

エプロン

vol. 172
APRON 2015

特集

あったか、お風呂。



Present!



時之栖 手づくり工房
「新緑」
をプレゼント!

詳しくは裏表紙をご覧ください。
※写真はイメージです。



お子さまと、ご家族の笑顔で
「エプロン」の
表紙を飾りませんか?
**表紙モデル
募集中**
※詳しくは裏表紙を
ご覧ください

ご家族の毎日をそっと見守りメールでお知らせ。

TOKAI見守りサービス



大切なご家族の日常を、
そっと見守り、メールで
お知らせするサービスです。
離れて暮らすご家族を
TOKAIが安心のネットワークで
つなぎます。

基本サービス
プラン 月額 基本料金 **最大3ヶ月無料**

セットアップ
料金 初 期 登録費用 **5,000円** 税抜 値下げ
しました!

1 家の中での様子を見守り、メールでお知らせ
見守りセンサー通知
見守りセンサーが人の動きをキャッチ。感知し
た回数をメールでお知らせします。

2 どのくらい歩いたかな? メールでお知らせ
歩数計通知
万歩計がご家族の歩数をカウント。定期的に
メールでお知らせします。

3 いざという時はブザーで! 現在地もメールでお知らせ
緊急ブザー
ストラップを引くと緊急ブザーが鳴り、現在位
置とともにお知らせするので安心です。

4 「地震です」と音声でもお知らせ
緊急地震速報に対応
高齢の方にもわかりやすいよう、音声とメールでお知
らせ。高台への避難など、地震発生に備えられます。



お問い合わせは
こちらへ!

TOKAI
セキュリティ
お客様センター



0120-788-959

TOKAIセキュリティ

検索

{ 今号のモデル }

Apron Mama + Kids



静岡県
三浦陽子さん(中央)
さくらちゃん(左) すみれちゃん(右)

晴天に恵まれた撮影は静岡県駿河区にて。少し肌寒い空
気の中、元気いっぱいの姉妹。お母さんと息の合った撮影
はあっという間! すみれちゃんのコロコロ変わる表情は、見て
いて楽しくなっていました! 写真は表紙のものをはじめ、
良い雰囲気ばかり。本当にありがとうございました!(編集F)

撮影場所 エストフォーレみずほ
〒421-0115 静岡県静岡市駿河区みずほ
5丁目11-83他

{ 今号のプレゼント }

時之栖 手づくり工房「新緑」を
抽選で10名様に**プレゼント!**

ソーセージ、ベーコン、ローストチキンなど
時之栖人気商品をご家庭でも味わえる、
ボリューム満点の商品です。

同封のアンケート付ハガキにご記入の上ご応募ください。

応募締切 3/31(火) 消印有効

提供会社: 時之栖 手づくり工房 様
〒412-0033 静岡県御殿場市神山719



※写真はイメージです。

■「新緑」商品内容
・スベアリアップ...小
・よねのじ あらびき...336g
・ローストチキン...2枚
・厚切りベーコン
・スライス...250g
※箱+紙袋(カラー)付です。

お子さまと、ご家族の笑顔で「エプロン」の表紙を飾りませんか?

表紙モデル募集!

応募の仕方

①住所②氏名③年齢④電話番号⑤簡単な自己紹介以上を明記し、
お子さまとご家族のお写真を同封のうえ封書でお送りください。
採用の際にはご連絡させていただきます。
※お送りいただいた写真等は返却できません。ご了承ください。

送り先住所

〒420-0034 静岡県葵区常盤町2-6-8
株式会社TOKAI ☎0120-090-917 (平日 9:00~17:00)
エプロン「読者モデル募集」係
※お送りいただきました個人情報は、冊子づくり以外の目的には使用いたしません。

TOKAIゼロエネ

あしたにハロー。光熱費にグッドバイ。

家が、ゼロから生まれ変わった。

ZeroEst

TOKAIのゼロエネ住宅【ゼロエスト】

詳細はこちら ▶

ゼロエスト 検索

住宅シリーズ!!

返済が辛い
家なんて、いらない。

いい家みつけ、ゼロみつけ。

Zero MİKKE

詳細はこちら ▶

ゼロミッケ 検索

30代のための
ゼロエネ住宅

お問い合わせ

あなた規格をデザインします — Design Your Standard —

TOKAI住宅部 ☎0120-548-406

住宅部本社
ご相談窓口

受付時間 9:00~17:00 / 休日 毎週土・日・祝日



ハチミツのバスボム

材料(1個分)

- 重曹…大さじ3
 - クエン酸…大さじ1
 - コーンスターチ…大さじ1
 - ハチミツ…5cc
 - 精油(エッセンシャルオイル)…4~5滴
 - カラーパウダー(食用色素)…少量
- ※スーパー・薬局等で販売(精油は専門店にて)

作り方



ボウルに重曹、クエン酸、コーンスターチを入れてよく混ぜ、カラーパウダーを少量加え、さらによく混ぜる。



①にハチミツ5ccを加え、よく混ぜてハチミツをなじませる。



②に精油を4~5滴入れて混ぜる。



完成! 一晩おいて、翌日から使う。(2週間以内に)



④を袋から出してラップで包み、丸めて固める。



③を袋に入れ替え、手でよくもみこむ。

バスボムをつくる

シュワシュワお風呂が好き!



市販のものに負けないくらい、かわいいバスボムが家で簡単に手づくりできます。好きな精油を加えたオリジナル入浴剤は、泡の刺激とアロマの癒しがクセになりそう。

暮らしにうるおいを Apron Style —vol.06—

あったか、お風呂。

寒い季節はお風呂でじんわり温まるのが一番。手作りのバスボム(入浴剤)や素敵なバスグッズ、バスタブストレッチでお風呂タイムをハッピーに!



今回教えてくれた所



ミニバスボール(1個)108円
ねんどの入浴剤(300g)1,080円
香りのミュージアムショップにて販売

磐田市香りの博物館

静岡県磐田市立野2019-15 Tel.0538-36-8891

当案内

- ・1/31~3/15「春香る、おひな様」開催。
- ・1階で香りの調香体験ができる。



教えてくれた人

山本 千吹美さん

バスボムを固める際に、おみくじや小さなおもちゃを入れると、お風呂場でちょっとしたサプライズになり、お子さんも喜びますよ。



体が芯から冷えるような冬の夜や、仕事や育児で体がカチコチになったとき、「お風呂につかってゆつたりしたい」と誰もが思うもの。お風呂は体を清潔にするだけでなく、体の疲れをとったり、気分をリフレッシュしたり、女性なら美容タイムに利用したり、一日がんばったご褒美のような時間です。そんなくつろぎのバスタイムに一役買っているのが入浴剤。今回は、シュワシュワ弾ける大人気の発泡入浴剤の作り方ををご紹介します。手づくりバスボムが体も心もやさしく温めてくれるはず。さらに、目的別入浴法やバスタブでのストレッチ、お風呂がもっと好きになるリラックスグッズもぜひ参考に。

A ヘッドスパ

864円(税込)

ブラシを押すだけで地肌をよせて、もみあげる、地肌マッサージ&シャンプーブラシ。手もみ感覚が気持ちよく、すこやかな地肌に。



B ミニハートピロー

843円(税込)

バスルームでゆっくりリラックスしたい時に。頭のフィット感も心地よく、バスタイムに欠かせなくなる。リビングでも使えちゃう。



C 背中も洗えるシャボンボール

494円(税込)

バスルームに掛けておくだけでかわいいポップなカラー。ぐーんと伸びて背中洗っても楽々。驚きのスゴ泡&ソフトな感触がgood。



D スマートフォン用防沫スピーカー

3,150円(税込)

半身浴など長湯の人には特におすすめ。音楽の再生はもちろん、メールやインターネットの操作も可能。※一部対応していない機種もあり(電池別売)



F デジタルバスクロック

1,900円(税込)

浴室で使える防水形クロック。タイマー、カウントアップ機能付でお風呂の沸く時間を知らせるのに便利。



※完全防水ではありません。

バスグッズで リラックス

お風呂の中でちょっとした贅沢タイムを
楽しむグッズをご紹介します。
好きな音楽をかけたり、エステをしたり、
あなたらしい過ごし方を見つけてください。



D スマートフォン用防水ケース

1,380円(税込)

防水性能に優れ、濡れた手でも操作ができちゃう。スマホが手放せないあなたに！
※一部対応していない機種もあり



ご紹介したグッズは下記店舗にて販売中

浜松駅ビル
メイワン

A・B・C 6F ロフト Tel 053-455-6210
D・E・F 5F 無印良品 Tel 053-450-7071

Column

部分浴で疲れを即効解消！ むくみ・冷え性の人には「足湯」

足が冷えたり、疲れたりしていると血のめぐりが悪くなります。そんな時は「足湯」がおすすめ。血行が良くなり全身浴と同じくらい体が温まります。



手先をよく使う人には「手浴」

手首が十分浸かるように両手を浸すだけで全身が温まります。手や腕の疲れを感じた時、肩や首のこりを解消したい時におすすめです。



リラックス&リフレッシュ！



お風呂で簡単ストレッチ

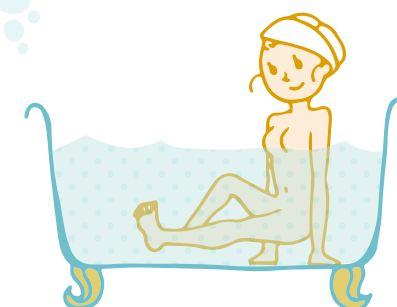
バスタブに浸かりながら、また、体を洗うついでに。気が付いた時にちょっとストレッチやマッサージをするだけで、疲れがやわらぎ、引き締め効果も期待できそう！

Point

時間を決めて
1ポーズ10～20秒姿勢を維持します。のぼせないように注意しながら行ってください。

今日からはじめるストレッチ法

{腹筋の運動をする}



お尻の横に手をつき体を浮かせ、足を交互に曲げ伸ばしする

{ふくらはぎを引き締める}



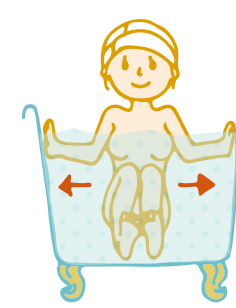
つま先を手前に引き寄せ、ふくらはぎから足裏までしっかり伸ばす

{ウエストを引き締める}



お尻や足裏が浮かないように右側・左側へと腰をひねる

{バストにハリを与える}



手のひらでバスタブを両側に押しつける腕の引き締めにも効果的！

試してみたい！

シャワーで引き締める
体を十分に温めたら、少し強めのシャワーを気になる部分に下から上へゆっくりあてます。

マッサージは手足から
バスルームでのマッサージは、心臓から遠い部分からスタートさせます。手足、ヒップ、お腹の順で気になる部分を下から上にすり上げます。

こんなときは！目的別入浴方法



気分転換

入浴剤やアロマなど、色や香りで楽しく入浴。



リフレッシュ

熱めのお湯にさっと入って気分スッキリ。



冷え性改善

ぬるめのお湯にゆっくり。足湯も効果的。



肩こり・腰痛

ぬるめのお湯の中でやさしくマッサージ。

\\できることから始めよう!/ ヒートショック対策

入浴の心得

- 入浴時間は、血圧の安定する午後4時～7時が適切です。
- 夕食の1時間後、就寝の1～2時間前を心掛けましょう。
- 入浴前後にコップ1杯のお水を飲みましょう。



{入浴前にやっておくこと}

- ① 脱衣室をあたためます。目安はリビングなどと同じ22～24℃。
- ② 浴室をあたためます。浴室暖房機があると安心安全です。浴室暖房機がない場合は、熱めのシャワーをバスタブに向けて給湯すると、浴室内が蒸気に包まれてあたまります。

POINT

- ・沸かすタイプのお風呂の場合は、フタをせずに沸かしましょう。
- ・お風呂の床がタイルの場合は、スノコやマットを敷くのも効果的。



{入浴中にやっておくこと}

- ① かけ湯またはシャワーで体を温めて、足先からゆっくり入りましょう。
- ② 体を洗った後、もう一度ゆっくり湯船につかりましょう。(湯温は42℃以下に)
- ③ 入浴中は追い炊き機能を上手に利用しましょう。
- ④ お風呂から上がる際、お風呂より少しぬめのお湯を足にかけると湯冷め防止になります。(上がり湯)

POINT

- ・自動給湯のお風呂は湯温が表示より2～4℃低いといわれているので、実際の湯温を測っておくといいでしょう。
- ・高齢者の入浴中は、「お湯加減はどう～？」など定期的な声かけをぜひ!

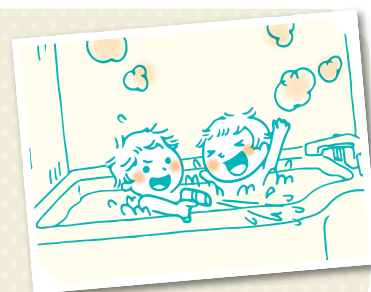


Column.01

★静岡は“お風呂好き県”!!★

「あなたは、湯船派? シャワー派?」日頃の入浴方法について気象情報会社ウェザーニューズがアンケート調査したところ、静岡県民は「一年中湯船につかる」と答えた人が54%を占め、都道府県別トップでした。静岡県は県内に2283か所の源泉数を誇る(全国第4位)温泉県でもあります! 寒い冬、自宅のお風呂や温泉を楽しく、正しく利用してお風呂ライフを満喫しましょう。

出典:平成22年度版環境統計集(環境省)



REFORM
vol.6

バスルームの快適リフォーム

寒い季節は特にお風呂が恋しく、しっかり湯船につかってあたたまりたいものです。「古い設備を交換」「タイル貼りのお風呂からユニットバスへ」などリフォームの前に、まずは、知っておきたい冬場特有の入浴リスク、危険を避ける工夫からご紹介します。

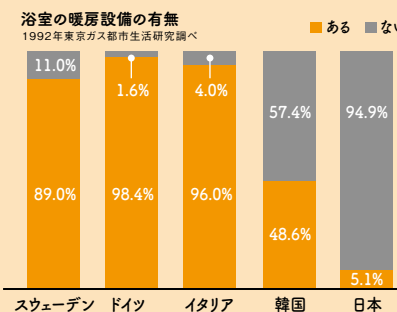
ご存じですか?

『ヒートショック』

ヒートショックとは温度の刺激による血圧の急激な変動のことを言います。あたたかい部屋から寒い部屋、またはその逆のように、温度の急激な変化に伴って、血圧や脈拍の上昇または下降が引き起こされます。急激に血圧が上昇した場合、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞のリスクが高まり、急激に血圧が下降した場合、脳貧血を引き起こし浴槽でケガをしたり、溺れたりする危険性があります。ヒートショックが最も起きやすいのは冬場のトイレや浴室といわれ、浴室事故は12～2月の厳寒期に集中していることも特徴的です。

Check 2

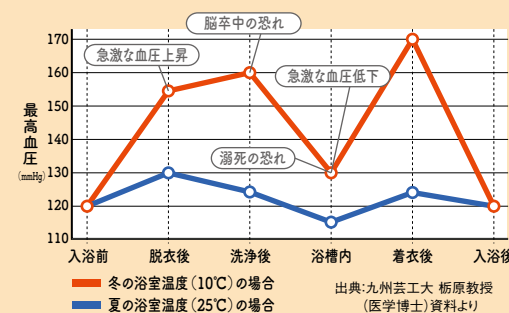
浴室・脱衣室にも暖房設備を



日本では浴室に暖房がないのが一般的です。温暖地域の戸建住宅でも真冬の脱衣室は10℃以下になるため、寒さにふるえながら服を脱ぎ、浴室に入る第一歩でさらにヒヤッとするわけです。グラフのように、他の国の多くは浴室に暖房設備があります。日本の入浴中の急死者数は年間推定1万人以上。諸外国に比べて高いとされる理由は、この居空間の温度差であるといわれています。

Check 1

浴室温度の違いによる入浴時の血圧変化



グラフを見ると、浴室温度10℃の冬は、「浴室に入るタイミング」で血圧が急上昇し、「お湯につかるタイミング」で一気に血圧が下降。入浴を終えて「浴室を出るタイミング」に再び血圧が上がりました。これに対して浴室温度25℃の夏は、血圧の変化は緩やかでした。

このような急激な血圧の上下動が血管に大きな負担をかけるため、ヒートショックをやわらげるには、浴室や脱衣室の「室温」が大きなポイントとなります。



『WiLLリフォーム』 お風呂のリフォーム 実例

戸建住宅でお風呂のリフォームをする場合、ほとんどは壁や天井がタイルでつくられた在来工法の浴室です。最新のユニットバスにすることで、くつろぎ感の向上はもちろん、換気や断熱など室内環境の改善にもつながります。



あったかお風呂 ～最新設備～

冬のひんやりした浴室を少しでも改善するためには、浴室暖房は欠かせません。ここでは、浴室暖房乾燥機のほか、浴室をあたためる最新設備をご紹介します。より快適でより健康的なバスタイムに！

浴室全体をあたたく 浴室暖房乾燥機の4つの機能



④ 涼風

浴室の湿気を排出しながら涼しい風を送る。蒸し暑い夏場の浴室を快適にする。



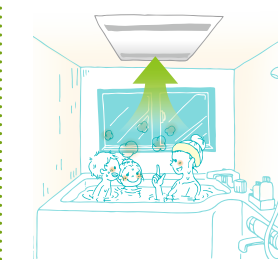
③ 乾燥

湿気を取り除き、カビや結露の発生を抑える。衣類乾燥室として活用できる。



② 暖房

入浴前に暖房しておくことで、浴室全体がムラなくあたまる。ヒートショック予防に有効。



① 換気

湿気やニオイを取り除き、お風呂をスッキリ。24時間換気を標準装備とするものもある。

床をあたたく



スゴぽかフロア/Panasonic

床暖房で第一歩を あたたく

入浴前にスイッチを入れておけば、床全体があたたまります。洗い場の床があたかいと、あせらずゆっくり体を洗うことができます。

シャワー・ミストで あたたく



ミスト機器/TOKLAS

足元からあたためる ミスト温風

肌になじみやすい霧のような独自のミスト温風で、足元から体の芯まであたためます。寒い日の体の負担をやわらげ、入浴でエステ効果も期待大！

入浴前の1分間 シャワーで ポカポカお風呂

床に噴射するシャワーの蒸気が浴室をあたため、一番風呂を快適にします。わずか1分で床の温度は20℃まで上昇します。



床夏シャワー/クリナップ

W断熱構造で 冷気をシャットアウト

優れた断熱性能で室温とほぼ同じ温度を実現。見た目はタイルですが、畳のようなやわらかさを持ち、すべりにくく、乾きやすいのが特長です。

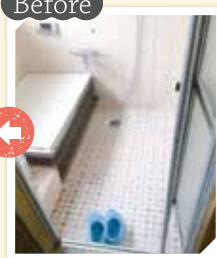


ぽっカラリ床/TOTO

After



Before



〔浜松支店：中村 剛〕

タイル貼りの在来浴室からユニットバスにリフォームしました。バリアフリーは当たり前ですが、より使いやすいよう、ドアから引戸仕様に変更を提案しました。ガス式暖房機で冬でも安心してポカポカ入浴！

POINT

「ヒートショック」は身近に起こりうる危険です。浴室はもちろん脱衣所にも暖房をお勧めします。

Reform File.01



Reform File.02

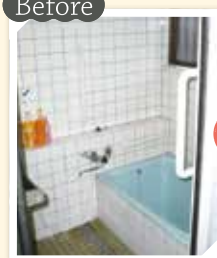
〔榛原支店：望月 映志〕

冬の寒さ対策や湿気によるカビ対策、掃除を楽にしたいという希望から、在来浴室をユニットバスにリフォームしました。もともと手すりを付けていましたが、要所への取り付けで高齢者も安心の浴室に。

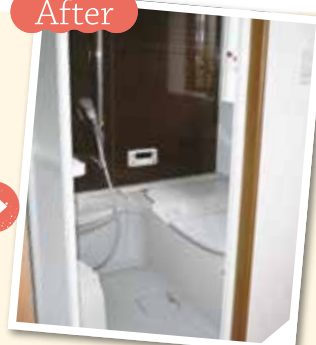
POINT

今のシステムバスは断熱性に優れ、天井・壁・床・浴槽等まるごと保温でき、入った瞬間のヒヤッと感がなくなります。暖房乾燥機をプラスすれば完璧です！

Before



After



Reform File.03

〔榛原支店：坂田 雄明〕

カビがつきやすく、冷たい床が悩みだった浴室を一新しました。自動給湯・追い炊き機能付き高効率給湯器への交換でより快適に、よりエコなリフォームを実現しました。

POINT

浴室改装の際は、高断熱システムバスがおすすめです。浴槽保温や壁・床・天井の断熱仕様でヒートショックの防止に役立ちます。



Column.02

★ドライ&ミスト装備のTOKAIオリジナルシステムバス 『WiLL BATH』がおすすめです。

「TOKLAS」と「TOKAI WiLLリフォーム」がコラボレーションしたオリジナルバスルーム『WiLL BATH』の4つの特長。

- ① お手入れ簡単。人造大理石「スターク」を使用した、汚れがつきにくい浴槽。
- ② ゆったりひろびろした洗い場の「エルゴデザイン」。
- ③ いつまでもあたたさをキープ。高断熱仕様で温度を一定に保つ。
- ④ 最高のリラクセスを。浴室音響システム「サウンドシャワー」を標準装備。



暮らしに役立つエプロンメモ

TOKAI『おいしい水の宅配便』をご利用の皆様へ

〈おいしく安全にご利用いただくためのお願い〉



お水の品質に関するお願い

注意事項をお守りいただき、お水をおいしく、安全にお召し上がりください。

お客様に「おいしい水」をご愛飲いただくために、万全の体制で製造、お届けしております。しかしながら、お使いいただいているお水は生ものです。美味しくお飲みいただける賞味期限は「朝霧のしずく」「朝霧のしずくマイルド」は6か月、「ピュア純水」は1年間となっております。また、開封後は味が低下する恐れがありますので、2～3週間程度でお飲みいただくようお願い申し上げます。

商品に対するお問い合わせやお申し込み

アクアお客様センター

☎0120-979-113

(受付:9:00～18:00 年中無休 ※但し数日のお休みをいただきます。)

URL <http://aqua.tokai.jp/>

わからないこと困ったことなどがございましたら、なんでもご相談ください。お引越しの際は、お早めにフリーダイヤルまでご連絡ください。

TOKAI Clipboard

ガス機器のお手入れ方法

グ リ ル

日々のお手入れ

やわらかい布などに薄めた台所用中性洗剤を含ませ、軽くしぼって拭き取った後、水拭きします。



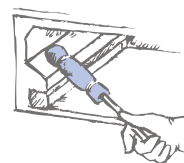
天井面の上火・バーナー・立消え安全装置・点火プラグ・下火バーナー・グリル加熱防止センサーには触らないように。



軽い汚れの場合

【庫内】

薄めた台所用洗剤を含ませた布かスポンジで、庫内の側面や底面を湿らせてください。しばらく放置し、汚れを浮かしてから拭き取ります。



【部品】

グリル皿・下火カバー・焼網は、水に浸け置きするか、台所用中性洗剤をかけて置き、スポンジで水洗い。

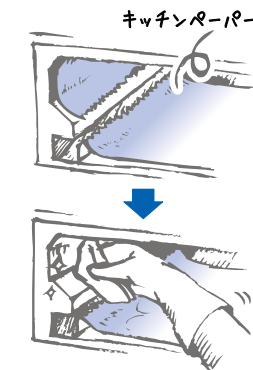


フッ素コート加工やクリアコート加工のグリル焼網やグリル皿は、傷が付きやすいのでタワシやスポンジタワシの硬い面は使用しないでください。

頑固な汚れの場合

【湿布法】

汚れがひどい部分に、薄めた台所用中性洗剤をつけたキッチンペーパーを湿布のように貼り、約5分間放置します(乾燥しないよう上からラップを貼るのも効果的です)。その後、汚れの部分を軽くこすります。さらに、洗剤が残らないようにやわらかい布やスポンジで水拭きします。



お手入れ後

■空焼きでにおいやベタつき感を軽減!

グリル庫内のお手入れが終わったら、約5～10分空焼きしてください(水気が残っていると点火しにくい場合があります)。しっかり焼き切ることで庫内のにおいやベタつき感が軽減します。



・洗剤の成分をしっかりと除去するため、必ず水拭きしてください。
・空焼きをするときはグリルタイマーかキッチンタイマーなどを使用し、必ず消化を確認してください。
・庫内が冷めたことを確認してから作業をしてください。
・空焼き時にグリル加熱防止センサーが働き、自動で火が消えることがあります。この場合は約3～5分待つてから再度点火操作をしてください。

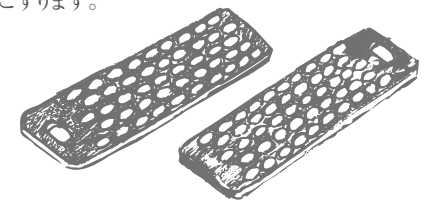
キレイなコンロで 今日も快適クッキング

お料理をする場所は、いつもきれいにしておきたいもの。コンロまわりは掃除がしにくいからと、ついつい後回しにしがちですが、ポイントを押さえてしまえば大丈夫。部分ごとのお手入れ方法をご紹介します。

排気口
と
グリル編

排 気 口

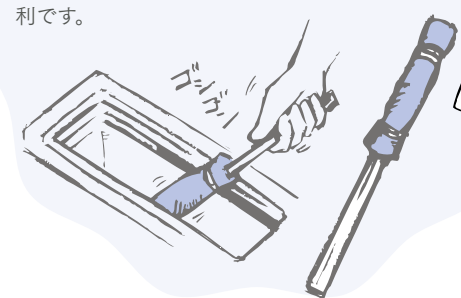
排気口カバーを取り外し、スポンジに台所用中性洗剤をつけて洗ってください。ホーロータイプの排気口カバーは、ホーローごとと同様に煮洗いもできます。排気口には、お手入れ棒に水を含ませ軽くしぼり、汚れの箇所を軽くこすります。



お掃除に大活躍

手づくり「お手入れ棒」

菜箸などの棒を布やキッチンペーパーなどでくるみ、輪ゴムでとめれば「お手入れ棒」の完成です。手の届かない所をはじめ、いろいろな場所に使えるので、何本か作っておくと便利です。



お家にあるもので
簡単に作ることができます!
とっても便利なので
ぜひお試しください!!

引越・ガス機器・料金に関するお問い合わせ

TOKAIお客様センター

☎0120-987-242

(受付:9:00～19:00 年中無休)

ガス臭い・ガス漏れのお問い合わせ

TOKAI保安受付センター

☎0120-963-563

(受付:24時間 年中無休)



投稿募集中

エプログでは皆さんからのお便りをお待ちしております。

各テーマ以外にも、お子様や
ペットのかわいい写真もOKです!

PRESENT!

採用された方には『QUOカード』を
プレゼントいたします。
たくさんのご応募、お待ちしております。

〔応募の仕方〕

同封のアンケートハガキをご利用ください。また、写真掲載をご希望の方は
①住所②氏名(ペンネーム)③年齢④電話番号⑤簡単なコメントを明記し、封書でお送りください。

〒420-0034 静岡県葵区常磐町2-6-8 株式会社TOKAI エプロン「エプログ」係
※お送りいただいた個人情報(冊子づくり・プレゼント発送以外の目的には使用いたしません。
また写真等は返却できません。ご了承ください。)

メールでも受け付けます。(メールアドレス1文字目はアルファベットの「E」です。ご注意ください)
e-mail:lp@tokaigroup.co.jp

送り先
住所



皆さんと一緒に
作るページ



エプログ

ウチの子一番

ウチの息子が昨年まで着ていた
パジャマが小さくなり、新しく買おう
か考えていました。息子の好きな
キャラクターのパジャマにしようか
な...と考えていたのですが、「今し
か着られないし、下の子は違う
キャラクターが好きになるかも
しれない」と思い、悩んだ末に、外
では着ないTシャツにママの手描き
でキャラクターパジャマを作りまし
た! 息子は「ママ、描いてくれて
ありがとう」と手作りのパジャマを
喜んで着てくれています。

(浜松市 トム様)

*世界に1だけのトム様オリジナル
パジャマですね! 息子さんも毎晩
幸せな夢を見られそうですよね!

(富士市 はるたけ様)

ウチには3歳と1歳の息子がいます。
とても仲がいい二人ですが、弟が
食べこぼしをしたり、テーブルの上
に登ったりすると、「おじいちゃん
たけちゃん(弟)に怒られて!」と
告げ口。「怒られて!」じゃなくて
「怒って!」だよ。いつも間違えちゃう
お兄ちゃんでした(笑)

(静岡市 ぼぼ様)

*かわいい言い間違いにおじいちゃん
もびっくりでしょうね。弟さんの行動
をきちんと見守っているお兄ちゃん
...。これからもお二人仲良く育っ
てほしいですね!

マンガの種を庭に埋めてみました。
順調にすくすく育ち、ついに20
センチくらいにまで大きくなりました!
また、まさかここまで育つとは思
わなかったのととても嬉しい
です。これからどんどん寒くなつて
くるので家の中に移して大事に
育てていきたいです。

(静岡市 ぼぼ様)

*立派なマンガになるまで楽しみ
ですね! 寒さには弱いので、室内の
日当たりの良い場所での管理を
おすすめします。

(静岡市 ぼぼ様)

先日友人から結婚記念日のお知
らせが届きました。読んでみると
「今年で30執念です!」と書いて
ありました(笑)。漢字変換を間違え
たのかあるいはわざとなのか...
離婚の多い昨今なので笑えました。
これからも仲良しの夫婦でいて
もらいたいです。

(富士市 パパ様)

*誤変換でもご友人夫婦の幸せ
ぶりがひしひし伝わってきますね!
時を重ねてお互いをずっと支え合っ
てきたお二人の道のりも読み取れそ
うです。末永くお幸せでありますよ
うに。



ウチには娘と5年生の息子がいる
のですが、時々二人のことが頭の
中でごちゃまぜになります。息子の
名札やゼッケンに名前を書く時に、
つい娘の5年生だったときのクラ
スを書いてしまったり...。間違える
たびに「大丈夫だよ」と優しい言葉
をかけてくれる子どもたちに迷惑
がかからないよう、今後も気を
つけていきたいです。

(藤枝市 SR様)

*優しいお子さんたちですね。兄弟姉
妹のごっこで、案外まぎってしまいがち
です...(汗)

(藤枝市 SR様)

ウチには、2歳の娘と4歳の息子
がいます。毎日お風呂上がり
にパジャマを着るとき、娘はパジャマ
のボタンを「にいに!にいに!」と
言っで兄にとめてもらっています。
息子も妹に頼りにされているのが
嬉しいようで、張り切つてやっ
ています。そんな二人の姿を見ている
と、兄妹ついでいな...と微笑ましく
なりました。これからもずっと、
仲良しでいてね!

(藤枝市 クローバー様)

*微笑ましいですね! 娘さんが
湯冷めをしないようにきちんと
着せてあげるお兄ちゃんがとても
頼もしいです!



チョット聞いて!

私は家で「エコ」という山羊を飼つて
います。時々ふらつと散歩に出
てしまふエコ。行く先は毎回近所の
決まったお宅にお邪魔しています。
そこのお宅の方も心得ていて、「また
家にエコが来ているよ」と優しく
保護してくれています。もしかして
私の家と勘違いしているのかも(笑)

(島田市 島田のばあ様)

*エコちゃんにも
お決まりのルート
があるんですね!
ふらつとお家によつ
てくる様子をぜひ
見てみたいです。



家の近所のケーキ屋さんは毎年
「夢ケーキ」というコンテストをやっ
ています。ケーキの絵を募集して大賞
になった案を実際のケーキにする
企画ですが、今年、見事にウチの娘
の「秋の木の実ケーキ」の絵が大賞
になりました!! パティシエの方と
打ち合わせをして、週間後に夢の
ケーキを食べることができました!
とてもおいしかったので、特別に注文
して同じケーキを次の週にも食べ
ました♥

(三島市 さつびい様)

*おめでとございます! 娘さんが
デザインしたケーキはどのケーキよ
りも可愛くて美味しかったですよね!
どんなケーキなのかなになります!

教えて! エプロン・回答編

*171号の1歳の子どもの
メニューでお悩みの「まいん」様へ

私は娘が1歳の時に具たくさん
お味噌汁の具をあげていました。
大根・豆腐・人参・じゃがいもなど
小さく刻んであげると食べやすく
パクパク口に入れてくれました。
また、カボチャやサツマイモをゆで
しょう油とみりん、薄く味付けして
ペースト状にすると、とても美味
しく食べてくれますよ!

(静岡市 ホワイトちゃん様)

私は息子が1歳の時に小さいお好み
焼きをよく作りました。キャベツ、
人参、ほうれん草などをみじん切り
にしてひき肉と合わせて焼きます。
味付けはスプーンで少量のしょう
油を塗り薄味で。おせんべいくらい
のサイズにすると食べやすくて
オススメです。

(富士市 S・A様)

*171号の靴の臭いでお悩みの
「KOROKORO」様へ

重曹を靴の中に少量入れて一晩
置くと臭いがとれます。使用後の
重曹は洗濯機のカビや水アカ落とし
に再利用できます!

(駿東郡 Pちゃん様)

我が家には3兄弟の猫がいます。
猫は定期的に寝場所をコロコロ
かえますが、夏にはそれぞれ別の
場所をバラバラで寝ていたので、
最近では寒くなり私の布団の上に
3匹全員集合して寝ています...。
さすがにみんな乗ってくるにせま
く、いつも体を小さくして寝る
私ですが、みんなの寝顔を一度に
見られるので許しちゃいます(笑)

(浜松市 だいきき様)

*暖をもとめて
大集合の猫ちゃん
達に和みました。
可愛いですね!
今後は猫ちゃん
たちが来る前に
寝る場所を確保
しておきましょう。



先日、ようやく昔からの8ミリビ
デオをDVDへ切り替え依頼をし
ました。ずっと見られず仕舞いで
20年が経ち、子どもたちの幼少の
可愛い姿に忘れていた思い出もよ
みがえり感無量でした。そして若
かり私たちが夫妻の姿にもびっ
り...。あの頃の初々しさを思い出
し、いつまでも家族みんな仲良く
いたいなあと思いました。

(浜松市 わかママ様)

*改めて家族の絆を再確認でき
ましたね。これからもたくさん思い出
を作つて絆を深めていってください。

教えて! エプロン

鰹節がほしい時に、鰹節削り器を
使うのですが、小さくなって削れ
なくなった鰹節がたくさん残つて
しまっています...。調理法を教え
てください!

(静岡市 T・T様)

我が家の孫がゲームに夢中で時間
のコントロールができないので困つ
ています...。一度ゲームをはじめる
と約束の時間もお構いなし...。や
らなければならぬ事もおざなり
になってしまっているの、なんとか
自分でコントロールできるいい方法
があれば教えていただきたいです!

(賀茂郡 T・M様)

シチューやグラタンなどの温かい
料理に合う献立を知りたいです!
寒い季節にぴったりのおかずを
作りたいのですが、サラダしか思い
つかなくて困っています...

(浜松市 とまあ様)



TNCの★回線サービスはじまる!!

Coming Soon.....

「レシピのぽけ」
募集中です！
我が家の自慢のお料理レ
シピをお教えください。
採用された方にはブレゼ
ントを差し上げます。
※応募方法は、13ページ上を
ご覧ください。

読者様から届いた
自慢のレシピを紹介。
どれもおいしいものばかり！
お料理のレパートリーに
加えてみませんか？

我が家の
オススメ

作ってみよう！

レシピのぽけ

Recipe no Pokke

Recipe [1] { 浜松市 SACHI様より }

おからをマヨネーズでポテサラ風にアレンジ

おからのポテト風サラダ

材 料 (2人分)
* おから...150g
* 牛乳...200cc
* マヨネーズ...60g
* マスタード
...小さじ1～お好み
* 塩・コショウ...適量
A * 玉ねぎ...1/4個
* キュウリ...1/2本
* ニンジン...1/2本

STEP 1 おからに牛乳を加え、しっとりす
るまで混ぜ、マヨネーズを和える。
STEP 2 1にマスタードを加えて混ぜる。
Aの野菜を小さく切り、おからと
合わせよく混ぜる。
STEP 3 お好みで塩・コショウをかけて
完成！



Recipe [2] { 焼津市 アサンカ様より }

スモークチキンとバジルがベストマッチ！

スモチバジサンド (スモークチキン・バジルソース・サンドイッチ)

材 料 (2人分)
* 食パン...2枚
* バター...適量
A * スモークチキン
...うす切り4枚
* トマト...うす切り2枚
* バジルソース...適量
* スライスチーズ...1枚

STEP 1 食パンを2枚軽くトーストする。
STEP 2 1の1枚にバターを塗り、Aをの
せてもう1枚の食パンをのせる。
STEP 3 お好みのサイズにカットし、レン
ジで30～60秒加熱して出来
上がり！



Recipe [3] { 浜松市 O.M様より }

お子様のおやつにもオススメです

じゃがいもパンケーキ

材 料 (2人分)
* じゃがいも...2個
* バター...30g
A * 粉チーズ...大さじ3
* 卵...1個
* 牛乳...大さじ2
* 片栗粉...大さじ3
* 塩...3つまみ

STEP 1 じゃがいもをふかしてつぶし、
Aを加えて混ぜ合わせる。
STEP 2 たっぷりめのバターを熱した
フライパンの中で4つに分けて
焼く。
STEP 3 片面につき5分ほど中～弱火で
焼いて、焼き目がいたら完成！

