

こんにちわ 田島建設です!

3

おぼろ月夜に春三日月

「菜の花畑に入日薄れ

見渡す山の端 霞深し」

日本の原風景を唄った情緒あふれる童謡、臈(おぼろ)月夜です。遠くの山々がかすんで見えるこの季節は、お月様もぼんやりと見えて春の訪れを感じます。

春の月は優しくぼんやりと目に映ります。それが何ともいえず情緒的で、散歩をするたびに空を見上げるこの頃です。春は気温差が激しく、温まった空気が急に冷やされるので、空気中に含まれる水分が多くなります。そのため湿度が高くなり、水蒸気の細かい粒が固まって漂うので光をさえぎり、全体的にもやがかかったように見えるのです。「おぼろ月」とは、ぼんやりとかすんで見える月の様子のこと、薄いグレーのベールに包まれたような月は、幻想的で愁いを帯びています。

特に春の三日月は風情があります。太陽が沈む頃、西の空の低い場所に見える三日月は、寝転んだように横になった月です。真ん中のくぼんだところに、ぼんやりと霧(もや)がかかり、とても神秘的です。昔の人は、春三日月にはお酒が溜まると言っていたそうです。

反対に秋の月は空気が澄んでいるので、はっきりと見え、三日月は縦に立った形で西の空に見えます。そのため、秋三日月はお酒がこぼれるといわれたそうです。

三日月はこれから満月に向かう期待の月。夢が膨らみ、新しい目標に進む、そんなパワーがあります。ステイホームの春の宵、おぼろ月夜に三日月を見つけて、こころ穏やかな時間をすごしてみたいいかがですか?

とろーり長ねぎ

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・長ねぎ	2本	・オイスターソース	大1
・ごま油	小2	・みりん	大1
・酒	大1		
・白ゴマ	適量		
・うずらのたまご	4コ		



① 長ねぎは5cm長さに切り、ごま油を熱したフライパンで軽く焼き目が付くまで焼く。

② 酒を振ってフタをし、弱火で蒸し焼きにする。

③ ①を加えてとろみが出るまで中火で絡める。茹でたうずらのたまごを添え、白ゴマを振ったらできあがり。

Health Point

オイスターソースはただの調味料とあなどるなかれ。牡蠣の旨味と栄養成分が濃縮されているので、疲労回復、肝機能を高めるなどの効果が期待できます。

今どきリフォーム事情

～ インテリアを見直す ～

インテリアの理想はありますか? 白中心のシンプルな感じ、黒のアイアインと木のインダストリアルな感じ、木が中心のカントリーな感じ。皆さんそれぞれの理想があるはずですよ。

◆理想のインテリアを考える

インテリアをどんな感じにしたいか、考えたことはありますか? 今の家が、理想と少し違うなら、もう一度、理想のインテリアについて考えてみましょう。インテリア雑誌を見ると、様々な素敵なお家があります。まずは、理想のインテリアと近いお家を見つけて、それがどんなタイプで、どんなアイテムを使っているのかを観察してみましょう。

◆カラーは3色まで

インテリアの基本は、色を入れすぎないこと。家の中にある日常使う物は色で溢れているので、インテリアに使う、家具、カーテン、壁紙、床やドアなどの建具は、出来るだけ使う色を絞みましょう。色は3色までがおすすです。床、壁などを考えると、もう1色、インテリアのアクセントになる色を取り入れるとスッキリします。

◆小物から取り入れる

壁紙や床、家具など大きな物の入れ替えが難しい場合、小物から取り入れるのがおすすです。アクセントカラーに決めた小物をいくつか取り入れるだけで、インテリアが統一された印象になります。まずは、ソファのクッションなどが手軽に取り入れやすいですね。



見頃の花畑
菜の花
特定の植物ではなく、
アブラナ科アブラナ属の
花のことをいう。

二三日 春の彼岸明け

二日 春の社日

二日 春分の日

一七日 春の彼岸入り

五日 啓蟄

三日 ひな祭り

おぼろ月夜

株式会社 **田島建設** フリーダイヤル 0120-151-224

〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11 ホームページ <https://tk4020.com>
営業時間 AM8:00~PM7:00 定休日 日曜日・祝日



きれいのたね

『春のブラウス』

暖かくなるにつれ、気になってくるファッションアイテムのひとつが「ブラウス」です。ワードローブに一枚は加えたくありませんか。自分らしくブラウスを身に纏いましょう。

【ブラウスとシャツの違い】

ブラウスはもともと男女ともに1枚で着られる上着として作られていました。シャツはもともと男性用の肌着のことでしたが、現在では、シャツとブラウスの決定的な違いはないといわれています。ブラウスの語源は「ゆったりとした」という意味で、柔らかい素材が多く、デザインが豊富です。

【春におすすめのブラウス】

ブラウスの印象を大きく決めるのは、襟や袖のデザイン。柔らかい生地に映える襟でおすすめは、ポウタイやスカーフカラーです。襟の部分が紐状になっていて、結び方や紐の幅によってエレガントさや華やかさを演出できます。首元がスッキリとしたオープンカラーも爽や

かな雰囲気醸し出します。袖は軽やかなフレアスリーブや、ふっくらと丸みを帯びたパフスリーブなどは、大人可愛い印象を与えてくれますよ。前後2WAYブラウスだと、気分に合わせて前後を変えられます。大きめの花柄や、ストライプ柄のブラウスは痩せて見えますよ。

【ブラウスで春の街へ出かけましょう】

春らしい軽やかなコーディネートができるブラウス。この春は、普段は選ばないような柄や形のブラウスを、思い切って選んでみるというのもいかがでしょうか。

新しい1枚のブラウス



暮らしのエッセンス

骨董の魅力

ある日、旅先の骨董屋さんを覗くと、魅力的なグラスを見つけました。骨董の魅力。奥が深そうです。

◆古き良き物と出会う楽しみ

骨董市には、明治、大正、江戸時代の物も置いてあり、それぞれに味わい深い物ばかりで魅力的です。西洋では、アンティークやヴィンテージという言葉をよく聞きますが、アンティークは100年以上経ったもの、ヴィンテージは1950~70年代の物を言います。大切に使い込まれた家具や、食器など、いい出会いがあるかも知れませんね。

◆骨董品を現代風に

古民家などに飾ってあるように、上手に現代風に使うととてもおしゃれな雰囲気になります。例えば足踏みのミ



シンなどは飾り棚として使えます。小鉢やグラスなども花器として活躍してくれますよ。英字新聞などの上に置くと雑誌の表紙のようです。蚊遣りなどにも植物を飾るとレトロおしゃれな雰囲気に。

◆値段交渉も楽しみ

値段も交渉すると、意外とまけてくれるお店もあり、交渉次第ではとてもお得な買い物になるかも知れません。古い有田焼の食器などはとても人気です。この春、お近くの骨董市へ出かけてみてはいかがでしょうか？

あたまストレッチ

●まちがいさがし●

右の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

～青あざ～

心も身体も弾む春の訪れ。「弾みすぎて物にぶつかってしまった」そんなこともあるかもしれませんね。痛みは乗り越えたとしても、その後「青あざ」が…。出来るだけ早く治す方法はあるのでしょうか？

◆女性は青あざが出来やすい？

青あざとは、皮膚の深くにある血管が傷つくことによって溢れ出した血液（内出血）が変色している状態のことです。見た目も悪くなるので、出来るだけ早く治したいものです。特に女性は皮膚が薄く、筋肉量や血管を保護するコラーゲンも少ないため、体質的にも青あざが出来やすいです。

◆冷やすことが大切です

打撲をしたら応急処置をしっかりとっておきましょう。大切なのは、冷やすことです。これによって、「内出血」を最小限に抑えることが出来ます。氷で冷やすことが

出来るよ、なおいいでしょ。痛みも抑えられ、腫れも少なくなります。

◆食べ物で体質改善

青あざを防ぐためには、物にぶつからないのが一番ですが、食べ物で青あざになりにくい体質を目指しましょう。

ビタミンC（レモン、キウイ、いちご等）

血管の壁を強くし、外からの刺激があった時に血液を漏れにくくします。また、メラニン色素の生成を抑える効果があるため、青あざが目立ちにくい体質になります。

ビタミンK（納豆、ほうれん草、しそ等）

血液を凝固させるという大切な役割があります。ビタミンKが不足すると、内出血した際に血液が漏れ出しやすく、大きな青あざになりやすいです。



お取り寄せ倶楽部

豊かな自然と年間を通して温暖な気候に恵まれた宮崎県はプロイラーの生産量日本一を誇る畜産王国です。そんな宮崎県の名物ともいえる鶏の炭火焼きをご存知ですか？

スモーク・エースの『鶏炭火焼』は、一口サイズに切った国産の鶏肉に味付けをし、職人が炭火を使い直火で炙り焼きした美味しい郷土料理です。添加物・保存料を一切使わず独自のすぼり製法で焼かれた鶏炭火焼は、臭みがなく独特の歯ごたえと炭火による燻製のような香りがたまらない

鶏炭火焼き 宮崎県



一品。外は程よくカリッと、中は柔らかくジューシーな味わいは炭火による見た目の黒さを裏切る美味しさです。宮崎空港直営店で毎日実演販売中の鶏炭火焼をぜひご家庭で味わってみませんか。

お問合せ・・・スモーク・エース

鶏炭火焼(180g)、鶏炭火焼ソフトタイプ(170g)

……各1,080円(税込)

まちがいさがし答え：①大きい犬さんの蝶ネクタイの位置が違う②小さい犬さんの帽子のつばの幅が違う③小さい犬さんのしっぽの位置が違う④大きい犬さんの頭上の音符が消えている⑤マイクスタンドの支柱の太さが違う