



誕生日の占い 🍰 🍷 🎂 タロット+九星気学 🎂 🍰 🍷

- 1月 生まれ** 短期的に頑張るのではなく、長い視野でモチベーションをキープさせられるよう、自分なりの工夫をして吉。
- 2月 生まれ** 「自分の身体は自分で守る」が鍵。身体のサインを見逃さないこと。疲れを感じたらゆとり休ませて。
- 3月 生まれ** 人の言動に左右されないで。たとえ家族であっても関係ありません。自分の心の望む方向へ。
- 4月 生まれ** 知らず知らずのうちにストレスが溜まっている模様。甘い誘惑に負けたり、お酒に酔って魔が差したりしないようご用心。
- 5月 生まれ** 「恋心」を思い出させてくれそうなキュンとするドラマや映画、漫画など観れば愛情運UP。美容効果あり。
- 6月 生まれ** たとえ正しいと思うことであっても、自分以外の人の考えを何とかしようと思わず、認め合ひましょう。
- 7月 生まれ** 笑顔の時間が減っていませんか？ お口周りのトレーニング不足かも。モチ運UPには表情を豊かに。
- 8月 生まれ** シンプルなライフスタイルが開運のカギ。物を持たない暮らしに関心を持つと、余計な出費も減り固性的魅力UP。
- 9月 生まれ** 今までの堅実な準備のおかげで、ハードな場面も気力・体力的に乗り切れそう。楽しみながら挑んで吉。
- 10月 生まれ** 自分の「こだわり」が執着となり自身を苦しめている原因かも。「こだわり」を手放すことで解放され自由。
- 11月 生まれ** 圧力に屈せず、自分の価値観に基づいた行動が鍵。疑問を感じたら納得がいくまで調べたり検討して。
- 12月 生まれ** 頑張るより楽しむ方へシフト。競争意識を持たず、マイペースに過ごしている方が幸運をつかめます。

月刊 ひらいマガジン 8月号

高知の森からの贈り物。 フレッシュカットからチョット言わせて！

今月は森林率日本一、森の国・高知県のTOSAZAIをご紹介します。

高知県は海や川のイメージが強い県ですが、県土の84%を林野が占める全国屈指の森林県です。この豊富な森林が清流四万十川や仁淀川の清らかな流れを育み、豊かな自然とその恵みを生み出しています。

- ・ 森林率 84% 全国1位
- ・ スギ生産量(2020年) 279千m³ 全国13位
- ・ ヒノキ生産量(2020年) 279千m³ 全国4位

高知県の森林率:71万haの県土のうち約84%にあたる60万haが森林に覆われ、その森林率は全国1位です。

大規模に使用される木材！

土佐材は、大阪城築城の時に太閤守官から「日本一」というお墨付きをもらったことで、全国に知られる銘木となりました。近年では、厳島神社、清水寺、知恩院、西本願寺などの歴史的建造物や公共建築物にも使用されており品質を認められております。

今回は「TOSAZAI」のご紹介をさせていただきました。歴史もあり品質も認められている「TOSAZAI」を一度お試しくださいだければと思います。土佐漆喰、土佐和紙など建築に携わる自然素材も有名ですので一緒にご提案してみたいかがでしょうか。

今月もご覧いただきありがとうございます。

株式会社 ひらい プレカット部

HIRAI 株式会社

本造建物の構造材・羽柄材・合板のプレカット
※特殊加工にも幅広く対応いたします。

〒299-0114 千葉県市原市姉崎736-1
電話 0436-63-5588 Fax 0436-63-1150
ホームページ <http://www.hirai-gnet.co.jp/>

居心地のいい家づくり 🏠

～ 食器を見直す ～

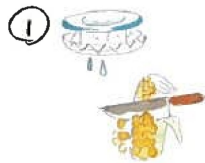
- 1. 本当によく使う食器とは？**
食器棚の中の食器は、よく使いますか？ 持っている食器の中でも、よく使う物とあまり使わない物があります。使いやすい大きさ、持ちやすさ、洗いやすさなどで使う、使わないが分かります。本当によく使う食器を取り出しやすい位置に、あまり使わない食器は、位置を動かすなどして、食器棚を使いやすくなるように見直しましょう。
- 2. 高かったからといって、取っておかない**
高価だった食器、頂き物のブランドの食器など、大事に箱に入れて取っておいても、もったいないだけです。高価だったからといって、いつか使うと保管しておいても、いつかは来ないかもしれません。高価だった物こそ使って、日常生活をグレードアップしましょう。箱に入れて大事に取っている食器の箱を開けてみてください。
- 3. 同じ種類の物は見直す**
食器で意外と多いのが、コップや湯飲みなどです。普段、よく使う物はいいのですが、もらい物などで、使わないけれど、なんとなく食器棚においてスペースを埋めていませんか？ 同じ種類の物が沢山ある場合は、よく使う物、今後使いたい物に厳選しましょう。同じ種類の物を収納する時は、横に並べず、縦一列に並べると、分かりやすくなるので、おすすめです。

もろこしさま揚げ

みんな!
ごはんにするよ★

材料【4人分】

| | | | |
|---------|------|----------|-------|
| ・とうもろこし | 1本 | ・白身魚のすり身 | 200g |
| ・豆腐 | 100g | ・マヨネーズ | 大1 |
| | | ・塩 | ひとつまみ |
| | | ・酒 | 小1/2 |
| | | ・片栗粉 | 小2 |



豆腐は水切りし、とうもろこしは身を包丁で削いでおく。



①の豆腐と②をすり鉢でよく混ぜ合わせ、とうもろこしを加えたら手で軽く合わせる。



小判型に成形しながら170℃の油で揚げて出来上がり。

しあわせMy Life!

～金継ぎコフレ～

大切に扱っていても割れや欠けが起きてしまう陶器。特にお茶碗などの口周りは欠けやすく、愛着があるものであれば本当に悲しいですね。接着剤で修復しても修復跡が気になる場所。そんな時におすすめしたいのが、初心者でも家庭で金継ぎができる金継ぎコフレです。



■職人技の金継ぎをご家庭で

金継ぎとは、欠けたり割れたりした器を、漆と金粉を使って修復する伝統的な技法のことで、その仕上がりの美しさが特徴です。『金継ぎコフレ』は、京都で110余年、国宝・重要文化財等に漆を納める埴浅吉塗店が、お客様の要望を集約して製作した、コンパクトかつ機能的な金継ぎ道具の一式セットです。生漆や純金粉はもちろん、筆、小皿からマスキングテープにプラスチック手袋等も入っており、サラダ油や小麦粉など、どのご家庭でも用意できるもの以外、追加購入する必要がありません。

また、作業日毎の説明書と工程毎の分かりやすい動画解説が付いているので、金継ぎ初心者でも安心して作業することができます。一回一回の工程はそう難しいものではなく、30分～1時間程度で終了。金継ぎする物の形状、割れ方や欠け方、季節や温度・湿度によって完成までの期間は大きく異なり、約1ヵ月の物もあれば2ヵ月以上かかる物もあります。

じっくりゆっくり、楽しみながら美しく。時間はかかりますが、金継ぎを通してより愛着のある器へと変化させてみませんか？

HAND MADE KI・RE・I

あなたのキレイを作りましょ

うっかり日焼け後のケア方法

シミやシワの原因にもなる紫外線。日焼け止めをつけていても、気が付かないうちに焼けてしまっていることありませんか？大切なのは、日焼け後のアフターケアです。このアフターケアを素早く、的確におこなうことで、肌へのダメージを最小限に抑えられるのです。

日焼け後のお手入れポイントは「冷やす」→「保湿する」→「美白する」です。

【冷やす】

日焼けは軽いやけどと同じで、肌が炎症を起こしています。まずは肌を冷やしてほてりを鎮め、炎症を落ち着かせることが最優先です。

●冷やす方法

- ・水で冷やす
- ・タオルを濡らして冷やす
- ・保冷剤をタオルやガーゼに巻いて冷やす
- ・ミネラルウォーターをミストボトルに入れ、吹きかける

【保湿する】

肌のほてりが落ち着いたのを確認し、マイルドな化粧水で肌を整えましょう。

●ポイント

- ・肌は敏感な状態のため、やさしく丁寧に
- ・ローションマスクで肌を整える
- ・なるべくたくさんの化粧水を使う

※清涼感を感じる化粧水は、日焼けの状態によっては刺激に感じる場合もあります。メンソールなど、清涼感のある化粧水を使う場合はパッチテストや、肌が元の状態に戻ってきたら使うようにしましょう。

【美白する】

炎症が落ち着き（赤みがひき）、肌状態が元通りになってきたら、美白コスメで紫外線ダメージケアをはじめていきましょう。紫外線ダメージは蓄積するため、日焼け後は1ヶ月集中して美白アイテムの使用がおすすめです。

ビタミン剤などのサプリメントも摂取して、内側から美白ケアも忘れずに。

Kid's

親子で夏野菜クッキング

夏休みのお昼ごはんは、子供と一緒に夏野菜を使ったクッキングに挑戦してみませんか？食育の一環にもなりますよ。

●夏野菜とは？

トマト、ナス、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、トウモロコシなどが挙げられます。夏野菜には、ビタミンやカリウムが多く含まれており、体の調子を整えたり、体温を下げたりする働きがあります。また、抗酸化作用も期待できるので、大人の悩みのシミやしわの改善にも一役買ってくれます。

●親子で作れるメニュー

●ドライカレー

ナスやトマト、ピーマンをたっぷり使ったドライカレーはおすすめです。ピーラーがあれば野菜の皮むき、ハンディチョッパー（みじん切り器）があれば、野菜のみじん切りもハンドルをひくだけなので、子供でもお手伝いできます。目玉焼きを焼いてもらっても良いですね。ハンに乗せてトーストしたり、サラダのトッピングにしたり、アレンジ抜群なので多めに作って冷凍しておくのも便利です。

●グラタン・ドリア

ナスやズッキーニ、カボチャなどは、ホワイトソースと相性抜群です。野菜は一口大にカットすれば良いので、小学生のお子さんには挑戦しやすいかと思います。チーズ好きな子供にはトッピングをお願いすると喜んでくれるでしょう。

皮をむかず、加熱時間を短めにするると栄養を効率的に摂れますが、野菜に苦手意識が強いお子さんにはハードルが高いかもしれません。まずは食べてもらうことを目標に挑戦してみてくださいね。

親子でクッキング!

