暮らしうるおう快適生活マガジン

TOKAIグループ

エプロン

vol.181
APRON 2018

特集

ちくちく、刺し子

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

＊エプロンは毎年、年3回（2月・6月・9月頃）発行いたします。

Present!

「TLCチケット3,000円分」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。

警備 TOKAI SECURITY Supported by ALSOK

24時間365日、皆さまの安心・安全を守ります
TOKAIホームセキュリティ

安心と快適さをとことん追求したホームセキュリティ
「プレミアム11」

機能性・操作性を高めた「TOKAIホームセキュリティ」の最高機種!
「プレミアム11」コントロールボックス
■ブロードバンド回線利用で、通信料無料!
■便利な機能が標準装備!
■月々の料金も、リーズナブルに設定!
■設置工事の心配なし。
無料でお見積もりいたします
機器お買取プランでも、セキュリティ機器 11年間の無料保証

ボタンひとつで安心できる、簡単セキュリティ
TOKAI あんしんホットライン

ボタンひとつで医療相談
TOKAI 医療相談センター
医療・健康相談を24時間お受けします。
●医療・健康相談
●救急病院の紹介
●薬や介護の情報

ボタンひとつで緊急通報
TOKAI セキュリティセンター
通報タイプ ご家族の携帯電話など3カ所の連絡先に通報します。
出動タイプ 警備員が現場に出動。必要に応じて救急車などを手配をします。

お問い合わせはコチラへ! TOKAIセキュリティお客様センター 0120-788-959（受付時間 月～金曜日のみ 10:00～12:00／13:00～19:00 通話料無料）
TOKAIセキュリティ 検索

{今月号のモデル}

Apron Mama+Kids

【モデル】大竹潤弥さん・美佳さん・ひかりちゃん
【ご家族】大竹喜代典さん・照代さん

エプロン初、絶景の浜名湖を目の前のゲストハウスにて。今回のモデルは、仲良しご夫婦（潤弥さん&美佳さん）とスタッフー同をメロメロにするかわいさのひかりちゃん。自然体の笑顔でバッチリ決めてくれました★ 大竹様ご家族の素敵な思い出になれたら幸いです♪（編集Sより）

撮影場所 garden villa fairy 湖西市新所5977-26

撮影スタジオを借りて
プロカメラマンが撮影をします!

エプロン表紙モデル募集!

お子さまと、ご家族の思い出に
「エプロン」の表紙を飾りませんか?

モデル特典 撮影で使用したお子様の衣装・撮影写真のデータ（DVD）をプレゼント!!

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写真を同封の上、封書でお送りください。採用の際、撮影についての詳細をご連絡差し上げます。
※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。
※表紙の撮影は、お子様とお母様がメインになります（お父様でも可能です）。

送り先住所

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

{今号のプレゼント}

「TLCチケット3,000円分」を抽選で10名様にプレゼント!

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（土）消印有効

※写真はイメージです。

有効期限 TLCチケット発行日より半年間
※チケットの裏面に有効期限が記載されています。

TLCチケットとは?
TLCチケットとは、飲食店・レジャー施設等で代金のお支払いに金券のように利用できるTOKAIグループ発行のオリジナルチケットです。

TLC会員サービスについて詳しくはコチラから!
TLC会員サービス 検索
https://tlc.tokai.jp

TOKAIグループ

暮らしにうるおいを
Apron Style
vol.15

ちくちく、刺し子

ひと針、ひと針、ちくちくと針を進めて
さまざまな模様を作り出す「刺し子」。
美しさと機能性を併せ持つ日本の伝統民芸です。

寒さが厳しい地域で生まれ、発展してきた日本の伝統的な刺繍「刺し子」。かつて布地がまだ貴重だった時代、ものを大切に長く使うという暮らしの知恵から女性の手仕事として伝えられてきました。

時間を忘れ、心静かに針を動かす刺し子は、今、若い人を中心に再びファンを増やしています。ものがあふれている時代だからこそ、手仕事のぬくもりを感じるものに、人は心惹かれ、愛着を持つのかもしれません。

小さな空間でも針と糸と布さえあれば始められる刺し子。黙々と針を刺す時間はリラックスして自分と向き合えるひとときです。ぜひトライしてみてください。

刺し子の魅力を知ろう

素朴で控えめなのに
見る人の心を惹きつける刺し子。
刺し子の魅力を味わいながら、
地刺しの刺し方を教わりました。

教えてくれた人

Sashiko Cafe
川端 智子さん
和裁士として着物の仕立てに携わり、3年前から刺し子を始める。現在、カフェで月に2回刺し子教室を開催中。

＊ちくちくちく……、
刺し子時間、進行中。

会場/モキチカフェ×本棚コオロギ
浜松市東区西塚町309-5-1C
TEL/053-463-4256

[point] 補強

布を重ね、補強のために刺し縫いしたものが刺し子の始まり。布を長く大切に使うための実用的な技法です。

[point] 保温

丁寧に刺し子が施された生地は、厚みを増し保温性も高まります。寒さが厳しい地方で生まれ、暮らしを支えてきました。

[point] 美しさ

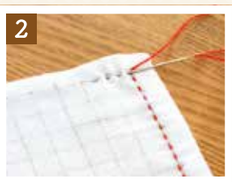
装飾性に優れ、多様な模様へと発展。豊作、魔よけ、商売繁盛といった人々の願いや祈りが込められています。

初心者におすすめ！地刺し［波］の刺し方

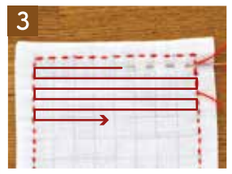
地刺しとは、刺し子の基本的な刺し方のひとつ。下線なしで模様を作り出します。

作り方

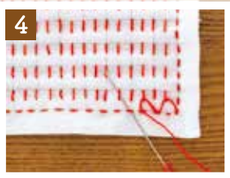
1cmのマスになるようにチャコペンで格子線を引く。



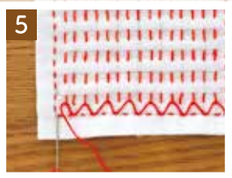
周りを囲む「額縁」を並縫いで一周刺す。



上から5mmのところから5mm幅の並縫いで刺し下ろしていく。



最後まで刺したら角から糸を出し、さっき刺した糸にくぐらせる。



上はひとつ飛ばしに、下は額縁の縫い目にくぐらせて山の形にしていく。

同じように上まで刺し進めていけば完成。

使うもの

- 生地（12cm×12cmの布2枚）
  ※1cmの縫い代を並縫いして裏返し、10cmの正方形を作っておく。
- 刺し子糸 ● 刺し子針 ● はさみ
- 指ぬき ● 定規 ● チャコペン（鉛筆）

POINT

＊生地選び
さらしのような厚すぎない手織りの木綿や綿麻素材が最適です。

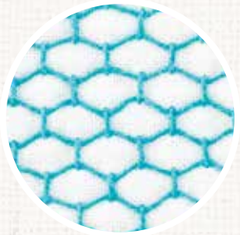
＊仕上げ
刺し終わったら手洗いしてアイロンをかけましょう。縫い目が落ち着きます。

奥深い!

刺し子の伝統模様

一本の糸で多彩な模様を作り出す刺し子。生き物や植物などをモチーフにした昔から伝わる伝統的な柄を紹介します。

親亀・子亀［おやがめ・こがめ］
表が親亀、裏が子亀を表現しています。親子の深い関係性が伝わってきます。

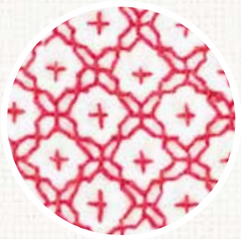


銭刺し［ぜにざし］
四角形はお金。家からお金が出ていかないようにとの願いが込められています。

米刺し［こめざし］
「米」という漢字のように刺していく模様。「豊作の祈り」を意味します。

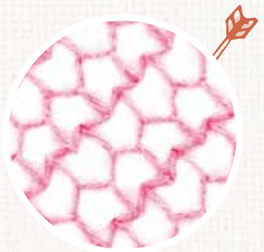
柿の花［かきのはな］
「ひとつも無駄がない」「五穀豊穣」「害虫予防」などの意味を持つ柄です。

山道［やまみち］
ジグザグにどこまでも続く山道のように見える柄。違い刺しの一種です。

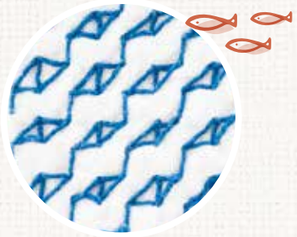


花十字刺し［はなじゅうじざし］
刺すごとに花の模様が浮かび上がる立体的で華やかな女性らしい柄です。

笹刺し［ささざし］
熊笹の葉の形を模した柄。素朴な愛くるしさが魅力です。



矢羽根［やばね］
難を払う魔よけ「破魔矢」に由来した柄。縁起の良い模様とされています。



うるめじゃっこ
秋田で「小さい雑魚」を意味するうるめじゃっこ。愛らしく泳いでいます。

あられ
空からあられが斜めに降り注ぐ様子を表現しています。

家並［やなみ］
昔ながらの家の屋根が続いている様子を表現。違い刺しの一種です。

使うほどに深まる風合い

丁寧に作り上げた刺し子のアイテムは飾っておくだけじゃもったいない。使い込むほどに馴染んでくるのが刺し子の持ち味です。

鍋つかみ
何度も洗濯することで、ふっくらと柔らかくなった鍋つかみ。手によく馴染みます。

＋ こんなシーンのアイテムとしても。

お掃除♪ ふきん

濃紺のタオル地に赤いステッチが効いたふきん。穴が開くまで使って補強するうちに、昔の人の暮らしぶりが見えてきます。

ティータイム♪ コースター

手縫いの不規則な形が手仕事のぬくもりを感じさせます。このコースターでコーヒーを出すとお客さんとの会話も弾みそう。

お料理♪ エプロン

使って薄くなったところに布を当てて刺し子で補強を繰り返した一枚。育てるように手をかけたエプロンは、愛着もひとしお。

TOKAI Clipboard 01

いつも使う水場をキレイにしよう！

バスルームのお手入れ術

カラダをキレイにし、毎日の疲れを癒す浴室ですが、お掃除が大変という悩みを抱える方が多い場所です。この機会に、気になる隅々の汚れを取りましょう。

お手入れ道具

お手入れ道具と洗剤

用途に合わせて使い分けましょう。

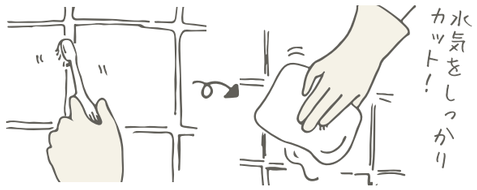
【キズの原因となるもの】 硬いスポンジたわし・ナイロンたわし・亀の子たわし・金属たわし・硬い歯ブラシ・粉末クレンザー・みがき粉・歯みがき粉

【はがれ・表面の変色・サビ・割れの原因になるもの】 酸性・アルカリ性洗剤・漂白剤・シンナー・ベンジン・弱酸性洗剤・弱アルカリ性洗剤・重曹

タイル目地

漂白剤配合のクレンザーをペースト状に溶かし、古い歯ブラシなどで目地にそって塗ります。30分位そのままにし、あとはよく水で洗い流します。これで落ちない場合はカビ専用の洗剤で落としてください。

※その他の壁パネルの場合（FRP・化粧鋼板・バスリブ等）、バス用洗剤で洗い流し、あとは水気が残らないように拭きとっておきましょう。



小物類

＊イス・バケツ等

汚れのほとんどは石けんカスです。がんこな汚れはティッシュペーパーを貼り、バス用洗剤をスプレーし、30分くらいそのままにして、あとはこすり洗いします。

＊シャワー・ホース

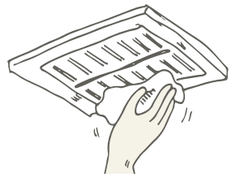
バス用洗剤をつけたティッシュペーパーを貼り、30分位そのままにして、あとは軽くこすります。

＊風呂ぶた

バス用洗剤で洗い、水気を拭きとってから陰干しします。

浴室暖房乾燥機

浴室は家の中で一番カビが発生しやすい場所ですが、浴室暖房乾燥機の換気、乾燥の機能で抑えることができます。



＊外装・吸気グリル

柔らかい布で、から拭きします。汚れがひどい時はよく絞った布で拭くか、台所用中性洗剤を布に少しつけ、拭き取った後、水拭きします。

＊エアフィルター

掃除機でゴミやホコリを吸い取ります。汚れがひどいときは台所用中性洗剤で水洗いし、日陰で十分乾かしてから取り付けます。

浴そう

石けんカスなどの汚れは乾燥すると落ちにくくなるので、バス用の洗剤で毎日洗います。がんこな湯あかや黒ずみにはクリーム状クレンザーがおすすめです。
洗剤あとが残らないよう、よく水洗いしましょう。

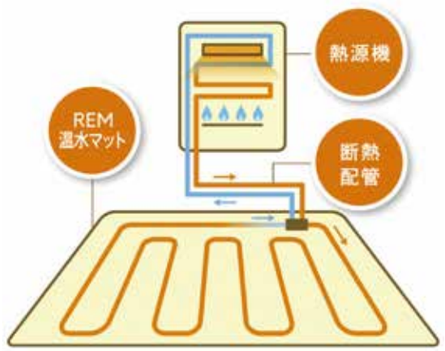
※人工大理石の浴そうは表面の光沢を保つため、中性洗剤とやわらかい布でのお手入れをおすすめします。

TOKAIお客様センター
0120-987-242
（受付:9:00～19:00　年間数日のお休みを頂きます。）

TOKAI Clipboard 02

室温18℃でも十分快適

芯からあったかガス温水床暖房

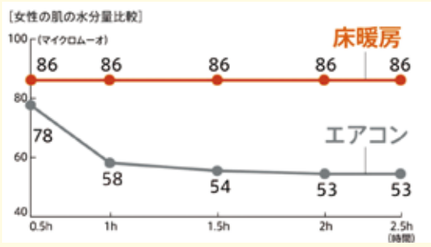


温水式暖房とは、熱源機で加熱した暖房用の温水を暖房用のポンプでお部屋に設置した床暖房に循環させ、その熱を利用して暖房するしくみです。

肌にやさしい！

空気が乾燥しにくく、肌やノドにやさしい。

床暖房は風を起こさないので、皮膚の水分が奪われにくく肌を乾燥させません。湿度も下がらないのでノドに優しく、風邪をひきにくくなります。



※日本ガス協会「JGA」調査資料より

足先の冷えに！

足先が冷えやすい方にもとても効果的！

足が床に触れることで直接暖められるので、血管が広がり血行がよくなります。冬につらい足先の冷えに効果的です。

結露しにくい！

結露・カビを抑えます。

カビの要因になる結露は、暖房で暖めた室内と寒い室外との温度差が原因ですが、床暖房はふく射熱を利用して暖めるので室温は18℃と抑えられ、結露が発生しにくくなります。

とっても安心！

燃焼しないから安心、空気もクリーン！

床暖房は室内に燃焼させるものがなく、定期的な換気も不要。お子様やお年寄りの方がいるお部屋でも安心です。風が無くホコリを舞い上げないので、空気の汚れもありません。

経済的！

温水循環で経済的。

必要な時だけガスを燃焼させ、お湯を一定温度に保ちながら循環活用するためガス料金がお得です。また、スイッチをオフにした後も、余熱が床面温度をしばらく保つため、ランニングコストを抑えられます。

とっても安全！

低温やけども心配なし！

電気ヒーター式の床暖房は、床と体や座布団などが接している面に熱がこもって温度が上昇し、低温やけどを起こすケースがあります。ガス温水式は温度が42℃以上にはならないので、低温やけどの心配がほとんどありません。

安心安全 教えてLPガス

【もしものために覚えておく事】

災害は忘れた頃にやってくる。予期せぬ地震に備え、日頃の準備が大切です。普段から家族で「もしも」の時について話し合っておきましょう。

もし地震が発生したら?

●自分の身を守りましょう。
テーブルの下に隠れるなどして、身の安全を確保!

●火の始末をしましょう。
揺れがおさまってから、二次被害を防止するためにガスコンロなどの使用を中止し、元栓を閉めて下さい。また、ストーブなどの火気も始末してください。
※津波の危険性がある場合には、高台などに避難しましょう。

もし警戒宣言が出たら?

●火気の使用はなるべく控えましょう。
やむを得ず使用する場合には、その場所を離れないでください。

●メーターガス栓、容器バルブを閉めましょう。

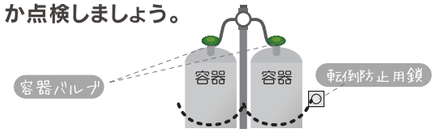
●容器の鎖・鎖止め金具などがキチンと掛かっているか確認しましょう。

日頃から準備が大切!

●緊急時の対応を準備しておきましょう。
万が一に備え、緊急時の連絡先、避難場所などを家族で話し合っておきましょう。

●元栓、メーターガス栓、容器バルブなどの閉め方を覚えておきましょう。

●容器の鎖・鎖止め金具などがキチンと掛かっているか、建物にしっかりと固定されているか点検しましょう。



地震コラム

大きな地震の発生が心配される静岡県

東海地震は駿河湾から御前崎にかけた地域を震源として発生すると考えられています。マグニチュード(M)は8で、静岡県内では震度5以上の揺れが続き、場所によっては震度7も予想されます。この地域では100～150年の周期で地震が発生しており、前回の安政東海地震から約150年経過しています。いつ起こってもおかしくない東海地震に備えて、日頃からできる限りの事をしておきましょう。

おいしい水の宅配便

暮らしに役立つ エプロンメモ

音声による宅配発注サービスを開始!

音声操作ができ、ハンズフリーで利用できるスピーカー「Amazon Echo(アマゾンエコー)」。
話しかけるだけで、簡単にお水を注文いただけるようになりました!

JUST ASK amazon alexa

Amazon alexaとは?
Amazonが提供するクラウドベースの音声サービス。「アレクサ」と呼びかけるだけで反応する、より直感的な方法でデバイスと対話できる機能を提供します。

ご利用方法STEP

1. Alexaアプリをダウンロードし、「トーカイ水」を検索。
2. 「トーカイ水」スキルを有効にする。
3. 「アレクサ、トーカイ水(みず)を開いて」で利用開始。
配達日・ボトル本数等、質問に答えるだけでお水のご注文が完了。

★Amazon Echo(アマゾンエコー)等のAlexa対応端末が別途必要となります。

詳しくはコチラから ▸▸▸▸ http://aqua.tokai.jp/alexa/

ソーダストリームで炭酸水を楽しもう!

ペットボトルのゴミがでないからとってもエコ!
お酒やフルーツなど加えて様々なアレンジができる♪
電源いらずどこでも使える!

販売者 sodastream water made exciting

ソーダストリームTOKAIオリジナルパック!!

「TOKAI」のウォーターサーバーをご利用中のお客様は特典付きでご購入できます!

SodaStream(ソーダストリーム) ジェネシスデラックスv2 スターターキット
製品使用
■本体サイズ(約):W13.5cmXH42cm×D23.5cm
■本体のみ重量(約):1,000g
販売価格 ¥12,960(税込)

＋ ご利用中のお水1本(お値引き)とシロップ2種類 ¥3,497相当

※ご利用中のお水が朝霧のしずくの場合

通常価格 ~~¥16,457~~ ＝ ¥12,960(税込)

「TOKAI」を通してソーダストリームを購入すると ¥3,497お得!

Genesis Deluxe(ジェネシスデラックス)v2 スターターキット内容
●ソーダメーカー本体×1 ●ガスシリンダー60リットル用×1 ●ソーダメーカー取扱説明書×1 ●ソーダメーカー専用1リットルボトル(キャップ付き)×1 ●ユーザーライセンス×1 ●ソーダメーカー保証書×1

※「TOKAI」を通してソーダストリーム(株)よりソーダストリームを購入頂いた翌月の配送又はご注文分より1本無料(ご請求からお値引き)とさせて頂きます。処理の関係上まれに翌々月となる場合がございます。予めご了承ください。
※本製品の在庫状況などによってはご注文をお受け出来ない場合がございます。予めご確認ください。
※代引き手数料はお客様のご負担となります。送料は無料になります。

●ソーダストリームは、ソーダストリーム株式会社が販売します。お申込み後の商品の発送、代金関係、アフターサービス等は、全て同社が行います。(当社は申込受付のみを行います) ●ソーダストリームの詳細については、ソーダストリーム株式会社のHPをご参照ください。【HP】https://www.sodastream.jp/ ●ソーダストリームの販売に関するお客様の個人情報の取扱いについては、上記のソーダストリーム株式会社のHPをご参照ください。●ソーダストリームTOKAIオリジナルパックの特定商取引法に基づく表記についてはこちらをご参照ください。

お問い合わせ方法
「ソーダストリームTOKAIオリジナルパック」はTOKAIのウォーターサーバーご契約者様のみお申込み可能です。

1. おいしい水の宅配便公式ホームページの会員ページにアクセス
2. ソーダストリームの広告をクリック! ソーダストリーム TOKAIオリジナルパック
3. 必要事項の入力 カラー・配達希望日・名前等必要な情報を入力してください。
4. ご自宅で炭酸水ライフスタート ※お支払い方法は代引き決済のみとなります。(代引き手数料432円/税込が別途かかります)

[商品に対する お問い合わせ・お申し込み]
アクアお客さまセンター
0120-979-113
〔受付:9:00～18:00 数日のお休みをいただきます。〕

わからないこと、困ったことなどがありましたら、なんでもご相談ください。
お引っ越しの際は、お早めにフリーダイヤルまでご連絡ください。
TOKAI 水 検索

皆さんと一緒に作るページ

エプログ

ウチの子一番

ウチには1歳8カ月5カ月の息子がいます。最近、二人で見つめ合ったり、笑いあったり、「あーうー」とおしゃべりをしています。息子たちのかわいらしい姿を見ると、幸せな気持ちになると同時に、仕事がんばるぞ～と働く元気をもらいます♪

（静岡市 ケニー様）

＊小さいお子さん同士で仕草や表情でコミュニケーションを取っている姿は、とっても愛らしいですよね～♪

✦

私には1歳の甥と3歳の姪がいます。かわいいもので、ついいろんな物を手作りして渡しています。最近では、レジンの名入りのキーホルダーや、髪飾り、着ぐるみ風の衣装などいろいろな物に挑戦しています。作ることが楽しいのはもちろん、バッチリ似合ってしまう甥と姪がかわいくてしょうがありません♡

（伊東市 ゆっこ様）

＊かわいらしく着こなしてくれると作りがいがありますね♪

ウチには小学一年生の息子がいます。毎朝起きるたび、見るたびにかわいくて、いつもちょっかいを出したくなります。ほっぺにチューをすると、今まで喜んでくれていましたが、最近では喜んだフリをして隠れて拭いています(泣)。ですが、あからさまに嫌がらず私の気持ちを分かってくれる優しい息子が大好きです♡

（伊東市 にゃんこ様）

＊息子さんに対するＬＯＶＥがとっても伝わってきました。隠れて拭かれるのはちょっぴり悲しいですが、にゃんこ様の愛情はしっかり伝わっていると思いますよ♪

✦

私には3歳の孫がいるのですが、女の子の成長の早さに日々驚かされています。声もその時々に応じて変えたり、恋をしたり、ママと恋バナをしたりで、話題についていけず……。私ももっと孫と話がしたいなあと、少しさみしい気持ちになります～～！

（焼津市 ジイジ様）

＊小さくても、もう女の子なんですね。思い切って「さみしい～！」と伝えてみてはどうでしょうか♪

我が家には保育園に通う二人の娘がいます。お麩が大好きで、みそ汁に入れるのはもちろんですが、そのままスナック感覚で食べるのが好きみたいです。たまたま引き出しにあったものを娘が見つけて「食べてみたい！」と言われたのが始まりですが、それまではお麩をそのまま食べるという概念がなかったので、とてもびっくりしました(笑)。でも、市販のスナック菓子を食べるよりはヘルシーで良いかなと思います。

（静岡市 ききこ様）

＊お子さんでお麩が好きなんて、めずらしいですね♪　食感がお気に入りなのでしょうか？　私もみそ汁に入れる調理法しか知らなかったので、とても驚きました！　ヘルシーですし、小腹がすいたときの夜食としてもアリなのかも……？(笑)

✦

先日、孫が遊びに来た日のことです。ハトにエサをあげていたら「私にもエサをください」と言ってハトのマネっこをして口を開けてヒョコヒョコと歩いていました(笑)。おもしろくて思わず笑ってしまいました。

（三島市 ジィーちゃん様）

＊無邪気でおもしろいお孫さん！子どものまねっこ遊びはとってもかわいらしいですよね♡

ウチにはそば好きの娘がいます。先日娘が「私もいぬそばが食べたいなー」と言うので、「いぬそば……？もしかしてワンコそばのこと？」と聞くと、「そーだ、それそれ！」とのこと。なるほど…と思いましたが、娘の変な覚え方に思わずクスッときました(笑)。

（藤枝市 Ｎ・Ｏ様）

＊なるほど……！　と思うと同時に、ユニークな覚え方に私もクスッとなりました♪

✦

我が家には末娘のチワワ、のんちゃんがいます。いたずらっぽいまん丸の目で見つめられると、イライラしていてもすぐに忘れてしまいます。どんないたずらも、あのかわいらしい目で見つめられると許してしまいます。私の心を癒してくれるとってもかわいい存在です♡

（掛川市 ママ様）

＊チワワのくりくりとした大きな瞳は、とってもかわいいですよね♡あの瞳で見つめられたら、なんでも許してしまいそう♪

チョット聞いて！

先日、息子から「仕事やめた！」というメールが届きました。息子には妻子がいるのに……さあ、大変！　母と二人でのんびり暮らしていたところに息子たちがやってくる！　部屋を片付けたり、掃除をしたり……大忙しなはずなのに、なにやら楽しんでいる自分がいます(笑)。これからは毎日、息子・嫁・孫と一緒です。家族そろって過ごせることって、とっても幸せですね♪

（藤枝市 Ｓ・Ｓ様）

＊一気に大忙しですね！　家族が増えることは大変ですが、息子さんたちと暮らせてよかったですね。和気あいあいと過ごしているＳ・Ｓ様ご家族の姿が目に浮かびます♪

✦

長い間、仕事を続けてきた義父の退職日に、家族みんなで職場に義父を迎えに行きました。子どもや孫の姿を見ると、恥ずかしそうにしつつも嬉しそうでした。子どもや家族のために働いた義父が誇らしいです。主人は定年まで30年近く……体を大事にして頑張ってほしいです。

（静岡市　ゆー様）

＊大好きなご家族にねぎらってもらえたお義父さま、さぞ嬉しかったのだろうなと思います♪　家族愛って素晴らしいなと感動しました。

私は今、サウナにハマっています！汗を流した後の水風呂は最高に気持ちが良いです。サウナ室での他人との語らいも楽しいもので、最近では手作りのヨーグルトやしそジュース、パウンドケーキなど、お互いが作った食べ物の交換をしています。おいしいものの行き来が、さらに温泉に足を運ばせる回数を増やしています♪

（榛原郡 ミッチャン様）

＊寒さが体にこたえるこの季節のサウナ、とっても健康的で良いですね。サウナだけではなく、お知り合いが増えることも楽しみのひとつですね♪

✦

最近、体力づくりのためにエアロビクスを始めました。若い人ばかりだったらついていけないかも……と心配をしていたけれど、いざ入会をしてみると、意外にも私と同世代の50代の方が多くてほっとしました。おかげで楽しく通っています♪

（愛知県 一宮市　Ｈ・Ｍ様）

＊私も最近ジムに通うようになりましたが、ご年配の方が多くて驚きました！　自分のペースで共に体力アップを目指しましょう♪

まだ子どもが小さかった頃の話です。銀行に連れて行き、手続きをしている間に営業時間終了間近になってしまい、シャッターが次々に閉まっていきました。驚いた我が子は、「もうおうちに帰れない……」と泣き崩れていました。銀行の方に別の出口を案内してもらい、ようやくひと安心。「良かった、これでおうちに帰れる！」と一言。何となくピリピリとしていた銀行内に笑いがこぼれました(笑)。ふと思い出すとクスッとしてしまいます。

（藤枝市 ネコ様）

＊お子さんの子どもらしい素直なリアクション、とってもかわいらしいです★

✦

先日、知人から栗を頂きました。栗ごはんやモンブラン風デザートなど、秋の味覚に感謝をしながら、自然と頬がほころびました。さつまいもやカボチャなど、ポッテリした甘いものは好きですが、体型はポッテリしたくないなーと思います(笑)。

（田方郡 スマイルママ様）

＊食欲の秋というだけに、本当に食べ物がおいしい季節。さらに冬は寒くてあまり動かないので、ポッテリ体型に近づくばかりです(笑)。

85歳になる私の母は、庭の手入れが大好きです。雑草が伸びることがとても気になるようで、わざわざ長野県にある娘の家まで一人で電車で向かい、草取りをするほどです。本人はとても楽しんでやっています。まるで、ターシャ・テューダーのような人だなと思います。

（三島市　Ｋ・Ｋ様）

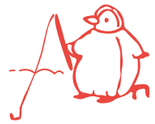
＊お母さまの行動力に驚きです！お体に気をつけて、これからもお手入れライフを楽しんでいってほしいです。

✦

先日、憧れのハワイ旅行に娘と二人で行ってきました。まずは、真っ青な空と、海のスケールの大きさにびっくり！　その真っ青な空に、二羽の白い鳥が仲良く飛んでいて、とても幸せな気分♪　この平和がいつまでも続いてほしいなあと思いました。

（浜松市　Ｒ・Ｍ様）

＊念願のハワイ旅行、おめでとうございます♪　ハワイは海も空も広くて、思わず見とれてしまうくらいキレイですよね。



最近、友人の影響で梅干し作りを始めました。迷信で、梅干しがカビたら家が滅ぶということを聞いてから、カビが生えないように！　と祈りながら天日干しを終えました。最近やっと食べられるようになり、「おいしい」の一言！　主人は市販の方が好きらしいのですが、気にせず私はひとりでパクパクと食べています（笑）。便通もよくなり、何より自分で作って食べることって、なんだかとっても良い気分です♪

（浜松市　くみこす様）

＊自分で丹精込めて作った物を食べられるのは、本当にうれしい気持ちになりますよね。市販のものしか食べたことがないので、手作りに挑戦してみたいです！

✦

現在80歳の私。公的な仕事を終え、広い土地を借り、畑で野菜を作る毎日を過ごしています。最近、秋野菜の種まきを終えたところなので、実が育つのが今からとても楽しみです。一人で楽しむだけでなく、他の畑の方と栽培の仕方を教え合ったり、野菜のやり取りをしています。そんな充実した日々が、私の生きがいだなと感じます。

（静岡市　ガッチャマン様）

＊作物を育てる、穏やかで充実した日々、とても憧れます。自分で育てて食べるだけではなく、人と共有できるのは素敵です♪

先日、愛犬を連れて主人と外出した時のことです。外出から帰宅し、カバンから家のカギを出そうとしたところ、どこを探しても見つからず……。以前、玄関に鍵をつけたまま出掛けたことのある程、危機管理が甘い私。驚いて思わず顔面蒼白に……。今回は鍵もかかっており、もう一度しっかりと探したらカバンから鍵が見つかってひと安心。落ち着かないとダメだな～と思いました（笑）。

（静岡市　K・M様）

＊鍵が見つからないとパニックになりますよね。私もうっかりしてしまうことがあります。このご時世ですし、防犯の意識はしっかりと持っておかねばと思います。

我が家の知恵袋

キャベツがたくさんあるときの我が家の活用方法をお教えします★　まずフライパンに油をひき、千切りにしたキャベツと、水を切ったホールコーンを入れます。炒めて塩とコショウで味付けをしたら完成！　手間がかからないのでおすすめの一品です♪

（菊川市　ちー様）

毎日のお弁当作りをラクにする、我が家の技をお教えします★　夕飯のおかずを、お弁当用アルミカップの一人分ずつの量をラップに包んで冷凍します（煮物系など）。おかずの色や少し何か足りないときは、そのストックから解凍して使っています。お弁当用にわざわざ作るのも「苦労なので、重宝しています。

（静岡市　チャーちゃん様）

✦

時短でカンタン、我が家の缶詰の活用レシピをご紹介します♪　サバの水煮（または味噌味）・トマトジュース・カレールーを鍋に入れ、さらに乱切りにしたトマトと一緒に煮込むと即席カレーの出来上がり！　茄子やズッキーニを入れてもおいしいです。

（浜松市　マミーポコ様）

✦

ちょっと意外なヨーグルトの活用方法をご紹介します。ヨーグルトと味噌を一対一の割合で混ぜ、シャケやブリの切身の両面に丁寧に塗ります。冷蔵庫で2～3日置き、余分なヨーグルトを拭いて焼くとお手軽に西京漬けが楽しめます。我が家では、冷凍にして長期保存して利用しています♪

（熱海市　としちゃん様）

✦

ピーマンのヘタの部分をカンタンにくり抜く裏技を教えます★　お酒などのビンのアルミキャップをヘタの部分にねじ込んで引き抜くと、キレイに取れます！　ぜひお試し下さい♪

（藤枝市　T様）

教えて！エプロン ‐回答編‐

180号「健康方法」でお悩みのパパ様へ

私は、衣食住＋心に「冷え」を持たないよう心がけています。衣＝足元を温めて上半身は薄着。食＝身体を冷やすものは避け、旬の食べ物を食べる。住＝下は暖かく、上は涼しくなるように空調を調整する。心＝他人本位の考え方、感情に流されない生き方をする、等々……。この季節ですと、半身浴や靴下の重ね履きはおすすめです♪

（周智郡　ねこのペリコ様）

✦

180号「賞味期限切れの焼きのりの活用法」でお悩みの一茶様へ

我が家では焼きのりを細かくちぎり、少量の水と、しょうゆ・みりんなどの調味料と一緒に鍋で煮込みます。水気がなくなるくらいまでかき混ぜながら煮つめていくと、「のりの佃煮」が完成！　味付けは自分のお好みで調節をしてみてくださいね。

（島田市　ヤマグチ様）

教えて！エプロン

もうすぐ小学生になる息子がいます。ひらがなもカタカナも読み書きができますが、入学前にコレだけは教えておいた方が良い！　ということを教えていただけると嬉しいです♪　運動・勉強問わず、子どものために何でも知りたいです！

（牧之原市　きーくんパパ様）

✦

頑張って草取りをして育てた野菜を、ハクビシンやイノシシに食べられてしまいます。甘い種類と普通の種類の2種類を植えると、必ず甘い方を食べて行くので、結構グルメかもしれません……。電気柵やラジオ以外で良い方法をご存知でしたら、ぜひ教えてください！

（菊川市　ゆめバアバ様）

✦

ウチには2歳5カ月の娘がいるのですが、夜中になかなか寝てくれません。いろんな方法で寝かしつけてはいるのですが、あまり効果はなし……。皆さんはどんな寝かしつけをしていますか？

（浜松市　あっきっき様）

◆◆◆ エプログにちょっとプラス！ ◆◆◆

エプログけいじばん

エプログ活性課

ママさん日和川柳・3連発！

一句

ママだって思い出したい母の膝

浜松市　ミルクティー様

【一言】誰しもお母さんのお膝で育ってきたもの。ミルクティー様のお子さんも、大人になってもお膝のぬくもりを覚えていてくれると嬉しいですね。

一句

ハイハイの先生我が家のネコ8匹

掛川市　グーチョキパー様

【一言】ネコちゃんのフリフリとした動きはハイハイに近いものを感じますよね。赤ちゃんがまねっこをしているのを想像するだけで、とっても癒されます～♡

一句

口げんか食の香りで仲直り

袋井市　ワーチャン様

【一言】たとえケンカをしていても、同じ食卓でご飯を食べれば、いつのまにか仲直り……素敵な川柳が心にグっときました♪

コチラも募集中！

おもしろびっくり写真館

日常やお出かけ先で見つけた

びっくりした瞬間　ほのぼのシーン　不思議な景色　おかしな標識

などを大募集です！
写真にコメントをつけてお送りください。

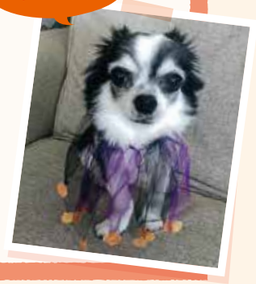
コーナーその2

ウチの子だいすき

ウチのミックくんはママに褒められるのが大好き。「こっち向いて！　かわいいね」と言うと、得意げにカメラ目線を送ってくれます。飾りをつけて、ハロウィンの準備万端の様子です♪
（沼津市 いとちゃん様）

＊衣装がとっても似合ってます！　かわいい～♡

トリックorトリート！



エプログでは皆さんからのお便りをお待ちしています

〔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。
エプログけいじばん 上記①～⑤の内容と⑥コーナー名⑦エピソードを明記し、封書でお送りください。

送り先住所　〒420-0034 静岡市葵区常磐町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は、冊子づくり・プレゼント発送以外の目的には使用しません。
また写真等は返却できません。ご了承ください。
※封書の郵送代は個人負担となります。

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「エル」です。ご注意ください）
e-mail:lpg@tokaigroup.co.jp

【エプログけいじばん】
「ウチの子だいすき」「ママさん日和川柳」「おもしろびっくり写真館」の各コーナーでは、皆さんからの投稿を募集中です。かわいい自慢のペットや、思わず驚く珍百景、おもしろかったワンシーン、ママさんあるあるネタで一句詠んだりなど、楽しい写真やコメントをドシドシご応募ください！
＊ご応募については左記をご覧ください。

採用された方には［QUOカード］をプレゼントします！

表示価格はすべて税抜きです

インターネット　スマートフォン

おうちの通信費見直しませんか?

毎月の通信費が節約できる!?

ネットの料金を見直したい!

TNCヒカリならおトクな割引が!

TNC ヒカリ

ファミリー(戸建住宅)タイプ

安心TO快適スタート割

TNCヒカリの光回線+プロバイダ料金

1年間 4,800円/月~

※TNCヒカリ、ファミリータイプの安心TO快適スタート割適用時の料金です。
適用期間終了後は、5,100円/月となります。
※安心TO快適スタート割の適用には別途指定の適用条件があります。
※詳しい適用条件等は、当社ホームページをご覧ください。
※2年バリューパック適用時の料金です。2年単位(自動更新)での契約となり、更新月前後1ヵ月以外で解約された場合は契約解除料12,000円がかかります。

HP http://www.tnc.ne.jp/hikari/

スマホの料金を見直したい!

格安モバイルサービス「LIBMO(リブモ)」!

LIBMO

3つのサービスが付いたおすすめプラン

データ通信 + 音声通話 + SMS

3GBプラン 1,580円/月~

※別途、契約事務手数料(3,000円/回線)、国内通話料(20円/30秒)、SMS送信料(3円/通~)がかかります。
※ご利用開始から1年以内に音声通話機能付きSIMを解約された場合、契約解除料9,500円がかかります。

HP http://www.tnc.ne.jp/libmo/

さらに

光インターネットとLIBMOがセットでおトク!

SIM×光 セット割

インターネット TNC ヒカリ + 格安モバイルサービス LIBMO

インターネット回線月額利用料から 毎月最大 300円/月割引!!

※LIBMO データ通信プラン/10GBをお申込みの場合

TNC TOKAI NETWORK CLUB

TOKAIネットワーククラブ事務局

0120-696927 [月~金]10:00~20:00 [土・日・祝]10:00~18:00

TNC 検索

http://www.tnc.ne.jp

※本広告の内容は、2017年12月現在のものです。

我が家のオススメ 作ってみよう!

レシピのぽっけ

Recipe no Pokke

読者の皆さまから届いた自慢のレシピをご紹介。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?

「レシピのぽっけ」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。採用された方にはプレゼントを差し上げます。

*応募方法は、13ページ下をご覧ください。

Recipe[1] {浜松市 サチ様より}

ちょっと一品欲しいときのおつまみに♪

納豆ネギ巾着

材料(3個分)
- ＊納豆…2パック
- ＊油揚げ…3枚
- ＊白ネギ…1本
- A ＊好みの味噌…大2 ＊だしの素…小1

STEP 1 ネギをみじん切りにして納豆と混ぜ合わせる。

STEP 2 1にAを加え混ぜ、熱湯で油抜きした油揚げを半分に切り、中に具を詰めてつまようじで留める。

STEP 3 2をフライパンに入れ、フタをして蒸し焼きにしたら完成★

Recipe[2] {三島市 ゆず様より}

シャキシャキ食感がおいしい、シンプルな一品

里芋とレンコンのおやき

材料
- A ＊里いも(中玉)…3個くらい ＊レンコン…1個 ＊酢水…少々
- B ＊鶏ガラスープの素…小1 ＊料理酒…小1 ＊片栗粉…大1 ＊塩…小1 ＊醤油…小1
- C ＊桜エビ…10g ＊青ネギ…2~3本
- ＊サラダ油…少々

※青ネギはみじん切りにしておく。

STEP 1 Aの野菜を洗って皮をむき、酢水にさっとくぐらせる。

STEP 2 1をすり器ですりおろし、BとCを加えて混ぜる。

STEP 3 2を手で小判型にし、フライパンにサラダ油をひいて焼いたら完成!

Recipe[3] {静岡市 Y・N様より}

あえるだけでカンタン! 和風のパスタ

なめたけとシーチキンのパスタ

材料(1人分)
- ＊パスタ…100g
- ＊バター…大1
- A ＊なめたけ…100g ＊シーチキン…小1缶70g ＊醤油…小1

STEP 1 塩味を付けたお湯でパスタをゆで、湯切りしておく。

STEP 2 1にAの調味料を加えてさっとあえる。

STEP 3 仕上げに冷えたバターを絡めたら完成★

＊掲載レシピは、読者の皆さまが送ってくれたレシピに、編集部がアレンジを加えたものもあります。