


2014年4月号



# Smart House 通信

ごあいさつ

4月は新しい出会いの季節です。

会社では、異動や新入社員が入ってきたり、何かと慌しい時期です。  
初対面の人と会うときにはどんなことを心がけていますか？

第一印象を良くしたいと思う気持ちはだれもが持つものだと思いますが、  
無理をすることはなく、もっとも大事なことは笑顔で接することだと思っています。

あなたの新しい出会いが、笑顔に溢れたものになりますように。

## 4月の誕生花

|             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1日…カスミソウ    | 11日…ヤグルマギク  | 21日…ミヤコウスレ  |
| 2日…コデマリ     | 12日…アンズ     | 22日…ヤマツツジ   |
| 3日…ゼラニウム    | 13日…クマガイソウ  | 23日…ハナミズキ   |
| 4日…アジアンタム   | 14日…ドウダンツツジ | 24日…シャクヤク   |
| 5日…カイドウ     | 15日…モクレン    | 25日…シャガ     |
| 6日…ナスタチウム   | 16日…ヤマブキソウ  | 26日…スカビオサ   |
| 7日…ディモルフォセカ | 17日…ハナビシソウ  | 27日…シラネアオイ  |
| 8日…レンゲソウ    | 18日…アカツメクサ  | 28日…日本サクラソウ |
| 9日…アカシア     | 19日…キショウブ   | 29日…フジ      |
| 10日…チューリップ  | 20日…シバザクラ   | 30日…ナシ      |

# 睡眠は十分ですか？

「春眠暁を覚えず」

春の夜は心地よいので、朝にも気づかず眠り込んでしまうという意味です。

現代人は睡眠不足になる可能性が高い状況にありますが、あなたはいかがでしょうか。

睡眠の役割は、体の疲れを取るため、脳を休めるため、免疫力を高めるためです。もし、睡眠をとらないと、体力、注意力、判断力、作業効率の低下といった症状がでることもあります。

では、何時間睡眠をとるといいのかというと、睡眠の必要量には個人差や、活動量・体調などによって変わります。基本的には、日中眠気がなく生活に問題がなければ睡眠時間にこだわる必要はないといわれています。

睡眠の妨げになるものには以下のようなものがあります。

- ・カフェイン
- ・アルコール
- ・たばこ
- ・食事（夕食は就寝 3～4 時間前にとるのが理想的）
- ・テレビやパソコン

睡眠に良いことは

- ・室内の照明を少し暗くする
- ・音楽を聴いたり読書をしたりして、ゆったりくつろぐ
- ・37～39 度ぐらいのぬるめのお湯に時間をかけてゆっくりつかる
- ・適度な運動や、ストレッチ運動

睡眠が浅いと感じていたり、よく眠れないという方は、睡眠の妨げになることをしていないかを確認してください。

睡眠をしっかりにとって、いつも元気に過ごせるようにしたいですね。





# 野菜の生春巻きとコラーゲンたっぷりミミガー



## 野菜の生春巻きと コラーゲンたっぷりミミガー材料

### ●生春巻き

ミミガー…200グラム  
大根…1/4本  
きゅうり…2本  
人参…1/2本  
生春巻きの皮…10枚

### ●オレンジソース

オレンジ…1/2個  
塩…3つまみ  
こしょう…お好みで

オリーブオイル…お好みで  
市販チリソース…大さじ2

### ●ミミガー材料

ブタの耳…500グラム  
水…800ml  
しょう油…大さじ5  
さとう…大さじ2  
酒…大さじ3  
みりん…大さじ1  
塩…一つまみ

1



豚の耳に毛が残っていたり気になる場合は、網で焼いて下処理をする。

2



圧力鍋に材料を全て入れて強火で5分、中火で15分煮る。

3



鍋の圧力が抜けたら、鍋蓋を開けて粗熱をとり冷蔵庫へ、冷蔵庫で1日寝かせたら、出来上がり。

4



野菜と、ミミガーを千切りにする。

5



生春巻きの皮を1枚水に浸し、柔らかくなったら具材を入れて巻いていく。(皮はくっつきやすいので、一気に全部戻しては×)

6



オレンジは搾って他の調味料と混ぜる。盛りつけて完成。

春は待ち遠しいですが、冬のダメージの蓄積と花粉シーズン到来でお肌のトラブルも起こりやすい季節です。

コラーゲンと野菜とビタミンCをたっぷり

とって、お肌も**イキイキ**に！



# シワの対策

## 第一印象



4月8日は、語呂合わせでシワの日だそうです。

シワは顔の表情がよく動くところにできやすいものです。小さなシワを見逃すと深いシワになります。小さなシワのうちに対策を行ないましょう。

### 紫外線対策

紫外線シワ予防は、一年中紫外線対策を怠らないことです。

紫外線を浴びた場合は、食事ビタミンCを補給し、スキンケアでも、ビタミンC入りの化粧品を使うといいでしょう。



### 乾燥対策

乾燥シワを予防するには保湿をすることです。

空気が乾燥する季節は、加湿器や洗濯物の室内干しで部屋の湿度を下げないように気をつけましょう。

### 表情対策

表情シワを予防するには、表情のくせをなくすことです。そのためには、くせの原因となるストレスを感じないようにすることが一番です。



### 老化対策

筋肉を老化させないために、フェイスエクササイズを行うことがオススメです。ただし、強く行くと表情シワの原因になるので気をつけて行いましょう。



### スキンケア対策

スキンケアでシワを作らないためには、洗顔やタオルで皮膚をこすらない、力を入れてマッサージをしないということに気をつけましょう。

肌に刺激を加えずに、やさしく労わってシワ対策を行い、いつまでも美しくいましょう。



## 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](mailto:info@3203.co.jp)