

ごあいさつ

1年のうちで1番寒い時期ですが、お変わりはありませんか？

2月は如月(きさらぎ)といいますが、その語源は、寒さで着物を更に重ねることから「着更着(きさらぎ)」ともいわれています。

一方、節分をさかいに、暦の上では春です。土の中では植物たちが春の訪れを待って、芽吹く準備をしている時期でもあります。

年末年始が忙しかった方も少し落ち着いて自分を振り返るのもいいかもしれません。今年、新たにチャレンジしたいこと、目標の確認など、準備を整えて有意義な1年にしたいですね。

2月の誕生花

- | | | |
|------------|----------------|--------------|
| 1日…サクラソウ | 11日…フリージア | 21日…ネモフィラ |
| 2日…パンジー | 12日…アマリリス | 22日…ムクゲ |
| 3日…ウメ | 13日…ローダンセ | 23日…ポピー |
| 4日…フキタンポポ | 14日…カモミール | 24日…アマリリス |
| 5日…オーブリエチア | 15日…デイジー | 25日…カラシコエ |
| 6日…クロッカス | 16日…アツザクラ | 26日…アルストロメリア |
| 7日…ハナカイドウ | 17日…スノーフレーク | 27日…ギリア |
| 8日…ストック | 18日…アルストロメリア | 28日…シンビジューム |
| 9日…ラップスイセン | 19日…プリムラ・ポリアンサ | |
| 10日…バラ | 20日…シャクナゲ | |

恋愛とバレンタインデー

いろんなバレンタインの形

女性が意中の男性にチョコレートを贈るバレンタインデー。『義理チョコ』や同性間で贈り合う『友チョコ』、『男性が女性に渡す『逆チョコ』というものもあります。『ちなみに、チョコレートを女性が贈るという形は日本で発達したものだ。』外国では男女がお互いにプレゼントを贈りあう国もあります。

パートナーがいる方は提案してみるのもいいかもしれません。

恋をするとキレイになる？

恋愛をすると、感情だけではなく、異性を惹きつけるホルモンの分泌が活発になり、女らしくなるそう。経験から納得できる方も多いのでは？今は好きな人がいないという方も好きな芸能人や憧れの人がいるだけでも気持ちがうきうきしますよね？

そういう気持ちも大切にしたいものです。

チョコレートとキレイ

チョコレートは好きだけど、ダイエットが...

という女性も多いと思います。チョコレートは食物繊維も含まれています。『また大好きなものを我慢するよりも一粒食べて幸せな気持ちになったほうがココロにもよさそう。』

バレンタインデーはいつも見かけない珍しい

チョコレートがたくさん揃います。自分へのご褒美としても、リラックスしながら楽しく食べたいですね。

2月14日が楽しい1日となりますように。

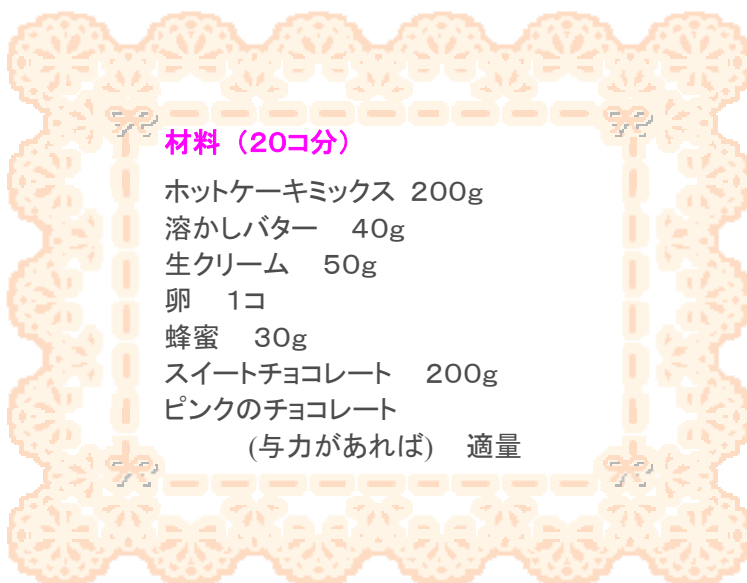
Happy Valentine !



簡単★バレンタインチョコレートドーナツ



ホットケーキミックスでつくる
簡単チョコレートドーナツ。



材料 (20コ分)

- ホットケーキミックス 200g
- 溶かしバター 40g
- 生クリーム 50g
- 卵 1コ
- 蜂蜜 30g
- スイートチョコレート 200g
- ピンクのチョコレート (与力があれば) 適量

1 ボウルに、卵を入れよく混ぜ合わせて少し泡立った頃、
蜂蜜、生クリーム、溶かしバターの順で少しずつ加えながらかき混ぜる



2 ホットケーキミックスを加え、ヘラで切るように混ぜ合わせ、
ラップに包み30分以上冷蔵庫で寝かす



3 ハートの形で抜く。五百円玉位の大きさがベスト(穴のあいたハートも作ったが失敗(≧≦))
理由:可愛くならない) 中温油で揚げる



4 チョコレートをテンパリングし、3を片面だけ漬け、
チョコレートをつけた面を上にして固まるまで待つ



5 クッキングペーパーを15×15cmの正方形にし、対角線でカットして三角形を作る



6 5をくるっと巻いてテープで留め、中にピンクのチョコレートを入れ、先っぽを切り、ドーナツにデコる



お菓子のラッピング方法



【材料】

マグカップ、レースペーパー、タグ、アルファベット
スタンプ、紐、毛糸玉、OPP フィルム袋



カップの中にチョコレートやクッキーを入れます。
カップを袋の中に見栄え良く入れ、紐を結び、
紐先に毛糸玉をポイントに付けます。
タグには、スタンプで「happy valentine's day!」
と押します。



笑顔の日

本命は誰？・・・

2月5日は「ニ(2)コ(5)ニコ」の語呂合せで、笑顔の日だそうです。

笑いと健康

最近思い切り笑いましたか？ストレスが溜まっていたり、いらいらしているとなかなか笑うことができなくなります。

笑うときには、楽しい気持ちで大きな声を出す、それだけでもストレスを発散させ、リラックスできます。

世の中にはいつもにこにこしている人がいますが、「ストレスを感じないから笑っている」ともいえますが、「笑っているからストレスを感じない」ともいえます。無理をしてでも笑うと、脳がだまされて、ストレスが軽減されるといわれています。

笑いとキレイ

「恋をすると綺麗になる」といわれませんが、恋をすると笑顔が多くなり、笑うときは、顔の筋肉を使います。

そのため、皮膚に張りがでて、若々しい肌でいられます。そして、血行も良くなり、肌にはほんのり赤みもでてきます。笑顔が絶えない女性は、幸せそうでキレイだと思いませんか？

いつもより少し口角を上げるだけで、にこにこしている印象になります。普通の顔だと思っている自分の顔はたいいてい人から見ると怒っていたり、不機嫌そうに見えるもの。ぜひいつもより少し口角を上げてみてください。

ちなみに、8月8日は、笑い声「ハ(8)ハ(8)ハ」の語呂合せで、笑いの日だそうです。



発行店 情報

ハウジング光正 株式会社
日本合理化住宅協会 (JCCA)
発行責任者：馬場 光正
住所：滋賀県彦根市大堀町蓮 965-11
電話：0749-26-2666 FAX：0749-26-2667
URL：<http://www.3203.co.jp>
メール：info@3203.co.jp