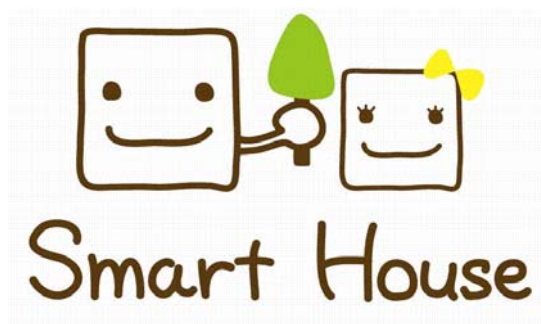


2014年1月号



Smart House 通信

ごあいさつ

あけましておめでとうございます
2014年の年明け、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

年が改まり、新たな気持ちになります。
今年は、こんなことにチャレンジしようという
目標を立てられた方も多いと思います。
一つでも多く実行できるよう1日1日を大切に過ごしていきたいものです。

本年も変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしくお願いたします。

1月の誕生花

1日…フクジュソウ	11日…シザンサス	21日…ボケ
2日…ロウバイ	12日…スイートアリッサム	22日…シンビジウム
3日…スイセン	13日…ラッパズイセン	23日…アツザクラ
4日…クロッカス	14日…スイートピー	24日…オモト
5日…ミスミソウ	15日…ファレノプシス	25日…ミミナグサ
6日…ユズリハ	16日…デンドロビウム	26日…ヒアシンス
7日…チューリップ	17日…ナズナ	27日…ヘリオトロープ
8日…アザレア	18日…パフィオペディルム	28日…ネモフィラ
9日…パンジー	19日…バラ	29日…ラナンキュラス
10日…スノードロップ	20日…ストック	30日…カルセオラリア
		31日…シロタエギク

書初め

「美文字」という言葉が流行し、「女子力が上がる」「きれいな文字であなたが変わる」などという文句がネットやテレビ、雑誌などでも見られるようになりました。

もともと、日本の書道は、弥生時代の漢字の伝来に始まり、以来、書は文化の最高部門の一つとされ、書の上手な人を三蹟や三筆と称していました。

時代は下って、平安時代になると、恋文のやり取りには、筆跡も含めたものが相手への判断の材料となりました。

それほど日本人は文字の良し悪しに関して興味があったのですね。

今は手書きの機会も減りましたが、それでも、礼状や手紙、メモにいたるまでいろんなところで手書きが必要とされています。昨今の美文字ブームはテレビがきっかけだったようですが、それでもキレイな字が書けるといいですね。

手書きのものを受け取ったときにキレイな文字がしたためてあると、素敵なお女性が書いたのではないかと思います。

さて、正月二日は新年になって初めて書を書く日、書き初めです。

書き初めが、宮中の行事から、一般に広まったのは、江戸時代の寺子屋教育の普及からだそうです。

この書き初めは、十一日のドンド焼きの火で焼き、紙が高く燃え上がるほど字が上達するといわれています。





風邪予防！

カブのカニあんかけ♪

1月7日に正月料理で疲れた胃をいたわるという意味もこめて食べられている七草粥。七草のなかでも、カブ（スズナ）にはビタミンC・食物繊維・でんぷんやたんぱく質の消化を助ける栄養素が豊富に含まれています。そこで今回は、お正月で疲れた胃腸を癒し、風邪予防にもピッタリの「カブのカニあんかけ」をご紹介します！

材料（2～3人分）

カブ（大きめ） 半分
カニ缶 半分～1個お好みで
油揚げ 適量
白身 1個分
だし汁 300cc
酒 大さじ2
みりん 大さじ1
塩 適量
昆布 5cm角程度
生姜 お好みで
片栗粉 適量



レシピ

1 カブは乱切りにし、葉とわけておく



2 土鍋にカブ、ひたひたの水、昆布を入れ、沸騰したら葉の茎の部分を入れ中火で2分、残りの葉を入れ火をとめる（20分以上放置）

3 別の鍋にだし汁、酒、みりを入れ沸騰したら、カニ缶、白身、刻んだ油揚げ、生姜を入れ、塩で味を調節し片栗粉でとろみをつける

4 皿にカブを盛り、あんをかけて出来上がり！



土鍋で柔らかく煮たカブに、生姜をきかせたカニと白身のあんが絶品！ビタミンAとCがとれるので風邪予防にも！あつたまります◎

所作（しよさ）を美しく

初詣



所作とは、身のこなし、しぐさのことです。

綺麗な所作の女性は、どのような場面においても良い印象を与えます。

どんなに美しく着飾っていても、内面から滲み出るものがその人を作ります。若いときは若さだけでカバーできる部分も多く、周囲の人も「若いから」で済ませてくれることでも、年齢を重ねるとそうも行かなくなってきます。



所作は、すぐに身につくわけではなく日々の積み重ねによるところが大きいものです。

ネットや本、教室などで、まずはその所作の意味を理解していくと、なぜこのようなことをするのかを納得して行動することができます。

あるいは、外見から真似をしてみる方法もあります。

意味はよく分からないけれど、繰り返しやっっていくうちに習慣になり、その後意味を知るとなぜそうやっていたのかが分かります。



所作の基本には、相手への感謝の心があります。

所作は、自分が成長するから、

キレイに見えるからではなく、

相手への尊重を表したものです。

身につけた結果、他人に良い印象を与えるのです。



とにかく、自分が、自分がと、なりがちな現代社会

において、一見無駄にも思え、

結果がすぐに出るものでもありませんが、

相手を思いやるという気持ちを持

つことで、得るものも

また大きいと思います。



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