

2015年4月号



Smart House 通信

ごあいさつ

桜が咲くこの時期は、新生活が始まる人も多いのではないのでしょうか？

学生は入学、新学期、新学年のスタートですね。

社会人は、新年度、新しい職場や環境での仕事が始まる人もいるでしょう。

それに、この季節の空気は、そんな「新生活」を思い出させる懐かしさもありますよね。

「最近、新しいことに挑戦していない」という人にとっても、新たな趣味やスポーツなどを始めるのにぴったりの季節。

何かひとつ、新しいことをスタートさせるのも良いですね！

4月の誕生花

1日…サクラ	11日…マーガレット	21日…スイートピー
2日…ミヤコワスレ	12日…ツユクサ	22日…ムスカリ
3日…キズイセン	13日…ハルシャギク	23日…カンパニュラ
4日…アグロステンマ	14日…アーモンド	24日…ゼラニウム
5日…イチジク	15日…オジギソウ	25日…ハハコグサ
6日…アネモネ	16日…グロリオーサ	26日…ミズタガラシ
7日…クロッカス	17日…キショウブ	27日…デンファレ
8日…エニシダ	18日…クローバー	28日…スカシユリ
9日…パンジー	19日…イチリンソウ	29日…スターチス
10日…クリンソウ	20日…ディモルフォセカ	30日…ネモフィラ

初対面の人に好感を与える3つのテクニック

新生活では初対面の人に会う機会が多くなりますよね。

できれば感じの良い人だと思われたいけど、初対面の人を前にすると緊張しちゃう！だから、初対面は苦手……という人も多いのではないのでしょうか？

そんなときに簡単に使えるちょっとしたテクニックをご紹介します。

1. 先に挨拶をする

初対面の人を前にすると緊張するのは相手も同じ。

だからこそ、先に笑顔で挨拶をすると、相手の心がほぐれます。

「この人は敵ではない！」と感じて、あなたに好印象を持ちますよ。

2. 話すときは目を合わせて

特に初対面の人とは、目を見て話すのが恥ずかしくて、視線をそらしてしまいがちになります。

だけど、下や遠くを見ていると、「あれ、退屈なのかな？」と相手が不安になることも……。

反対に、目を見て話すだけで会話が弾むこともあるんですよ♪

3. シャイだからこそ、最初に伝えよう！

「初対面の人と話すのが苦手なんです」と、思いきってカミングアウトしちゃいましょう。

笑顔で伝えれば、好感度もアップします！

先に伝えておけば、たとうまく話せなかったり、目を合わせられなくても、

「人見知りするタイプだからなあ」と、相手もわかってくれますよ。

初対面の人と話すときに試してみてくださいね。



あさりと菜の花のフライパン・パエリア

旨味いっぱいのおさりと春の菜の花で作る、
お手軽フライパン・パエリア。サフランの香りと色が
食欲をそそります。おこげも最高♪

材料 (5~6人分)

あさり 300g
菜の花 1/2束
ホワイトアスパラガス (あれば) 3~4本
新玉ねぎ 200g
にんにく (みじん切り) 1片分
米 (※洗わない) 2合
白ワイン 大さじ2
オリーブオイル 大さじ1強
★サフラン ひとつまみ
★ぬるま湯 大さじ2
☆水 (※あさりの蒸し汁、[A]と合わせて) 600cc 前後
☆コンソメキューブ 1/2個
☆塩 少々



- 1 あさりは塩水に浸けて砂抜きする。菜の花は塩少々を加えた熱湯で下茹でする。
★を合わせてサフランの色を出しておく。
- 2 新玉ねぎは50g分をスライスし、残りはみじん切りに。
ホワイトアスパラは根元を落としてかたい部分の皮を剥き、適当な長さに。
- 3 大きめのフライパンにあさりを入れて白ワインを振り、蓋をして蒸し煮する。
貝が開いたら取り出し、汁と身とに分けておく。
- 4 同じフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら新玉ねぎを炒める。
- 5 油がまわったら米を入れ、透明感が出るまでしっかりと炒める。
☆を注ぎ、蓋をして、煮立ったら中弱火で10分ほど炊く。
- 6 水がなくなってきたら一旦火を止め、飾り用の新玉ねぎ、ホワイトアスパラ、菜の花をのせて、
弱火でさらに5分ほど炊く。
- 7 あさりのをせて蓋をし、あたたまったら、最後に強火にして「パチパチ、チリチリ」と
音がするまで水分を飛ばせばできあがり。

コツ・ポイント

- ◆最初にあさりのエキスだけ取り出し、それでお米を炊きあげます。
お米には旨味がしっかり、貝のあさはぶりぶり。美味しくなります。
- ◆パエリアはおこげがまた美味しいので、仕上げは強火で。
「パチパチ、チリチリ」と音がしたら、ちょっと置いて完成。

Check



新しい趣味を見つける方法とは！？

新しい趣味を持つためには。



4月だから新しいことに挑戦したいけど、どこで見つけたらいいの？
そんなあなたに合った趣味を見つける方法をご提案します。

1. 家や職場の近辺で探す

せっかく新しい趣味を見つけても、通うのに時間がかかると挫折してしまいがちに……。

自宅や職場の近くや最寄り駅の周辺で、興味がある教室やサークルを探すのがおすすめです。



折り込みチラシや駅前で配っているフライヤーなどにも注目を！

2. 友達が入っているサークルやジムに申し込む

仲の良い友達が入っているサークルやフィットネスジムに入るのもおすすめです。

たとえ興味がある習い事や趣味でも、そこに集まる人と気が合えば楽しくないですね。

友達にどんな人がいるのか聞いてみて、まずは見学に行ってみましょう。



3. 1 DAY レッスンに参加する

新しく何かを始めたいけど、継続するのが難しい……という人は、

1 DAY レッスンがおすすめです。

カルチャーセンターなどには、1日で体験や習得ができるレッスンがたくさんあります。

たとえば、お寺での座禅体験や陶芸教室など、非日常的な空間でリフレッシュするのも

いいですね。

新生活ではストレスが

溜まってしまうことも……。

夢中になれる趣味を見つけて、

ストレスを発散させましょう！



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