こんにちは田島建設です！ 7

アクアリウムの世界

真夏の夜、薄暗い部屋にグリーンの水槽が浮かび上がり、ボコボコとエアポンプの音が響きます。ゆらゆらと水草がゆれ、その間を縫うように泳ぐ熱帯魚。幻想的なアクアリウムの世界が広がります。

アクアリウムとは水生生物の飼育施設のことで、小さな水槽から、水族館のような大型施設のものまで、アクアリウムといわれています。お部屋や玄関の広い場所に大きな水槽を設置して楽しむ人や、棚に載るくらいの小さな水槽で楽しむ人など、アクアリストも様々です。

水槽で飼う魚はメダカや熱帯魚など種類も多く、きれいな朱色の楊貴妃メダカやグッピーなどが人気です。グッピーも色々種類があり、メダカより少し大きめで、尾びれが大きいのが特徴です。水槽内を優雅に泳ぐのは、エンゼルフィッシュ。木の葉のように平たく、長い背びれや尾びれを動かしながら女王のように泳ぎます。ブルーメタリックの発色がきれいなブルーエンゼルフィッシュは本当に美しく、ゆったりと泳ぐ姿に癒されます。（今回は一種類を複数匹飼う場合の紹介になります。種類の違う魚を混泳する際には、相性や水質の違いもあります。調べてから飼ってくださいね。）

何となく大変そうなアクアリウムですが、フィルターとヒーターがセットになった水槽、底砂、水草などがあれば簡単にできます。水草はミクロソリウム、ゴールデンナナなどが育てやすくておすすめです。お好みに応じて流木や石、照明などを加えると、素敵なアクアリウムができあがります。

涼しそうで心が癒されるアクアリウム。この夏、挑戦してみてはいかがですか？

あなたとこんすてきにごはん

しらすの酢のもの

材　料（2人分）

・釜揚げしらす	50g	A	・酢	大2
・みょうが	2本		・砂糖	小1
・きゅうり	1本		・塩	少々
・塩	ひとつまみ		・粉末だし	少々
			・ごま油	小1/2

❶

きゅうりは薄い輪切りにし、塩ひとつまみを振って置き水分が出たら軽く絞る。

❷

みょうがは半分に切りナナメの千切りにする。

❸

Aを混ぜ合わせ、①と②しらすを加えて軽く合わせたら出来上がり。

Health Point　しらすは酢を一緒に摂ることでしらすに含まれるカルシウムを吸収しやすくする効果が期待できます。

今どき リフォーム事情　～ 誰もが暮らしやすい家に ～

いざという時に、ご自宅は快適に過ごせる空間になっていますか？
誰もが暮らしやすい家を目指して、リフォームの際に考えましょう。

◆家の事故の第3位は？

家の中の死亡事故の第3位は転倒です。（第1位はお風呂の事故、第2位は窒息です。）家の中でケガをしてしまい、その後車いすの生活になる場合もあります。急に困らない為にも、様々な場面を想定してリフォームしておきませんか？　例えば、お風呂なども普段から使っていることで、介護や介助が必要になった時にも普段と同じ様に動くことができます。
トイレも同様に、ゆとりのあるスペースだと、介助もしてもらいやすくなります。また、バリアフリー化しておくことも重要です。

◆外に出る

意外と見落としがちなのが、家の外です。通院などで、出かける機会も増えるかもしれません。家の中に手すりはもちろんですが、玄関や玄関ポーチにも手すりがあれば、家から出る時に移動しやすかったり、車に乗りやすかったりします。家の外も動きやすくなっているか確認してみてください。

◆介護保険を利用する

条件を満たせば、リフォームに介護保険から補助金が出ます。要支援1～2、要介護1～5のいずれか認定されている方が対象です。その他、工事によって適用が変わってきますので、リフォームされる際、業者さんに相談してみてください。

株式会社 田島建設
〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11　フリーダイヤル０１２０-１５１-２２４
URL http://www.tk4020.com E-mail info@tk4020.com 営業時間 AM9:00～PM7:00　定休日　日曜・祝日

きれいのたね

『マスクで美人メイク』

気分が沈みがちなマスクの時こそ、メイクを楽しみませんか？
マスクを付けて美しく見えるメイクを目指しましょう。
額からマスクまでの狭いエリアのメイクポイントをご紹介します。

【マスクの付け方】
まず、マスクの付け方ですが、目の下ギリギリまでマスクをするとうっとおしく、病気なのかなと思われがちです。目の下から指1本分あけてマスクを付けるのがおすすめです。目が綺麗に見えますよ。また、顎先にぴったり合わせることで小顔効果が期待できます。

【マスクメイク】
マスクをすると顔の出ている範囲が狭くなります。この露出部分を暗い色で埋めると、顔全体が暗いイメージになってしまいます。なので、アイメイクは明るいカラー、または透明感を持たすといいでしょう。
また、太めのアイブローとアイラインでかなり目を大きく見せることができます。アイシャドウはいつもより控えめにするといいでしょう。
チークを使う場合は、いつもより上に塗ると顔が明るく見えます。

【ノースシャドウ】
マスクをすると、メイクをする範囲が限られます。なので、いつもはノースシャドウを入れない方も鼻筋の印象を生かすため、挑戦してみてください。見える部分だけになりますが、立体的な鼻筋で印象が激変しますよ。

暮らしのエッセンス

夏こそお風呂！

ささっとシャワーで済ませがちなこの頃ですが、夏こそ湯船でゆっくりと疲れをとりましょう。

◆湯船で温まろう
熱帯夜が続くとシャワーでさっと快適に、と思ってしまいますが、それでは体が温まりません。日中、冷房で冷えた体を温めたり、心地よい睡眠を誘うためにも、湯船にしっかり浸かって体を温めましょう。

◆ぬるめの温度がおすすめ
お湯の温度は３８度～４０度くらいのぬるめがおすすめです。体がじっくり温まるので疲労回復やリラックス効果があります。暑すぎると寝つきが悪くなり、逆効果です。

◆眠る１時間前までに
暑いので夕方お風呂に入って夜更かし、という方もおられますが、お風呂に入る時間帯は眠る１時間前ぐらいが理想的です。お風呂で温まった体の温度が、ゆっくりと下がる時に心地よい眠気を感じることができるためです。眠る１時間前までにお風呂に入るようにしましょう。

◆半身浴を楽しもう
ぬるめのお湯に２０分くらい浸かると代謝もよくなり美肌効果も。レモンの輪切りやバラの花びらを浮かべて楽しむのもいいですね。

あたまストレッチ

●まちがいさがし●

２つの絵には、違うところが５つあるよ！あなたはいくつ見つけられる？？

答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

「足の血管が浮き出て見える」「足にコブが出来た」
といった症状はありませんか？
もしかするとそれは、下肢静脈瘤の症状かもしれません。

◆どんな人に多い疾患なの？
下肢静脈瘤は４０歳以上の女性に多く、年齢とともに増加していきます。美容師や販売員、看護師や調理師といった長時間立ち仕事をする人に多いとされてきましたが、最近ではパソコンなどに一日向かっている人にも多くなっているようです

◆気になったら早めに受診
「足のだるさ」「足のむくみ」「足のこむら返り」などが発症のサインです。痛みを伴うこともあり、ほとんどがふくらはぎに起こります。良性の疾患で急に悪化することはありません。ですが、自然に治ることはなく、放置すれば悪化することは確実です。また、他の疾患が原因となって起こる場合もあるので、早めに受診することをおすすめします。一般的には「血管外科」「心臓血管外科」「外科」が対応しています。

◆普段から気をつけた方がよいことは？
体を動かすことで血流がよくなるので、適度な運動をしましょう。長時間、同じ姿勢でいることはよくないです。休み時間などには足を上げる工夫をして、休ませましょう。血行をよくするためには医療用の弾性ストッキングを履くことも効果的です。

お取り寄せ倶楽部

《明石玉》 兵庫県

小麦粉とタコを使った丸い関西の名物といえば、たこ焼きを思い浮かべますよね。でも兵庫県には、たこ焼きに似た名物「明石焼」があるのをご存知ですか？
㈲十三味の『明石玉』は、鶏卵ベースで作られた生地にタコを入れて丸く焼き、特性のだし汁で食べるふんわりとろける美味しい明石焼です。素材のタコは、噛めば噛むほど味のでる明石産の真ダコ、小麦は国産小麦のみを使用。

この道２０年の職人が丁寧に手焼きして作られる明石玉は、茶碗蒸しのようなとろりとした舌触りにコリコリとしたタコの食感、上品な旨味が詰まっただし汁がたまらない、大人にも子供にも食べやすい優しい美味しさの逸品です。
お問合せ・・・味の匠　明石十三味
明石玉４皿セット（６玉入り×４、つゆ希釈用×４）
・・・2,500円（税別）

まちがいさがし答え：①トラさんの左耳の向きが違う②眼鏡のブリッジの形が違う③トライアングルのばちの長さが違う④アップリケのトラの牙の有無が違う⑤敷物についている安全ピンの数が違う