

2016年5月号



Smart House 通信

ごあいさつ

5月といえば、ゴールデンウィークですね！

今年は前半と後半の間に平日がありますが、休暇をとれば10連休という人も少なくないのではないのでしょうか？

最近、低価格の飛行機の登場や高速道路の利用料の値下げにより、国内外の旅行や帰省が気軽にできるようになりました。

しかし、ゴールデンウィークの後にやってくるのがだるーい5月病。今回は5月病対策も紹介しているので、快適に過ごすための参考にさせていただけるとうれしいです。

5月の誕生花

1日…カウスリップ	11日…アガパンサス	21日…エリゲロン
2日…アリウム	12日…アスチルベ	22日…アワモリソウ
3日…アマ	13日…サクラソウ	23日…アマドコロ
4日…アーティチョーク	14日…アキレア	24日…オトメユリ
5日…アルストロメリア	15日…オダマキ	25日…ノイバラ
6日…アラセイトウ	16日…イキシア	26日…アマリリス
7日…アルケミラ	17日…エキザカム	27日…エビネ
8日…エーデルワイス	18日…アマランサス	28日…エンレイソウ
9日…アスター	19日…カリスティモン	29日…ウマゴヤシ
10日…アゲラタム	20日…アキレギア	30日…シラー
		31日…カラー

端午の節句について知ろう ～風習の意味と菖蒲湯の入り方～

2016年のゴールデンウィーク最終日は、5月5日の「こどもの日」で端午の節句でもあります。今回は、端午の節句についてご紹介します。

◆ 端午の節句とは？

端午の節句は、「菖蒲（しょうぶ）の節句」とも呼ばれ、強い香りで厄祓いをする菖蒲やヨモギを軒先につるし、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願うものです。また、尚武（しょうぶ）と読みが同じであることから、男の子の節句として祝われるようになりました。

◆ 柏餅やちまきを食べる理由は？

身を守るための兜や鎧を飾り、出世するようにとこいのぼりを立てるのが端午の節句の風習です。また、柏は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、

「家督が途絶えない」という意味で、初節句はちまき、2年目からは柏餅を食べるようになりました。現代では風習も少しずつ変わってきていますが、こどもの成長や無病息災を祈って過ごすところは変わっていませんよね。

◆ 菖蒲湯とは？

菖蒲湯は、花菖蒲ではなく菖蒲の葉と根の部分を使います。菖蒲を10本ほど束にして浴槽に入れ、42度程度の熱めのお湯を入れます。少し冷ましてから入るのがポイントです。

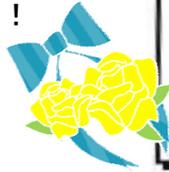
血行促進やリラックス効果もあるので、ぜひ試してみてください。



くる巻きピザ風ホットケーキ

新入学に進級、新入社！フレッシュな皆さんもそろそろ新しい学校や会社に慣れてくる頃でしょうか？ 忙しい朝に、コーヒー・牛乳を片手にパパッと食べれてお腹も満足、気分もアがる♪

お休みの日にはお子様と一緒に作るのも楽しい！
そんなメニューをご紹介します(*^^)v



★材料★

●牛乳	150g
●ホットケーキミックス	100g
●ハム・ベーコン	生地に乗るくらい
(お好みでいろいろ)	
●溶けるチーズ	好きなだけ
●ケチャップ	お好みで適量

1.
牛乳とホットケーキミックスを混ぜます。生地はかなりさらさらになります。
ハムを短冊状に切っておきます。

2.
フライパンを中火で温め、1の生地を半量流し入れま
す。固まらないうちにハムとチーズを半量生地の上に
散らします。

3.
ふつふつと大きめの泡が出てきたら、弱火にして蓋を
します。チーズが溶けるまで約2分蒸し焼きにします。

4.
表面の生地が乾いて弾力があればOK。ケチャップを
塗って端からくるくる巻きます。同様に残りの材料でも
う1枚焼けば完成！



ケチャップではなく、ピザソースを塗
っても美味しいですよ♪



身体がだるーい5月病……予防策と対処法

効果テキメン!?



ゴールデンウィークが終わって日常に戻ろうと思ったら、なんだか身体がだるい……。それが、5月病です。

今回は、5月病の予防策やだるさを感じたときの対処法をお伝えします。

◆なぜ、5月病になるの？

5月病とは、春から環境が変わった学生や新社会人が、ゴールデンウィーク後にやる気を失ってしまうことを指します。ゴールデンウィーク前までは緊張感があったものの、連休で生活リズムが乱れてしまい、やる気が出なくなってしまうのです。これは、環境が変わらない人にも当てはまり、ひどい場合はうつ状態になることもあるので注意です。



◆5月病にならないための対策

ゴールデンウィークに入っても、いつもと同じ生活リズムを保つことが大事です。不規則な生活を送ると、普段のリズムを取り戻すまでに時間がかかってしまうからです。少なくとも

ゴールデンウィークの後半には、ゆったりと過ごす時間をとるといいでしょう。



◆5月病になってしまったら!?

無理をすると身体にも心にも負担がかかります。「仕事や家事が忙しくて、やる気がないなんて言ってもらえない!」

というときは、単純作業から始めるのが◎。手を動かしているうちにいつもの調子に戻ってきますよ。



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