

3月の洋裁教室の様子

先日開催した帽子展にご来店されたお客様のご希望で、ベレー帽づくりにチャレンジ!! 仕上がりをイメージして生地の色、柄選びからスタート。先生の丁寧な指導のもと、作業の手際もよく、ベレー帽はあっという間に完成☆☆その後は、アレンジのきくカーデづくりを楽しんでおられました♪



LOHAS

=Lifestyles of Health and Sustainability
”健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイル”

「ハーブ」を上手に活用しよう

～生活にハーブを取り入れてみましょう～

1.薬用効果・効能への期待

古代ギリシアの時代には、ハーブの薬効を利用する「植物療法」が広く知られていたといえます。ローズマリーは消化不良に効果があったり、セージは多汗症に対する効果が認められています。

2.料理・飲み物の風味付け

イタリアで使われるバジルや、スペイン料理ではパクチー、デザートやカクテルに入れられるペパーミントなどが有名ですね。お肉や魚などの食材の臭み消しや、品種によっては防腐剤のはたらきをしてくれるものもあります。

3.香りを楽しむ

香水やアロマオイルなどの原料としたり、さまざまに活用されてきました。香りを嗅ぐことで、リラックスできたり、集中力が高まったりするとされているものもあります。

お家でハーブを育てると、新鮮なハーブを必要なときに必要なだけ収穫し、料理に使うことができますね。

虫よけの効果があるものもあります。お庭や室内でハーブを育てることで、市販の虫よけを使わずに嫌いな虫と出会う機会を減らすことができるかもしれません。

旬のレシピ

辛さと甘さ、酸味がほどよい!! くせになるおいしさ♪

たけのこ入りタイ風カレー...

《材料》 2人分

- ・たけのこ(水煮) …… 100g
- ・むきえび …… 100g
- ・鶏もも肉 …… 1/2枚
- ・じゃがいも …… 1個
- ・サラダ油 …… 大さじ1/2
- ・にんにく(すりおろし) …… 1片分
- ・赤唐辛子(種を取る) …… 2本
- ・カレー粉 …… 小さじ1/2
- ・ヨーグルト …… 1/3カップ
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・パクチー …… 適量



- A**
- ・ナンプラー …… 大さじ1
 - ・砂糖 …… 小さじ1

《作り方》

- ① たけのこは薄切りにし、むきえびは背わたを取る。鶏もも肉は小さめに切る。じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら、鶏肉を加え、中火で炒める。
- ③ 表面の色が変わり始めたら、たけのこ、むきえび、じゃがいもを加えて炒め、カレー粉をふり入れて、さっと炒め合わせる。
- ④ 水1カップを入れ、沸騰したらアクを取る。火を弱め、Aを加えて4～5分煮る。ヨーグルトを煮汁でのばして加え、しょうゆで味を調える。お好みでパクチーを添えてみて下さい♪

住宅豆知識

日々の暮らしの参考にして下さいね

～本当の事、職人の方に聞いてみました! part32～

足腰が弱くなってきた両親との同居を考えています。その際家に手すりをつけたいのですが、手すりを付けるのに適した場所や位置を教えてください。

ANSWER

手すりを設置されることが多い場所は、

玄関・階段・廊下・浴室・トイレです。

段差がある場所や、立ち座りの動作を必要とする場所などが設置するのに適していると思います。

手すりには大きく2つに分類されます。

1. 歩行用補助手すり…階段や廊下、スロープなど長尺用手すりが歩行時に補助となる手すりです。
2. 動作補助手すり…玄関・浴室・トイレなどに利用される、L型手すり・I型手すりが代表的です。

降りや優先を考え、利き手もしくは機能の良い方に手すりを設置します。実際に手すりを利用されるご本人様と一緒に相談するようにしましょう。手すりをつけることで、転倒を防ぐこと、歩行や動作を円滑にし、安心した生活が送れますね。

イメージ図



リフォームにご関心のある方、不動産をお探しの方、建て替えをお考えの方、お気軽に御相談下さい。
小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。
URL: <https://www.kk-miura.com>



MIURA (株) 三浦建設
〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189
TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730
URL: <https://www.kk-miura.com>
Office mail: office@kk-miura.com