

こんにちは 田島建設です!

5

レトロなガラス

古民家などに行くと、どことなく懐かしいガラスの入った窓や障子を見かけます。レトロな昭和の板ガラス。時を越えて令和になった今、懐かしい板ガラスが再び見直され、人気を呼んでいます。

板ガラスは明治初期から作られていましたが、当初は試行錯誤を繰り返しながらの生産でした。一般家庭に普及し始めたのは大正時代になってからのことです。当時は和室に障子、縁側の外には雨戸でしたが、雨戸の内側にガラス戸が入ることによって防水や気密性などの面で快適になり、日本家屋の暖房性能が一気に高まりました。

透明なガラスだけではなく、プライベート感を重視した「型板ガラス」も生産されるようになりました。全体が曇っているすりガラスとは違い、ガラスの片側だけに転写された模様

があり、その模様によって表面がでこぼこしている型板ガラス。ぼんやりと向こう側のシルエットが映る、どことなく懐かしいガラスです。昭和初期に人気が高まりました。

ガラス全体に転写された模様は数多くあり、笹の葉やもみじ、亀甲柄、夜空に浮かぶ星、四季の移り変わりやおめでたい柄など、暮らしを楽しむ当時の人々の粋なデザインに、改めて魅力を感じます。台所の引き戸や、食器棚のガラスにも使われました。現在はインテリアとして楽しまれています。

ひと昔前は、より快適で新しいものが求められました。令和の時代になり、少し立ち止まってレトロな時代を振り返る…そんな楽しみ方もありますね。昭和のガラスの世界に浸ってみませんか?



ごはんが「ススム」! ツナもやし

あなたとこんすてきに「ごはん」

材 料 (2人分)				
・もやし	1袋	④	・鶏ガラスープの素	小1
・ツナ缶	1缶		・ごま油	大2
・白ごま	少々		・塩	少々
			・こしょう	少々



- ① もやしを耐熱ボウルに入れてしんなりするまでレンジで加熱。粗熱が取れたら軽く水気を絞る。
- ② ④を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 油分を切ったツナ缶と白ごまを加えて軽く合わせたらできあがり。

Health Point

ツナ缶のオイルには血液をサラサラにしてくれるDHAやEPAが溶け込んでいたり、コレステロールを下げるリノール酸も含まれているのだとか。残ったオイルはぜひ捨てずに、別のメニューで活用してください。

今どきリフォーム事情

～室内干しを考える～

最近では、花粉症対策や、家事の効率化のために、洗濯物を外に干さないお家も増えてきています。室内干しスペースを作ってみませんか?

◆室内干しスペースを考える

異常気象などで、長雨が続く日が増えてきています。そんな時のためにも、洗濯物が室内で干せるスペースを確保しておいてはいかがでしょうか? 使っていない部屋、洗面所、日当たりの良いリビングの一角、2階の吹き抜けスペースなど、実は室内干しできそうな場所が家の中にあるかもしれません。

◆天井や壁を利用する

室内干し用のアイテムが増えています。

- 天井に埋め込み、必要な時に下ろすタイプ
- 天井に受けを作り、使う時に、そこに棒を差し込んで、物干し竿を差し込むタイプ
- 壁に設置して、必要な時だけワイヤーを伸ばして干せるタイプ

など、家の間取りに合わせて選ぶことができます。

◆浴室や洗面所に干す

室内干しをして除湿機やサーキュレーター、暖房機などを利用する場合は、浴室や洗面所など狭いスペースが効果的です。お客様の目にもつかないので、生活感を隠せます。



◆ガーデンルーム

庭にスペースがあれば、ガーデンルームやサンルームを設置して、洗濯物干し専用のスペースを作るのもおすすめです。急に天気が悪くなっても、安心して干しておけますよ。

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>
受付時間 AM9:00~PM6:00 定休日 日曜日・祝日



ときめきMarché



NANOBAG
ナノバッグ

折りたためて軽いエコバッグは、カバンの中に入れても邪魔にならず便利です。でもスーパーで利用する時、ペットボトルやビンに入った調味料など重いものを入れるのに不安を感じませんか？

【軽くて丈夫なナノバッグ】

「ナノバッグ」はイギリス生まれで、薄く、軽く、小さく、丈夫でオシャレな究極のエコバッグ。サイズは、横46cm、縦39cm（持ち手を含む全長は65cm）、マチ10cmで、重さはわずか22gです。畳むと手の平にすっぽり収まるサイズ感でありながら、容量は19L、耐荷重はなんと30kgと、ビックリするほどの丈夫さです。ナイロンを格子状に編み込んだリップストップナイロンを使用し、取っ手から袋部分までを継ぎ目のない作りにしたことにより、強度をアップさせているのです。また、一般的なエコバッグは、正しく折り畳まないと収納袋に入れられないことが多いのですが、ナノバッグは収納袋に指で押し込むだけで

簡単に収納できるという優れたものです。クシヤクシャに押し込んでも、収納袋に入っただけです。

【色柄は？】

ベーシックカラーの他に25種類のビビッドでおしゃれな柄タイプがあります。お出かけカバンに入れていても邪魔にならないのでおすすめです。



暮らしのエッセンス

隙間時間を有効に

隙間時間を有効に使うことで、自分の時間を持てたり、睡眠時間が長くとれたりしますよ。



◆ついぼーっと過ごす隙間時間

家事や仕事が終わって次の行動に移るまでの5分や10分の空白の時間を、隙間時間といいます。家事が終わってちょっとコーヒータイム…、と椅子に座ると、5分見るつもりスマホをついつい見てしまい、気が付けば30分、という経験はありませんか？

◆「後で」をなくそう

よく「これは後で時間のある時に」と後回しにしてしまいがちですが、結局できずにすることが溜まってしまいます。この「後で」をなくして、気が付いたことを10分の間に、やってしまいましょう。

◆隙間時間にできることは？

10分あったら、できることは意外とあります。たとえばアイロンがけはどうでしょう。たくさん溜めてアイロンがけをすると30分ほどかかりますが、その日のシャツやブラウスだけだと、10分で充分できます。おかずの下ごしらえや、野菜を切っておいたり、一品だけ作ったり、ささっと今日の分の家計簿をつけたり、植木に水をあげたり…。上手に隙間時間を活用しましょう。

あたまストロツチ

●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れられるかな？



答えはページ下にあるよ！



Healthy de Happy

～安眠グッズ「抱き枕」～

寝姿勢を安定させて、心も身体もリラックス。抱き枕を使って快適な睡眠を！

◆寝付けない時の強い味方！

なかなか寝付けない…、また、寝ても疲れが取れない…。そんな時、思い出してほしいアイテムが「抱き枕」です。その存在は知っていても、使用している人は意外に少ないといえます。しかし、一度使うと手放せなくなる方も多いようです。それは、どうしてなのでしょう？

◆楽だと感じる姿勢でリラックス！

抱き枕はその名の通り、抱いて使う枕のことです。人は何かを抱きつくことにより、リラックスしやすくなるといえます。自分が一番楽だと思う姿勢で使うことが大切です。また、抱きついた時の姿勢が、母親のお腹にいた胎児の頃と同じになることから、

安心感を得やすい姿勢なのではないか、ともいわれています。

◆むくみの解消やいびきの予防にも！

むくみが気になる時は、抱き枕を足に挟んで寝てみましょう。そうすると、上の足が心臓より高い位置になるため、むくみが解消しやすくなります。また、抱き枕はいびきの予防にも役立ちます。いびきは仰向けで寝ている人がかきやすいといいますが、抱き枕を使って横向きに寝ると気道が確保されやすいので、予防にもなるというわけです。



お取り寄せ倶楽部

河湾に面する漁港を中心に発展した静岡県焼津市。焼津市といえば、水揚げ金額日本一を誇る焼津漁港が有名です。

株式会社丸又の「いわしはんぺん」は、新鮮なマイワシのミンチに、サバとタラのすり身を加えて作った黒はんぺんです。黒い理由は、魚を一匹まるごと練り込んで作られているから。地元焼津で水揚げされたマイワシを主原料に、天然ミネラル成分を多く含むアンデスの紅塩や喜界島の粗製糖の天然調味

いわしはんぺん
～静岡県～



料、高品質な水を使用しています。伝統的製法を受け継いだ職人が石臼造りで丹精込めて作った黒はんぺんは、青魚の栄養と旨味がたっぷり詰まった美味しい一品です。静岡おでんにも欠かせない存在です。

お問合せ・・・株式会社丸又
いわしはんぺん竹皮包み（黒はんぺん）一包
（10枚入）・・・650円（税込）

まちがいさがし答え：①鯉のぼりの目が違う②犬さんがハンドルを持っていない③車のプレートの星の形が違う④砂のお城の穴の大きさが違う⑤砂場用のクマデの向きが違う