

# こんにちは 田島建設です!

# 9

## 風流な月遊び

暑さが和らいで、虫の音が聞こえ始めました。いつの間にか季節が移り変わります。夜空を見上げると澄んだ空にお月様が輝いて、10日は十五夜。9日は待宵月(まつよいづき)です。

待宵月は十五夜のひとつ前の月で、小望月(こもちづき)とも呼ばれています。新月から数えて十四日目の月で、明日満月になるという希望のある月、喜びや期待が一番高まる日でもあります。都合でお月見ができない方は、この日にお月見をすると、いいことが起こりそうな予感がします。

お月見は平安時代に中国から伝わり、貴族の間では川に映った月を見て楽しむ優雅なお月見が主流でした。一般の人たちも楽しむようになったのは江戸時代からです。

十五夜はもちろんのこと、人々はいろいろな月を見ることを楽しみました。十五夜の次の日は十六夜(いざよい)。「いざよう」はためらうという意味です。十五夜よりも遅く、ためらって出て来るので十六夜なのでしょうね。

その他、立待月、居待月、寝待月、更待月などがあり、立待月は今か今かと立って見る月。居待月は座って待つ月。月の出が遅くなると寝て待つ寝待月。夜が更けても月の出を待つので更待月。何とも風流な名前です。そして二十三日、二十六夜は、皆が集まってお酒を飲みながら月が出るのを待ちます。

娯楽がない時代、人々は月の満ち欠けに喜びを見出し、一夜ごとに楽しんだのでしょう。私達も忙しい毎日ですが、ふと空を眺めて月を愛でる、そんな時間を大切にしたいですね。

見頃の星  
土星  
太陽系の中で平均密度が最も低く、水の約0.7倍のため、理論的には水に浮くと  
言われている。

二六〇 彼岸明け  
二二〇 秋分の日  
二〇〇 彼岸入り  
一九〇 敬老の日  
一〇〇 十五夜  
九〇 重陽の節句  
八〇 白露  
一〇 二百十日

# ながつき 九月

## かつおのなめろう

あなたとこもすてきにごはん

材 料 (2人分)				
・かつお	1/2 冊	A	・すりおろししょうが	小1
・長ネギ	1/2 本		・しょうゆ	小1
・白ごま	適量		・塩	少々
・刻みのり	適量		・ゴマ油 (お好みで)	少々
・ごはん	適量			



- 1 かつおは塩を全体に軽く振り10分ほど置いて水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- 2 かつおを包丁で叩いて細くなったらみじん切りしたネギとAを加えてさらに叩く。
- 3 よそったご飯の上に②を盛り、刻みのり、白ごま、ゴマ油を垂らしたらできあがり。

Health Point

- 鉄分が不足すると酸素不足で頭痛がしたり疲れやすくなることも。肉や魚に含まれる鉄分は吸収しやすいため、この時期が旬のかつおもおすすめです。

## 今どきリフォーム事情

～ 家事コーナーを作る ～

家事には色々な作業があります。料理や掃除だけでなく、洗濯物を畳む、アイロンを掛ける、書類を書く、パソコンで調べ物をするなどの作業が一カ所でできると便利です。

### ◆家事コーナーをつくる

家事コーナーを作って、自分専用のスペースを確保しましょう。その際、家の奥まった場所だと、行きづらくなったり、不便だったりするので、みんなが集まりやすいリビングの近くにあると便利です。

### ◆立って作業する

意外と作業効率が良いのは、立ってする作業です。アイロン掛け、洗濯物畳みなど、立ってした方が速くできることもあります。座って作業するスペースだけでなく、立って作業できるスペースも作っておくと、ダラダラとするのを防げます。ついでに姿勢もよくなり一石二鳥ですね。

### ◆収納もつくる

アイロン、裁縫道具などは、収納スペースも確保されていると便利です。料理のレシピ本などが収納できるスペースもあるといいですね。



### ◆空いてる部屋を活用する

子供が巣立った後の部屋が空いている場合は、そこを家事コーナーにもできます。ちょっとした自分専用のスペースができれば、家事のやる気にもつながりますね。

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

リヤドロ

スペインが誇るラグジュアリーなポーセリン（磁器）といえばリヤドロ。美しい人形たちは、繊細で奥深い表情を持ちます。



美しく愛らしい人形たち

エジプトや日本の文化などを取り入れた作品も多く作られています。

## 【プレゼントに最適】

リヤドロはプレゼントにも最適です。お孫さんがいらっしゃる方は、来年の節句にいかがでしょうか。雛人形や五月人形・兜などがあり、リヤドロの奥深い表現と、洋風の部屋でもマッチする磁器ならではの光沢感と透明感は、幅広い世代に喜ばれることでしょう。美術品の価値も高く、自分へのご褒美にもピッタリです。年中出しっぱなしにしないで、節句の時だけ大事に部屋に飾るといった贅沢な使い方ができるのも魅力です。

## 【リヤドロの歴史】

1950年初め、創始者のファン、ホセ、ピセントのリヤドロ三兄弟が古都バレンシア近郊に小さな窯を築いたことから始まります。精巧で獨創性を持つ美しく愛らしいポーセリンは、世界中の人々の共感を得て、創業から短期間で世界を代表するトップブランドへと成長しました。

## 【確かな技術力】

デザインのスケッチから、本制作に至るまでの様々な工程を、専門の職人が手作業で取り組みます。リヤドロといえば、天使や女の子の人形が思い浮かびますが、実は、世界中の神話の神々や、動物、ディズニーなどのキャラクター、

# 暮らしのエッセンス

おしゃれな防災グッズ

大雨や地震が心配なこの頃です。普段、インテリアにもなる防災グッズたちを調べてみました。

## ◆防災グッズが入るスツール

いざという時のための非常用持ち出し袋。でも置いておく場所に困りますよね。そんなお悩みを解決するのが、防災グッズが入るスツールです。細長い筒状で、中にはペットボトルや懐中電灯、食料品などがたっぷり収納できます。普段はスツールとしてリビングに置いておくことができ、緊急時にはそれがバッグに早変わりします。

## ◆おしゃれなホイッスル

ネックレスとして首からかけて使用するホイッスルです。居場所を知らせる時など、ホイッスルはとても重要です。アクセサリにもなるデザインなので、おしゃれを楽しみながら使えます。



## ◆インテリアになる灯り

普段はベッドの枕元に置いておける充電式の灯り。持ち手がついたデザインなので、いざという時はすぐに持って出られます。テントなどの柱にかけても大丈夫。

その他には、広げると寝袋になるクッションなどもあります。お部屋に溶け込む防災グッズ。普段から備えておくと安心ですね。

# あたまストレッチ

## ●ましがいさがし●

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められるかな？



答えはページ下にあるよ！

# Healthy de Happy

## ～自律神経失調症～

季節の変わり目は体調が崩れやすいですね。そんな時期に気になる自律神経失調症。どんなものなのでしょうか？

### ◆自律神経失調症とは？

体を動かす時に働く交感神経と、体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れた状態のことです。バランスが崩れることで体や心にさまざまな影響を及ぼします。神経が全く働いていないというわけではないため、病気ではなく体の状態を指す時に使われます。

### ◆どんな症状が出るの？

全身の器官に影響を及ぼすため、症状はさまざまです。身体的な症状として、頭痛・耳鳴り・食欲が落ちる・便秘や下痢などが挙げられます。精神的な症状としてはイライラやうつ、不安感などがあり症状も個人差があるのが特徴です。

### ◆原因は？

主な原因はストレスや不規則な生活、ホルモンバランスの乱れだと考えられています。

### ◆普段の生活で気をつけたいこと

季節の変わり目は気温の変化などでストレスを感じやすい時期です。「最近寝つきが悪い」「なんだか疲れが取れない」などと感じたら、「早目に休む」「リラックスする時間を取る」など自分をいたわることが心掛けましょう。バランスの良い食事や運動も心身の健康には大切です。



# お取り寄せ倶楽部

壮大な土佐の海を臨む桂浜や、四万十川の清流など、自然豊かな高知県。旬の鰹を使った本場土佐自慢の郷土料理をご紹介します。

明神水産の『薬焼き鰹たたき』は、土佐伝統漁法の一本釣りで釣り上げ、その鮮度そのまま薬で焼かれた鰹のたたきです。鰹には春と秋の年2回旬があり、それぞれ初鰹と戻り鰹と呼ばれていますが、薬焼き鰹たたきはもっちり濃厚な味わいの戻り鰹を使用。

## 薬焼き鰹たたき ～高知県～



薬焼きの薬は国内産にこだわり、農業事業を展開して良質な薬の確保をしています。脂ののった戻り鰹を、薬を使い表面を瞬時にムラなく焼き上げた薬焼き鰹たたきは、香り高い薬の香りと皮目の香ばしさ、それに引き立てられた鰹の旨味がたまらない一品です。

お問合せ・・・明神水産  
薬焼き鰹たたき 1.5kgセット  
(5～7袋※1袋約2人前)・・・6,372円(税込)

ましがいさがし答え：①月さんの鼻の高さが違う②月さんが持っている三宝の穴の形が違う③左のうさぎさんの耳の向きが違う④左のうさぎさんのリボンの折れ方が違う⑤持ちあがる餅の量が違う