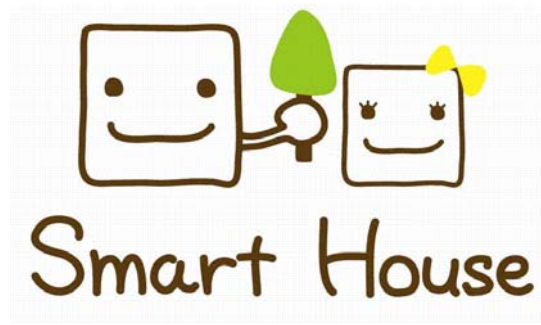


2013年11月号



ごあいさつ

秋が深まり、1日1日と寒くなってきました。  
皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

この時期ならではの楽しみはたくさんありますが、  
急に寒くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。  
対策を講じていると思いますが、油断禁物。しっかり身体の声に耳を傾けてください。

1年もそろそろ終わりに向かっています。  
新年にたてた目標、どのくらい達成しているでしょうか？  
この時期に改めて見直すこともいいかもしれません。

11月の誕生花

1日…ソバ	11日…ビオラ	21日…ハゲイトウ
2日…ノブドウ	12日…レモン	22日…アンブレカム
3日…サザンカ	13日…センリョウ	23日…ストレリチア
4日…サフラン	14日…アルストロメリア	24日…ガマズミ
5日…オンシジウム	15日…カラタチ	25日…セントポーリア
6日…カサブランカ	16日…プルメリア	26日…クリスマスカクタス
7日…キダチベゴニア	17日…スターチス	27日…ニワトコ
8日…フジバカマ	18日…ウメバチソウ	28日…サンダーソニア
9日…ハナキリン	19日…オトギリソウ	29日…チャ
10日…グラジオラス	20日…イワレンゲ	30日…ワビスケ



# これが、モテる女性？！

12月はクリスマス。既に予定のある方もいらっしゃる、一緒に過ごす相手をどうしようと思われている方もいらっしゃると思います。1ヶ月前の今からなら間に合う！彼氏をみつけようと思われる方に、モテる女性の秘訣をお伝えします。

## ☆笑顔

いつもにこにこしている、笑顔が素敵な女性はモテます。鏡の前でも笑顔の練習を！

## ☆聞き上手

男性は自分の話を素直に聞いて、さらに話を促してくれる女性に好感を持ちます。

## ☆小さなことでもお礼はしっかり

・腕・髻・髪飾り・化粧も「ありがとう」のお礼を言うことがモテる秘訣です。

## ☆きちんと謝る

何か悪いことをしたり、迷惑をかけたなら「ごめんなさい」を言える素直な女性は素敵です。

## ☆マナーを大切に

挨拶がきちんとできる、目上の人には敬語を使うなどマナーを大切にしている女性に男性は好意を抱きます。

まだまだ秘訣はありますが、大切だと思われるものをピックアップしました。

しかし、こうやってみていると、何も好意ある男性への態度だけでなく、誰に対してもこういう対応ができたらいいなと思いませんか？

きっとこういう女性は性別や年齢に関係なくモテるのでしょうね。人によって態度を変えるのも人に好かれ原因の一つなので、意中の男性の前でだけと思わず、誰に対してもこのように振舞いたいですね。



# イングリッシュマフィンで簡単♪ポットパイ



## 材料 (マフィン2個分)

超熟イングリッシュマフィン 2個  
 お好みのシチュー ※お玉2杯  
 ピザ用チーズ 適量  
 パプリカ 約4分の1  
 オリーブオイル 適量  
 パセリ 少々  
 セルフィーユ お好みで

1



マフインは2つに割り、それぞれ上になる方に淵が1cm位残る大きさの丸い容器を当てペティナイフで切り込みを入れ型取りする。

2



型を外したら線にそって丁寧に切り抜く。

3



小さい方はお好みの型でくり貫いて窓を作る。パプリカを同じ型で抜いておく。

4



マフインの土台になる方は中心部分をちょっと摘んで深さを出す。(パン粉として取っておく) 輪になっている方を上に乗せる。

5



凹みの部分にシチューをお玉1杯分を入れ上にチーズ→パン粉の順に乗せる。オリーブ油を回しかけてトースターでこんがり焼く。

6



仕上げにパセリを振ってハーブなどがあれば添えます。3にパプリカをはめ込んで添えれば完成です^^

7



※ 今回はビーフシチューを使用。型抜きしたハートのパンはシチューデッィプで頂きました♪

## コツ・ポイント

オリーブ油はパン粉に綺麗な焦げ目をつける為のものです。バターやマーガリンでもOK。切り口にあえて何も塗らないのはシチューの濃度が濃い為。マフィンに丁度良く染みて美味しいです♪水っぽい場合はバター等を塗りましょう。レトルトシチューでもOK!



# 姿勢美人になりましょう

## 勤労感謝の日



キレイになりたい、可愛くなりたいと、多くの女性が思うことだと思います。ファッションから、ヘアメイクから、ネイルにエステ・・・女性は本当に大変です。

ところで、姿勢に気を付けたことはありますか？

姿勢はその人の印象を決める大きな要素です。

姿勢がよくなると、洋服も今以上にキレイに着こなすことができます。

また、第1印象が良いだけでなく、姿勢を正しくすることは、美容効果や体質改善にもつながります。

しかし、常に正しい姿勢でいることは、すごく難しいもの。

姿勢がくずれてしまう原因の一つは、姿勢を支える筋肉（インナーマッスル）がついていないからです。

それらの筋肉がないことで、例えば、首が前に出る：肩こりの原因・顔のたるみのもとになります

背中が丸まる：後姿が老けた印象になりますという状態になります。

正しい姿勢というのは、首は、横から見たときに体の中心線上にあること、脚は、両ひざがつき、ゆがみなくまっすぐしていることなどです。

それらができることにより、見た目の印象が一段とキレイに見え、肩もこりにくくなったり、楽に歩けるという効果があります。

正しい姿勢は美しいだけでなく、健康面でも良いものなんです。

無料でできる美容方法、姿勢を正しく、皆さんもぜひ鏡を見て実践してください。



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