

2016年1月号



Smart House 通信

ごあいさつ

明けましておめでとうございます！

2016年の干支は申（さる）です。十二支の第9番目を指し、「果物が成熟して固まっていく状態」を表します。

のちに、覚えやすくするために動物の「猿」が割り当てられ、今日まで伝わったといわれています。

このように干支や暦にはさまざまな意味や言い伝えがあります。今回は、1月の暦や行事について解説しています。

寒い日が続きますが、あたたかくしてお過ごしください。

今年もよろしくお願ひ致します。

1月の誕生花

1日…スノードロップ	11日…エピデンドラム	21日…キツタ
2日…モウソウチク	12日…アジアントム	22日…オウバイ
3日…カンガルーポー	13日…アフランドラ	23日…アツザクラ
4日…タケ	14日…オーニソガラム	24日…カルダミネ
5日…ガンピ	15日…コデマリ	25日…カンボタン
6日…レオノチス	16日…キンギョソウ	26日…オキザリス
7日…エリシムム	17日…スイバ	27日…グレビレア
8日…オギョウ	18日…アブチロン	28日…クロポプラ
9日…アブチロン	19日…エケベリア	29日…ポロニア
10日…アナナス	20日…ウマノアシガタ	30日…ツルバキア
		31日…ギョリュウバイ

暦で見る1月の行事カレンダー

1月にはさまざまな行事や暦に基づく習わしがあります。
今回は、そんな1月の行事を解説します。

・1月1日（祝・金）元日
年の始めを祝う国民の祝日。「元旦」とは元日の朝を指し、午後からは元旦という言葉は使わず「元日」といいます。

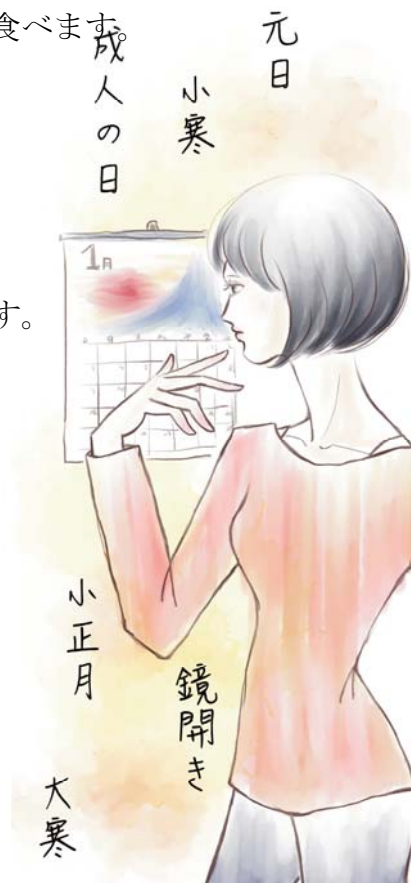
・1月6日（水）小寒
冬至から数えて15日頃、冬至と大寒の中間を示します。
この日から寒中見舞いを出し始めます。

・1月7日（木）人日（じんじつ）
五節句のひとつで、「七草の節句」とも呼ばれています。
せり、なずな、すずな、すずしろ、ほとけのぎ、ごぎょう、はこべらの七草をお粥に入れ、1年の無病息災を祈って食べます。

・1月11日（祝・月）成人の日・鏡開き
二十歳を祝う成人の日がハッピーマンデーになったため、今年は11日に行われます。
鏡開きは、年始に神様に供えた鏡餅を雑煮やおしるこにして、一家の円満を願って食べます。

・1月15日（金）小正月
家庭的な行事を行う正月で、餅花を飾る風習があります。
また、「どんど焼き」といって、神社で正月飾りや古いお札などを燃やす日でもあります。

・1月21日（木）大寒
小寒から数えて15日目頃を指し、1年で最も寒い時期です。
寒気を利用した食べ物（寒天、酒、味噌など）を仕込む時期でもあります。





あけましておめでとうございます！

今回のレシピはお正月明け、家の中で売れ残りがちな【おもち】。お雑煮も焼きもちも、もういや！飽きた！そんな声が家族から聞こえてきましたらこんなアレンジはいかがでしょうか？

★簡単！餅アレンジ！ピザ風春巻き★



1. 材料をカットします。
お餅は細長く4つくらいに切り分けます。
チーズは半分。



2. 春巻きの皮の上にハムを乗せピザソースを小さじ1ほど。



3. さらにおもちとチーズをのせて、皮の縁を水で湿らせます。



4. くるくる巻きます。おもちが膨らむことを考えて少し緩めに。



5. 熱したフライパンに多めのサラダ油を入れ、巻き終わりを下にして揚げ焼きます。



5. キツネ色になったらひっくり返して反対側も。中弱火くらいで。



6. 意外と早く焼けますので目を離さないように。油断すると破裂します！



サクサク食感が楽しい！おいしい！おつまみにもピッタリですよ♪

無理せず達成できる新年の目標の立て方

一年の計は元旦にあり



「一年の計は元旦にあり」といいますが、せっかく目標を立てても3日坊主で終わってしまう……なんてことはありませんか？

そこで今回は、無理せずに達成できる目標の立て方をお伝えします。

1. 簡単にできる目標から始める

身体には一定の体温や心拍数を保とうとする、「恒常性（こうじょうせい）」という機能があります。

目標達成のために無理をすると、元に戻そうとする機能が働くため、3日坊主になってしまうんです。

たとえば、1日平均5,000歩程度しか動いていない人が、「1日1万歩」という目標を立てると、この機能が働いてしまいます。

まずは「1日6,000歩」から始めて、少しずつ歩数を増やしていきましょう。

2. 楽しく取り組める目標を立てる

苦しい目標では続けるのが難しく、リバウンド（反動）も起こりやすいものです。

楽しく取り組めるような目標は、日常生活に取り入れやすいので習慣として続けられるようになります。

3. 写真を使ってイメージをふくらませる

なりたい自分像や行きたい場所などを、雑誌や旅行のパフレットから切り抜いて、目のつくところに貼っておきます。

すると、文字で書いた目標よりもイメージがふくらみ、達成に近づけます。



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