

# こんにちわ 田島建設です!

1

## 冬の花あそび

新年明けましておめでとうございます。今年も楽しく元気になれる話題をお届けできるように、スタッフ一同頑張ってお届けします。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

慌ただしかった年末年始も過ぎ、ほっと一息つくこの頃、お正月に飾った花たちも、まだまだ元気で心を和ませてくれています。この季節は気温が低いので、暖房の入らない廊下などに置いておくと、驚くほど花が長持ちします。冬ならではの花遊びを楽しんでみませんか?

新年が明けたらお花屋さん並ぶのがラナンキュラスです。薄い紙のような花びらが何枚も重なって咲き、一見バラと見まちがうほどの豪華さです。存在感があり、メインの花にピッタリです。ラナンキュラスに寄り添うように入れたのが、冬咲きの

スイートピー。最近は人工的に染めたニュアンスカラーの種類が人気です。ぽってり大きな花が咲くアネモネも、赤や紫が華やかで可憐です。グリーンの葉は、シルバーのユーカリや、ドラセナなどがよく合います。

花瓶も様々な種類がありますが、透明なガラスの花瓶は何にでもよく合います。高さが20cm程で、口径が5~8cmぐらいの花瓶が花がよく止まって生けやすく、おすすめです。そしてガーベラやカラーなど茎が柔らかい花は、花瓶に水を多く入れると茎が傷むので、下から2~3cmだけ入れます。逆に紫陽花やバラなどは水をたくさん吸うので、多めに入れた方が長持ちします。

生花は元気の源のエネルギーを感じます。お部屋に飾って一足早い春を楽しみましょう。



むつき  
百き

旬の食材

レモン  
クエン酸がしても多く含まれている。疲労回復や、ダイエットに効果的。

一 日	元日
二 日	書き初め
五 日	小寒
七 日	七草がゆ
一 三 日	鏡開き
一 五 日	成人の日
一 七 日	冬の土用入り
二 〇 日	大寒

## 手作りグラノーラ

あなたとこころすてきにごはん

### 材 料 (2人分)

- ・オートミール 2カップ
- ・ナッツ 1カップ
- ・オリーブオイル 大2 (または、なたね油などオレイン酸を含む油)
- ・ドライフルーツ 1/2カップ
- ・メープルシロップ 大3



- ① フードプロセッサーでナッツを粗めに砕き、ボウルで①とナッツをよく混ぜ合わせる。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、①を全体が重ならないように広げたら、150℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。
- ③ 全体が乾燥していたらオープンから出し、全体を混ぜ合わせ、ドライフルーツを散らす。冷めたら密閉容器に移して出来上がり。

Health Point

グラノーラでよく使われるココナッツオイルは摂りすぎると悪玉コレステロール増加に繋がるため、オレイン酸を含む油で作るレシピです。糖分も、はちみつに替えたりと自分で調整できます。

## 今どきリフォーム事情

～ 宅配ボックスを検討する ～

インターネットや通信販売での買い物が増えている方には、宅配ボックスを設置するのがおすすめです。今はいろいろな種類の宅配ボックスがありますよ。

### ■宅配ボックス

宅配ボックスがあれば、家に不在の時にも、荷物を受け取れます。再配達の手配の手間を省いたり、荷物が届くの待つ必要がなくなります。在宅している時でも、朝早く準備ができていない時にも、ボックスに入れてもらうことができますし、不用意に接触せずに、荷物を受け取ることも可能です。置き配が進んでいる昨今、盗難の心配もあるので、宅配ボックスを設置すると安心です。



### ■バッグタイプ

簡単に設置できるのがポイントです。ドアノブなどに付けて、鍵で固定するので、必要な時のみ取り付けられます。

### ■ポスト一体型

宅配業者さんに分かりやすく、おすすめです。金属製なので、丈夫で防犯性も高く、長く使えます。大きな荷物場合は入らない時もあるので、その際はあらかじめ別の場所で指示を出しておく必要があります。

### ■家の中で受け取るタイプ

家の中で受け取れるように、玄関の壁に埋込設置するタイプです。家から出なくても受け取れるので便利です。

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 ～マルシェ～

アデッソ株式会社  
竹の日めくり電波時計

「今日は何日？何曜日？あ！ゴミ出し忘れた…！」なんてことはありませんか？  
時計とカレンダーを一緒に見ることができればとても便利です。中でも、アデッソの日めくりカレンダーと電波時計が一緒になった商品はお勧めです。

## 【日めくりカレンダーと時計を一緒に】

アデッソ株式会社は1992年にギフトカタログマーケットを中心に、時計を開発・販売する会社として設立しました。ヒット商品が多くありますが、その中でも「めくらなくていい」日めくり電波時計は、予想を上回る大ヒットとなりました。  
まさに日めくりカレンダーのように、日付の大きなデジタル時計で、とにかく見やすく、特に、高齢者や初期の認知症の方がいらっしゃるご家庭では役立ちます。日付が見えなかったり、わからなくなることは、とても不安になるもの。この日めくり電波時計で、ご家族の負担を減らし、ご本人も自立した生活ができるのです。

## 【竹の日めくり電波時計】

アデッソの日めくり電波時計には様々なデザインがありますが、竹の日めくり電波時計はめくもりのある天然竹で、和洋室どちらにも合います。縦237mm、横137mmの縦長で上品なデザイン。大きな日にち、第何曜日、時間、六曜、温度湿度が一度に表示され、もちろん自動で日にちが切り替わります。また、文字がもっと大きいサイズの製品もあるので、設置場所や使い方に合わせて選んでみてはいかがでしょうか。プレゼントとしても喜ばれますよ。



# 暮らしのエッセンス

## おせち料理が余ったら

お正月のおせち料理用にたくさん作った黒豆や栗きんとん。余ったらリメイクしてみましょう。



### ◆スイートポテトに

栗きんとんは、もともとさつまいもなので、スイートポテトにピッタリです。バターと牛乳を少量入れてなめらかになるように混ぜ、アルミカップに入れ、オーブンかオーブントースターで焦げ目がつく程度に焼きます。

### ◆パイシートに包んで

冷凍のパイシートを4等分に切って、伸ばした上に、栗きんとんを塗ります。栗の甘露煮は細かく刻んで上にのせます。三角形のアップルパイを作る要領でパイを包み、190度のオーブンで15～20分焼きます。

### ◆黒豆でかき揚げ

煮汁をきった黒豆を、てんぷら粉でかき揚げにします。仕上げに塩少々を振って出来上がり。甘じょっぱさとサクサクした食感がクセになります。にんじんと一緒に揚げても◎。

### ◆黒豆とチーズで

ぎょうざの皮に黒豆と、とろけるチーズを入れてくるくと巻いて、最後を水で濡らして止めます。フライパンで揚げ焼きにするとおつまみに最高です。その他にも、黒豆を入れた蒸しパンやマフィン、ドーナツなどもできます。工夫してみてください。

# あたまストロッチ

## ●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れられるかな？



答えはページ下にあるよ！

# Healthy de Happy

## ～シェーグレン症候群～

シェーグレン症候群は、40～60歳代の女性に多く発症する病気です。男女比は1：14といわれています。

### ◆シェーグレン症候群とは？

シェーグレン症候群は、涙や唾液を作る臓器を中心に炎症を起こす自己免疫疾患です。自己免疫疾患とは、本来は体を守る役割を持つ免疫システムが自分の体の一部を攻撃してしまう病気で、原因は不明です。

シェーグレン症候群は、国が指定する難病のひとつに認定されており、症状の重症度によっては、医療費の一部を公的制度で助成してもらえます場合があります。

### ◆どんな症状があるの？

主な症状は、目の乾燥(ドライアイ)、口腔乾燥(ドライマウス)、腺乾燥(ドライバジャイナ)です。乾燥が主体ですが、約半数の患者さんに、全身倦怠感、関



節痛、皮疹、肺炎、神経障害、腎障害などの全身症状も見られます。一部の患者さんでは、悪性リンパ腫などの血液疾患と一緒に発症することもあります。

### ◆気になる時は早めに医療機関受診を

根本的な治療法はありませんが、ドライアイには点眼薬、ドライマウスには内服薬やうがい、マッサージなどが行われます。重症例では、全身症状に対してステロイドや免疫抑制剤が使用されることもあります。

少しでも気になる症状があれば、リウマチ科を受診してください。

# お取り寄せ倶楽部

房総半島と関東平野の南部にまたがる千葉県は、首都圏から気軽に日帰りもできる観光エリアです。そんな千葉県には、あるドラマをきっかけに誕生した名物が存在します。

創業110余年、信田缶詰株式会社の『サバカレー』は、一口大にカットし油で揚げた国産のさばと人参、じゃがいもに特製カレーソースを入れた和風シーフードカレーの缶詰です。さばとカレー、一見ミスマッチに思える組み合わせですが、

## サバカレー ～千葉県～



1996年に放送された千葉県の工場が舞台のドラマ「コーチ」に登場した架空の缶詰がきっかけ。これを商品化したものが看板商品サバカレーなのです。

優しい味のカレーにじゅわっと溢れるさばの脂がたまらない逸品をぜひご賞味あれ。

お問合せ・・・公式通販サイトしだや  
電話番号・・・0479-22-7555  
サバカレー(190g)1缶 税込398円

まちがいさがし答え：①けんだまのひもの長さが違う②猫さんの頭の毛色が違う③窓の雪の数が違う④カーテンの幅が違う⑤カレンダーの長さが違う