

2013年3月号



Smart House 通信

ごあいさつ

少し寒さも和らいで、暖かい季節へと向かっていきます。


季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、お変わりありませんか？

3月は年度末です。職場の異動やあるいは、転職、卒業式など別れの季節でもあります。出会いがあるから別れがあり、別れがあるから出会いもあると考えると出会いも別れもどちらもいいもののような気がします。

それでも、しばらく会えない方には、挨拶をする、饞別を贈るなど、きちんとお別れすることによって新しい誰かとの出会いももっと素敵になりそうです。

新しい出会いに期待をして、毎日ニコニコ過ごしていきたいですね。

3月の誕生花



1日…ナノハナ	11日…ハナビシソウ	21日…カランコエ
2日…ストック	12日…スカシユリ	22日…パンジー
3日…ハナモモ	13日…フリージア	23日…ベルゲニア
4日…キイチゴ	14日…イベリス	24日…スミレ
5日…クンシラン	15日…フタリシズカ	25日…カタクリ
6日…デージー	16日…ガーベラ	26日…バラ（ピンク）
7日…レンゲソウ	17日…サンシュユ	27日…カルセオラリア
8日…クリノハナ	18日…レンギョウ	28日…スノーフレーク
9日…アセビ	19日…アザレア	29日…モッコウバラ
10日…タンポポ	20日…スイートピー	30日…サクラ（桜）
		31日…アルメリア

マラソンブーム

3月には名古屋ウィメンズマラソンが開催されます。女性だけの大会としては世界一の規模で、2012年大会ではギネス世界記録に認定されました(定員15,000人)。

完走者には、「ティファニー」のペンダント、それを贈呈するのは、イケメンという女性に嬉しい大会。

季節もよくなってきたし、マラソンを始めてみようかなと思われた方は、無理をせず、まずは、ウォーキングが1時間できるようにしましょう。

次に、ジョギングに進みます。ジョギングのスピードはおしゃべりをしながら走れる速さが目安で、1km8~10分です。身体が慣れてくれば走る時間と距離を少しずつ伸ばしていきましょう。

マラソンに必要なのは持久力です。持久力をつけるのに有効なトレーニングの1つが、ゆっくりしたペースで長時間走る

LSD(ロング・スロウ・ディスタンス)です。子どもの頃に一生懸命走った記憶しかない、ゆっくり走っていいんだということにびっくりしますが、一生懸命走って、疲れて、もうやめてしまおうと思うより、ゆっくり楽しんで走って長く続けられる趣味にしてみませんか？

LSDを行なうと心肺機能や筋持久力が高まり、フルマラソンを完走できる身体をつくることができます。

フルマラソンを完走するにはやはり、身体作りをしておくほうがいいと思います。無理をせず、マラソンを楽しんでみませんか。マラソン大会に出ることは本当に楽しいものです。



菜の花&ツナの梅しそスパゲッティ

おうちでもおいしい和風スパ。

オリーブオイルとにんにくベースに、梅干しでさっぱり仕上げます！



材料

(4人分)

スパゲティ 300g
- 塩 小さじ 1/2
菜の花 1/2 袋 (120g)
にんにく 2片
オリーブオイル 大さじ 1
梅干し (はちみつタイプ) 6個
ツナ缶 80g x 2缶
大葉 10枚

- 1 菜の花は5cmの長さに切り、大葉は千切り、にんにくはあらみじんに切る。
梅干しは種を取ってみじんに切る。
- 2 スパゲティを塩小さじ1/2を加えたお湯でゆでる。
菜の花も途中で加えて一緒にゆでる。
- 3 オリーブオイルを熱したフライパンににんにくを入れ、
香りが出たら、ツナ缶と梅干を加える。(ツナ缶の油を切り過ぎないこと)
- 4 ゆであがった2を3のフライパンに加え、よく混ぜ合わせる。
皿に盛って大葉を乗せてできあがり〜♪



コツ・ポイント

調味料はゆで汁に加える塩分だけ。

ベースにしたオリーブオイル&にんにくのコクに、ツナと梅干のうまみが引き立ちます。

休日のランチに♪

ひな祭り

ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれる五節句のひとつで、上巳(3月3日)に行われてきました。この日は中国では忌み日とされ、川で身を清めるならわしがありました。これが日本の貴族社会に取り入れられ、紙でつくった人形に穢れ(けがれ)を託し、川や海に流すようになりました。やがて、人形が精巧になり「ひな祭り」として発展し、江戸時代には庶民の間でも定着しました。現在では、女の子の成長を祝う行事として、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、菱餅などを食べ、ひな人形を飾ります。

そのひな人形の飾り方ですが、関西と関東では内裏ひなの並べ方が左右反対なのをご存知でしたか？これには、古来朝廷が「左上位」だったため、関西ではそれにならって男ひなを左(向かって右)、女ひなを右(向かって左)に飾っていたのが、昭和天皇の即位の際、天皇陛下が右、皇后陛下が左に並べられたため、それをまねて関東では男ひなを右に、女ひなを左に置く家庭が多くなったなど、諸説があります。大切なことは、ひな人形を飾り、子どものすこやかな成長を願うことで、左右どちらが正しいということはないそうです。女の子が主役の節句ですから、おひな様用の衣装でめいっぱい着飾り、愛らしい表情を写真に収めてあげましょう。



ミスコン

ホワイトデーのお返し？



2006年の知花くららさん(世界大会第2位)、2007年の森理世さん(世界大会第1位)、ミス・ユニバースは、世界80か国以上の代表が世界一の栄冠を競い合う美の祭典です。ミス・ワールド、ミス・インターナショナルと合わせて世界3大ミスコンテストと呼ばれています。

ミス・ユニバース・ジャパンに選ばれた女性は、この後、芸能界での活躍など、将来の舞台も用意されています。多くの女性にとって羨ましい限りではないでしょうか。同時にプロデューサーである、イネス・リグロンさんも注目を集めています。

時は遡って、1908(明治41)年、時事新報社が全国から「良家の淑女」の写真を募集し、審査結果を公表。

これが日本初のミスコンテスト。

1等に選出されたのは末弘ヒロ子で、学習院女子部3年に在学中。彼女の兄が本人の承諾なしに応募したものだだったが、コンテスト参加は大問題となり、結果、彼女は退学処分になってしまった。

隔世の感があるミスコンテスト。

持って生まれた美しさとともに必要なものは努力。プロデューサーのイネス・リグロンさんの指導の厳しさをテレビで見たときにはとてもじゃないけどついていけないと感じました。

美しさもダイヤモンドと同じで磨かなければ光らないものだと思います。



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 (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