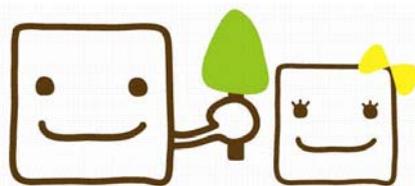


2013年9月号



# Smart House 通信

## ごあいさつ

9月は、残暑が厳しい時期ですが、  
自然のあらゆるところで、秋が感じられる時期でもあります。  
秋の夜空を見上げると、少しずつ丸くなっていく月が見えます。

13日を十三夜月、14日を小望月、15日を満月、16日を十六夜月・・・  
今年の中秋の名月は、9月19日(木曜日)です。

毎日暑くて、そして、毎日忙しくお過ごしと思います。  
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、時間にも気持ちにも余裕を持って、  
たまには、夜空を見上げて、月を愛でるのもお勧めです。

## 9月の誕生花

1日…スパティフィルム	11日…ブドウ	21日…クズ
2日…ミョウガ	12日…ホトトギス	22日…コバンソウ
3日…カラジウム	13日…ブッドレア	23日…イチイ
4日…レンゲショウマ	14日…フシグロセンノウ	24日…オレンジ
5日…ベンケイソウ	15日…サネカズラ	25日…タデ
6日…ヨルガオ	16日…リンドウ	26日…モミジアオイ
7日…ススキ	17日…エリカ	27日…ガーベラ
8日…タマスダレ	18日…アザミ	28日…ベゴニア
9日…白いキク	19日…オミナエシ	29日…ゲッカビジン
10日…シュウカイドウ	20日…ローズマリー	30日…シュウメイギク



# 「女性」と「月」の関係

「女性はあまり、月の光に当たらないほうがいいんだって」  
という話を聞いたことがあります。

月が、女性を象徴するように、女性に与える影響が大きく、月経のリズムは、月の満ち欠けのリズムとほぼ同じ周期だと言われています。

そんな関わりの深い月と女性について、調べてみると、どれも俗説のようですが

- ・月を観ると悲観的になりやすいから、女性は観ないほうがいい
- ・月には魔力があるので、女性は月を見ないように（各地に伝承あり）
- ・月の光を浴びると人は気が狂うなどと  
言われていたようです。

私が聞いた話は、この中の何かを信じた人から人へと伝わったものだったのでしょうか。

さて、最近では、月の光は、心や体の要らないものをふり落としてくれる  
「浄化パワー」があると言われているようです。

「月光浴」という言葉もあり、その方法が紹介されていたりもします。

つまり、女性は月の光を積極的に浴びたほうが良いということが言われています。

何を信じるかは、個人の判断ですが、月の光を浴びないほうが良いという話は、女性が夜、出かけるのを嫌った人たちが「悪いことが起きる」という話を流し、それが定着したのではないかと考えています。

それでも、残業続きや夜遊びのし過ぎは、決してよくないので、体調を考えながら月の光を浴びると良いのではないのでしょうか。



# メキシカン☆タコスサンド

タコスの具をトーストに挟みました！ボリューム満点のタコスです。

お好みでサルサソースをかけて召し上がれ♪



## 材料（1人分）

牛肉（薄切り、こま切れ、挽肉なんでもOK） 50g

トマト 1/4～半分

レタス 1枚

とろけるチーズ 1枚

食パン（薄切り） 2枚

サルサソース 適量

### ■ 調味料

ケチャップ 小さじ2

ウスターソース 小さじ2

しょうゆ 小さじ1

チリパウダー（あれば） 少々

塩コショウ 少々



- 1 レタスは千切り、トマトは1cm角に切る
- 2 フライパンにサラダ油(分量外)を熱し牛肉を炒め、調味料で味付けをする
- 3 トーストしたパンに、レタス→牛肉→チーズ→トマトを挟む
- 4 お好みでサルサソースをかける

## コツ・ポイント

チーズは牛肉の熱でとけます。

サルサソース以外にもワカモレソース

(アボカドを潰して、みじん切りの玉ねぎと混ぜる)

をかけてもおいしいです。



# ももミルク。私の濃厚でとろける桃の食べ方

生クリームまたはココナッツミルク&豆乳をかけるだけで、  
イマイチな桃でも劇的に美味しくなります！とろとろで幸せ。



## 材料（1～2人分）

柔らかい桃 1個

生クリーム+豆乳(またはココナッツミルク)  
合わせて1/4カップ(50cc)～

氷 3～4個

お好みでコンデンスミルクなど 適量

(C) blue daisy



- 1 桃を食べやすい大きさに切り、器に入れて★を注ぐ。  
生クリーム2：豆乳3ぐらい。桃がひたひたになる程度に注いでね。
- 2 甘い桃なら練乳はいりません。  
氷を浮かべたら、よく冷えたところを少しつぶしながらいただきます。
- 3 桃を食べ終わった後のピンク色の甘～いミルクがとっても美味しい！  
実はこの最後のミルクが楽しみ。



※ ココナッツミルクで南国テイスト。桃の代わりに完熟マンゴーやパイナップルでも絶品よ！

# 「髪のお手入れも忘れずに」

## お月見？



9月4日は、く(9)し(4)の語呂合わせで、櫛の日と制定されています。櫛と言えば、髪。夏の紫外線は、肌と同じく、髪にも影響を与えます。紫外線を受けると、毛髪のキューティクルがはがれて内部が乾燥し枝毛、切れ毛などのダメージヘアの原因となります。また、退色し、焼けたような色になってしまうのです。結果、髪はパサパサになり、老けて見られてしまいます。そこで、傷んだ髪を元気にする方法をご紹介します。

### トリートメント

シャンプー後、トリートメントを洗い流さず、シャワーキャップや温めたタオルで髪を包みます。そのままの状態ですら5～10分くらい待つと髪がつやつやになります。週に1～2回でも効果が表れます。



### 頭皮マッサージ

頭皮マッサージをすると、頭皮の血行が促進され、健康な髪を生むやわらかな頭皮となることが期待できます。指の腹で頭部を包むようにおさえて頭皮を動かします。こすらないように注意しましょう。



### 美容院を利用する

プロの技と、人にケアしてもらうことの気持ちよさ、自分でケアするのが面倒だったりする方は、美容院に行く際に利用してみるのもいいでしょう。



秋が深まっていく9月。毎日のお手入れで、ダメージを受けた髪をケアしましょう。

## 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