

2016年11月号



Smart House 通信

ごあいさつ

ようやく、秋らしい気候の良い時期になってきました。
おいしい物がたくさんある食欲の秋を堪能した後は、ちょっと身体を動かしたくなりますよね。
今回は、11月に見ごろを迎える紅葉を満喫するポイントについてお伝えしています。山や溪谷、お寺や公園でのライトアップなど、紅葉を楽しむときに参考にしていただけるとうれしいです。
登山やハイキングをするときは、気温や天候の変化には気をつけて、秋を楽しんでくださいね。

11月の誕生花

1日…フウセンダマノキ	11日…チャノキ	21日…ハマギク
2日…ハナキリン	12日…グミ	22日…ワビスケ
3日…パフ	13日…サザンカ	23日…バラ（白）
4日…ピラカンサ	14日…シクラメン	24日…フユボタン
5日…デンファレ	15日…モレア	25日…コチョウラン
6日…カーネーション	16日…ワレモコウ	26日…シーマンニア
7日…ミニバラ	17日…バンダ	27日…クロッサンドラ
8日…ステルンベルギア	18日…カラー	28日…クリ
9日…ムラサキシキブ	19日…ペリストロフェ	29日…マリーゴールド
10日…コダチベゴニア	20日…ルクリア	30日…シネラリア

紅葉を見に出かけよう！

～見ごろと服装ガイドでもっと紅葉を楽しむ～

紅葉狩りといえば、秋の風物詩ですよね。今年の紅葉の見ごろや、楽しむためのポイントをお伝えします。

◆紅葉の見ごろをチェック！

全国的に10月下旬から12月初旬まで見ることができます。大雪山国立公園（北海道）では9月上旬から紅葉が見られ、日本で一番早いといわれています。一方、11月下旬から12月に見ごろを迎えるのは、嵐山や高台寺（京都）。また、神宮外苑（東京）ではイチョウ並木が楽しめます。名所もいいですが、身近な場所で紅葉が色づく変化を観察するのもおすすめです。

◆紅葉を楽しむための服装ガイド

山や溪谷での紅葉を楽しむために、服装や持ち物で気をつけるポイントをお伝えします！

- ・上着の代わりにレインウェア
上着はアウトドア用のレインウェアジャケットがおすすめです。防水で軽く、通気性も◎です。
- ・フィットする靴の履き方
スニーカーやトレッキングシューズを履くときは、靴ひもをゆるめた状態でかかとをトントンと地面につけ、靴とかかとを合わせてしっかりとひもを締めましょう。靴の中で足が前に滑りにくくなります。
- ・熱中症対策は忘れずに
夏に比べて涼しくなっても熱中症対策はしっかりと。スポーツドリンクや塩あめを持ち歩きましょう。



だんだん寒くなってきましたね。外に出たくない日が増えてきました…いえ、外どころかコタツから出たくありません！

お料理やお菓子作りもなるべくキッチンに立つ時間を減らしたいものです！

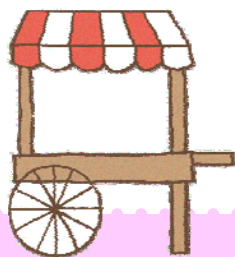
そこで今回はズボラな私が大好きな、手抜き(笑)チーズケーキのご紹介♪



★美味しいのに簡単すぎる！炊飯器チーズケーキ★

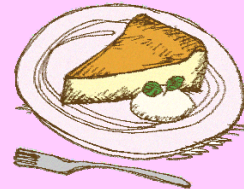
♪材料♪

クリームチーズ	200g
砂糖	100g
小麦粉	大さじ 4
卵	2 個
生クリーム	200ml
レモン汁	大さじ 1



♪作り方♪

1. クリームチーズをレンジでほんのり柔らかくなるまで温めます。
2. 砂糖を入れて、よく混ぜます。
3. ふるった小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
4. よく溶いた卵を入れ、生地がなめらかになるまで混ぜます。
5. 生クリームを入れ、混ぜた後にレモン汁を入れてよく混ぜます。
6. 最後に炊飯器に流しいれて、スイッチオン！
7. 炊きあがりの合図がでて、竹串を真ん中に刺して、何もつかなければOKです。
8. 粗熱を取って冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください♪



気軽に芸術の秋を楽しむ3つの方法

芸術の秋に挑戦！



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、そして、芸術の秋。アートが好きな人も、「興味はあるけど、よくわからない……」という人も、この秋は芸術を楽しんでみませんか？

今回は、気軽に楽しめる3つの方法をご提案します！

1. 身近にあるアートな建造物を楽しむ

東京駅や京都駅、世界各国の建築家やデザイナーによるアートが楽しめる六本木ヒルズは、電車に乗るときやショッピングのついでに芸術を楽しめる場所です。

今まであまり意識したことがなかったけれど、生活圏内にアートな場所があるということも！

この機会に、身近にあるアート作品を探してみるのもあります。もちろん、アートの島として話題の直島（香川県）などに旅行するのも◎。

2. ガイドで芸術作品を楽しむ

博物館や美術館で開催されている展覧会などでは、学芸員による解説や音声ガイドを利用してみましょう。作品の歴史や作者の思いを知ることで、より深く芸術を楽しむことができます。

3. 自分でアートを体験してみる

芸術の秋だからこそ、アートに挑戦してみるのもいいですね。たとえば、陶芸や絵手紙、書道やキャンドル作りなど、2時間程度から手軽に体験できるものもあるので、興味がある教室に参加するのがおすすめです。



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（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