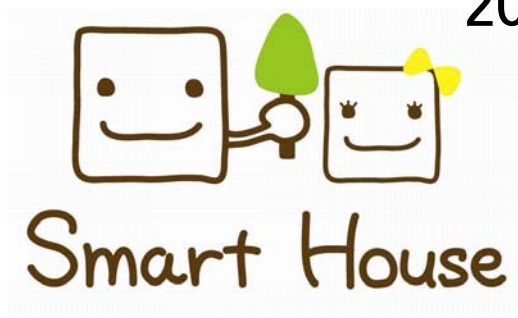


2014年10月号



ごあいさつ

10月になると、朝晩涼しくなる日が多くなります。

夏の疲れと、  
気温の変化についていけずに  
体調を崩される方もいらっしゃいます。

「今日くらい大丈夫だろう」

「私は大丈夫」

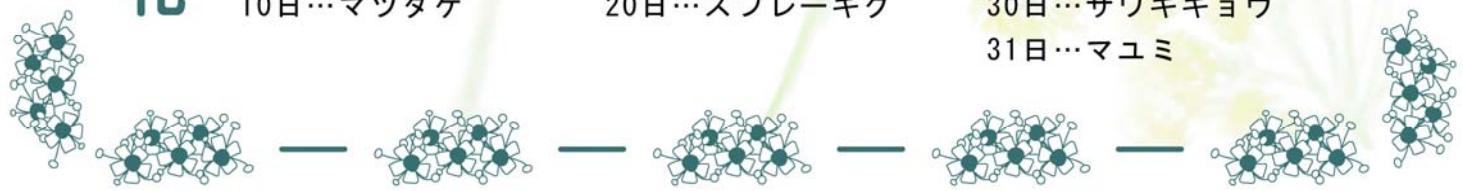
と過信することなく、しっかりと体調管理を行って、  
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、  
芸術の秋、お洒落が楽しめる秋・・・と

あなたの秋を楽しんでください。



10月の誕生花

- |            |             |               |
|------------|-------------|---------------|
| 1日…オキザリス   | 11日…ツルバラ    | 21日…チトニア      |
| 2日…キバナコスモス | 12日…テッポウユリ  | 22日…ダリア       |
| 3日…モミジ     | 13日…アカンサス   | 23日…シコンノボタン   |
| 4日…サルビア    | 14日…ミセバヤ    | 24日…アゲラタム     |
| 5日…クコ      | 15日…ヘリアンサス  | 25日…ユーカリ      |
| 6日…ハシバミ    | 16日…サルトリイバラ | 26日…イチョウ      |
| 7日…ミニバラ    | 17日…フロックス   | 27日…ツリフネソウ    |
| 8日…ノボタン    | 18日…ムラサキシキブ | 28日…ワレモコウ     |
| 9日…ウイキョウ   | 19日…ゴーヤ     | 29日…フォックスフェイス |
| 10日…マツタケ   | 20日…スプレーギク  | 30日…サワギキョウ    |
|            |             | 31日…マユミ       |





## 顔の表情をもっと豊かに



あなたは、いつも相手にどんな印象を与えているでしょうか？

印象を左右する大きなポイントに「顔の表情」があります。

- ・ 一生懸命頑張っているのに周りの理解が得られにくい
- ・ 話を聞いているのに聞いてないと言われることがある
- ・ 言葉では伝わっているのに、誤解を招くことがある

こんな経験をしたことがある方、もしかすると、あなたの表情を変えることで改善できるかもしれません。

まずは、表情チェックであなたのいつもの表情を知る

### \* 無意識でいる時の表情チェック

PCに向かっている時、何かに没頭している時などの表情をチェックしてみましょう。

### \* 仕事での表情チェック

ビジネスシーンで、あなたはどんな顔で対応しているでしょうか？  
普段の感情を思い出し表情を作りチェックします。

実際に自分を動画に撮って確認する、親しい友人に聞くことも良い方法です。

普段無表情でいる時の顔は、いつも鏡で見ている自分と違いますか？

口角が下がっていたり、やる気のない顔に見えませんか？オフィスにいたら、親しく話しかけたい表情ですか？

第三者になったつもりで、自分に聞いてみましょう。  
もし、自分の理想と違っていたら、理想の顔を思い浮かべ、なりたい自分に近づくために表情を鍛えてみましょう。





# \*\*\*秋刀魚★ガーリックステーキ\*\*\*



★大葉レモンソースでさっぱりいただきます♪  
たっぷりのガーリックが香ばしいワインのおつまみです★

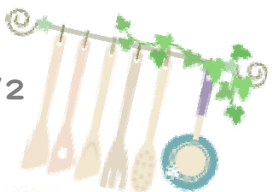


## 材料 (3人分)

- ◇ さんま 3尾
- 塩・白胡椒各 適量
- 小麦粉 適量
- オリーブオイル 大さじ 1/2

## ■ \*\*\*大葉レモンソース\*\*\*

- ☆ にんにく (みじん切り) 大さじ 1 (1かけ分くらい)
- ☆ オリーブオイル 大さじ 1
- ★ 白ワイン 大さじ 3
- ★ レモン果汁 大さじ 1・1/2
- ★ 濃口醤油 小さじ 1
- ★ 大葉 (みじん切り) 3枚分
- ★ はちみつ 少々
- ☆ プチトマト 9個



- 1 ■秋刀魚は3枚おろしにし腹側の小骨をそぎ切りして取り除く  
→両面に塩・白胡椒を軽く振りラップをして冷蔵庫で5分置く
- 2 ■1尾分(2切れ)を皮を外向きに巻き、  
爪楊枝で切り目の端から中央に向けて刺し、止める
- 3 ■小麦粉をしっかりまぶし  
オリーブオイルを中火で温めたフライパンで両面こんがり焼く
- 4 ■側面の皮も転がして焼く  
→火が通ったら爪楊枝をそっと抜いてお皿に盛りつける
- 5 ■にんにく・大葉はみじん切りにして  
トマトはヘタを取り縦半分に切る  
■★印の材料をよく混ぜておく
- 6 ■秋刀魚を焼いたフライパンを綺麗に拭き  
弱火でオリーブオイルとにんにくをゆっくり加熱する
- 7 ■にんにくの香りが立ったら中火にし  
★印とプチトマトを加えて2/3量になるまで煮詰める
- 8 ■お皿に盛りつけた秋刀魚にソースをかけて盛り付ける



## ★コツ・ポイント★

秋刀魚の3枚おろしが大変な時は  
捌いて売っているものを買うと便利です♪  
にんにくは弱火でじっくり香りを出します。

☆できあがり☆



# あなたに似合う色で魅力UP！

## 私が1番？



あなたは自分に似合う色を知っていますか？

似合う色のことをパーソナルカラーといい、あなたの魅力を引き出し、よりきれいに見せてくれます。

似合う色の条件として

- ・肌の透明感が増し、明るく見える。
- ・シミや皺など、トラブルを目立たなくする。
- ・顔立ちをすっきり見せる。
- ・瞳がきれいに見える。
- ・パーソナリティにあった魅力を引き出す。



春夏秋冬でタイプを分けることが多く、大まかな印象は、以下の通りです。興味のある方は、本や雑誌、ネットでも判断することが可能です。ぜひ、自分に合う色を見つけて、素敵に輝いてください。



春タイプ：明るくキュートな印象で、表情豊か。おすすめは、フレッシュ、キュート、ヘルシーといった明るく軽やかなコーディネート。



夏タイプ：上品で清楚な雰囲気があり、エレガントなスタイルが似合います。おすすめは、エレガント、フェミニン、ソフトといった、優雅で品のあるコーディネート。

秋タイプ：強さと落ち着きを兼ね備えた雰囲気を持っています。おすすめは、ナチュラル、エスニック、ゴージャスといった大人っぽいコーディネート。

冬タイプ：華やかさとミステリアスさを兼ね備えたタイプです。おすすめは、ドラマティック、モダンといったシャープで華やかなコーディネート。



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