

2015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

2015年になりました。いかがお過ごしでしょうか？

12月31日と1月1日は1日しか変わらないのに、気持ちはずいぶん変わるものです。

年が改まることで気持ちが変わる、これを日々過ごす中でも意識するとどんな日々が送れるのでしょうか。

今日を昨日と違う新しい1日と考えることで、毎日が充実しそうです。あなたの1年が良い1年となりますように。

本年も変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしく願いいたします。

## 1月の誕生花

1日…ドラセナ  
2日…シネラリア  
3日…ラベンダー  
4日…ハボタン  
5日…ナンテン  
6日…ユキノシタ  
7日…シクラメン  
8日…カンツバキ  
9日…グロリオサ  
10日…フユサンゴ

11日…マツバギク  
12日…ホウレンソウ  
13日…チランジア  
14日…ヤシ  
15日…カトレア  
16日…ハンノキ  
17日…カンボタン  
18日…セージ  
19日…ゴボウ  
20日…パイナップル

21日…プロテア  
22日…アザレア  
23日…スペアミント  
24日…ヒイラギ  
25日…ヒイラギモチ  
26日…ブバルディア  
27日…イチゴ  
28日…アニソドンテア  
29日…オドントグロッサム  
30日…ニホンスイセン  
31日…ユリオプスデージー



## 年末年始は、女子力アップ



年末年始のお休みは、日ごろの疲れを癒すためにも、食べて寝るだけの生活で・・・  
というのも心惹かれますが、休み明けに待っているのは、余分なお肉や荒れたお肌、  
時間を無駄にしたのではないかという後悔などなど。

今回は、このお休みを利用してキレイになりませんか？  
年末年始のお休みにオススメしたい女子力アップ方法を紹介します。

### 集中的に顔の美容

お休みは、身体だけでなく、ココロもほっとするひと時です。  
そんなお休みの余裕のあるときに普段なかなかできない、パックやクリームなどの美容方法をやってみましょう。

### 美顔マッサージやツボ押し

こちらは積極的に手を動かすもの。お休みのときにマスターし、習慣化できるとお仕事が始っても継続できます。肌に負担にならないように、優しく丁寧に。自分の肌を労わることで、気持ちもリラックスできます。

### 半身浴や簡単なストレッチ・エクササイズ

お休みのときこそ、身体を動かす。疲れるなど感じるあなたは運動不足ではないでしょうか？疲れているときこそ、軽い運動をすることで疲労が回復することもあります。あなたが楽しい、気持ちいいと感じるエクササイズを毎日5分でも続けてみましょう。

年末年始のまとまったお休みは、働いている毎日だと忙しくてできない事に取り組むチャンス。2015年、今までよりもさらにキレイな自分に出会ってください！



# お節やお弁当♡二色が鮮やか可愛い錦玉子

お節やお弁当に可愛い錦玉子はいかがですか♡  
簡単に巾着型が出来て見ても楽しく食べても  
美味しいですね♪



## 材料 (約4人分~)

卵 8個  
砂糖(上白糖) 大さじ8  
お塩 小さじ1  
片栗粉 小さじ1

1



2



3



4



5



- ゆで卵を作ります。ゆで過ぎると色が悪くなり、半熟はフワリ綺麗に仕上がらないので注意して下さいね。
- ゆで卵を白身と黄身に分け(崩れても、温かいうちに作業しても大丈夫です)黄身・白身の両方を裏ごしします。
- 裏ごししたら、片栗粉とお塩の各半分をそれぞれに入れてサクリと混ぜます。
- 小さい器にラップを置き黄身・白身を入れて包み輪ゴムやヒモ等で留め蒸し器で5分程蒸します。
- 黒豆などを入れてから蒸すとアクセントになりますね♡  
温かいと崩れやすいので冷めてからラップを取って出来上がりです♪

格子模様の錦玉子

互い違いにして重ねると、また違う趣ですよ♡



## コツ・ポイント

玉子の黄身と白身(多い)の割合が違うので、調整しながら作って下さいね♪  
玉子の で加減が決めてですので、ゆで過ぎや半熟にならないようにお気をつけて下さいね♡  
ラップは冷めてから取って下さい♪

# 手帳を使いこなす！手帳術いろいろ

## 女子力アップ元年？



年が改まると、手帳を新しくする方も多いのではないのでしょうか？  
いつもどんな手帳の使い方をされていますか？

今までの使い方にプラスして、こんな使い方をしてみると手帳がもっと役立つ道具になるかもしれません。

### <良かった！をリスト化する>

例えば、レストラン。料理の味、雰囲気、価格などを書いたものをリストにしておくと、次に行くときにも便利です。

例えば、読んだ本。なぜ読もうと思ったか、感想、心に残った言葉、役立った文章などを書き留めておくと、仕事やプライベートなどいろんなところで生きてきそうです。

### <目標達成>

ダイエット、車を購入などから、プラス思考になる、資格を取るなど、スキルアップまで目標を書き、目標に向けて努力する事を具体的にすると、行動に移すきっかけを見つけやすくなります。

そして、毎日目標を確認することで、意識が固まり最後までやりぬく気力が生まれます。

### <夢を書く>

よく、夢を紙に書くと実現すると言います。目標とも似ていますが、夢も一緒に手帳に書きちゃいましょう。

家の中に張り出したりするのはちょっと恥ずかしいなという方にもオススメです。

手帳で、約束を破ってしまうようなことを防ぎながら、目標や夢にも近づける、そんな手帳は、毎日見るクセを付けておくことをお勧めします



## 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 (JCGA)  
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