にご用心。スマホやPCなどいつの間にか長時間使っているかも。
- 10月 生まれ** 藻塩。気分転換にはドライブやスポーツなどアクティブな方法がGood。
- 11月 生まれ** 発芽玄米。たとえ収入に繋がらなくても夢中になれるものや得意なことを大切に。して。
- 12月 生まれ** りんごジュース。雑談の中に面白い気づきやヒントがありそう。経験を輝かせるチャンスかも。

