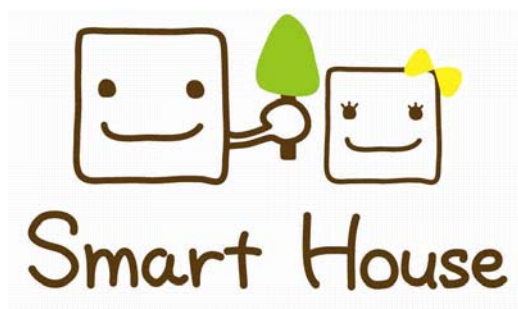


2014年5月号



## Smart House 通信

### ごあいさつ

ゴールデンウィークは皆さん、旅行や遊びにと出かけられる方が多いのではないのでしょうか？  
せっかくの長期休暇、ふだん行けない場所に行ったり、お友達と会ったりすることも楽しいことです。

予定がないなという方は、自分をみつめる時間、自分のことを考える時間にあてることもお勧めです。  
休みだからと出かけるだけでなく、自分の今のこと、将来のことを考える時間もまた大切な時間です。

皆さまの休日がどうぞ有意義なものとなりますように。

### 5月の誕生花

1日…プリムラ・ポリアンサ	11日…ニセアカシア	21日…ボリジ
2日…スズラン	12日…アスチルベ	22日…フクシア
3日…ミズバショウ	13日…サンザシ	23日…アマドコロ
4日…ヤマブキ	14日…シラン	24日…ムギワラギク
5日…ハナショウブ	15日…ドクダミ	25日…アスパラガス
6日…シャクナゲ	16日…イキシア	26日…ワサビ
7日…ボタン	17日…ジャガイモ	27日…シロツメクサ
8日…オダマキ	18日…アヤメ	28日…アマリリス
9日…クレマチス	19日…クルミ	29日…ナデシコ
10日…カーネーション	20日…デルフィニウム	30日…オリーブ
		31日…ルピナス

# 旅行の荷物は少なく

ゴールデンウィークなどで長期の休みが取れるときは旅行に、という方も多いと思います。旅行の準備は楽しいですね。でも、荷物は少なくしたいという方へ、旅行中の荷物を少なくするコツをお伝えします。

## 衣類

旅行に行くときの荷物で一番かさばるのが衣類です。衣類をどれだけ減らせるかで荷物の量が決まります。上下一式揃えるのではなく、上着だけを変えるようにすると荷物が減らせます。また、スカーフなどで雰囲気を変えることもオススメです。

## 化粧品類

シャンプー、ドライヤーなど、宿の備品で揃っているものはできるだけ省きましょう。こだわりのある方は、シャンプー、化粧水などミニボトルに詰め替えて持って行きます。グループで行く旅行で、担当を決めて持って行くのも方法です。

## 気持ちを変える

無人島にでも行かない限り、お金かカードがあれば現地で購入できます。

「もしかしたら足りないかも」という不安や

「これも使うかもしれない」という気持ちが荷物を多くしていることがあります。

この気持ちがなくなると、「かも」がなくなり荷物が減ります。しかし、案外それで事足りることが多いものです。

旅行のときの荷物を少なくしたいと思っている方は、ぜひお試しください。



# パイシートで作るキッシュ

材料 (キッシュ12個分)



- ◎たまご・・・2コ
- ◎生クリーム・・・80CC
- ◎牛乳・・・50CC
- ◎ジャガイモ・・・1個
- ◎玉ネギ・・・中1/2個
- ◎ウィンナー・・・2本
- ◎ブロッコリー・・・適量
- ◎人参・・・1/2本
- ◎塩・・・適量
- ◎こしょう・・・少々
- ◎パイシート (市販冷凍)・・・2枚
- ◎いため油 (バター等)・・・適量

5月11日は母の日です。日頃の感謝を込め愛情いっぱいのお料理をプレゼンしてみたいですか？

1 パイシートは冷凍庫から出して解凍します。ジャガイモ (一センチ角) 玉ネギ (薄く) ウィンナー (5ミリ角) をそれぞれ切ってフライパンへ



2 人参はお花の型抜を使って12枚作ります。余った部分は細かく刻んで②のフライパンに入れて、塩コショウをして炒めます。(ここでキッシュの味も決まりますので調整してください。)



3 ブロッコリーと型抜きした人参は塩ゆでして、ザルに上げて水切りします。

4 炒めた③に牛乳を加え、少し煮込み火の通りにくいジャガイモ等を柔らかく煮ましょう。



5 卵と生クリームを混ぜて、冷ました④を加えます。

6 パイシートは6等分して、麺棒で伸ばし、なるべく丸に近い形にします。

7 アルミパックに伸ばした生地を入れて底をフォークで刺して、焼いた時の生地のかぶりを抑えます。しっかり刺した方が良いですね！



8 ⑦のみを200℃のオーブンで6分焼きます。

9 取り出して⑥を流し込み、180℃のオーブンで15分焼きます。

しっかり焼きあがったら、アルミパックを外してブロッコリーとお花の人参で飾り付けをして完成です♪



# ゴールデンウィーク中に変身？

## ゴールデンウィーク後…



女性はダイヤモンドの原石。磨けば磨くほど輝くものです。と言われても、どうやって輝かせるのでしょうか？

昨今、動画サイトで化粧する様子を撮影し化粧前と化粧後が別人で、「美容整形級のメイク」「世の中の女性が信じられない」などの感想があります。

内面と違い、外見は変えたときの違いが分かりやすく、他人にもその違いが見えることが特徴です。ゴールデンウィーク中にのんびり過ごそうという方は、この間に今以上に輝く女性に変身してはいかがでしょうか？



まずは、自分がどのようにになりたいかを確認します。可愛い感じなのか、カッコいい感じか？そしてその雰囲気の洋服をクローゼットからチョイス、メイクは動画サイト、雑誌、本などで探します。

化粧の技術はすぐに身につくものではありませんが、毎日練習していると、自分のやりたいメイクに近づいていきます。そして、髪型。髪は美容院の方に希望を伝えます。

これらを繰り返していると、ある日、あれ？何か違うよね、と声をかけられるようになります。

シンデレラに出てくる魔法使いのように一気に変身というわけにはいきませんが、徐々に変身していく、あなた自身が、魔法使いでシンデレラです。

このゴールデンウィークは、あなたが輝くための魔法をかける時間にしてみてもはいかがでしょうか？



## 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：滋賀県彦根市大塚町蓮 965-11  
電話：0749-26-2666 FAX：0749-26-2667  
URL：http://www.3203.co.jp  
メール：info@3203.co.jp