

作ってみよう!

## かんたん手料理レシピ

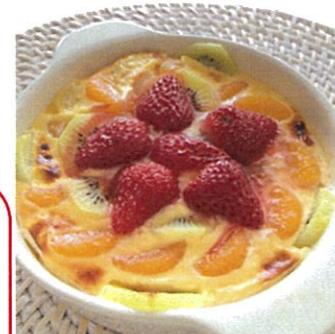
### フルーツグラタン



材料

(1人分)

- (ソース)
- 無糖ヨーグルト 大さじ4
  - 卵 1個
  - はちみつ 小さじ1
  - バナナ・キウイ・イチゴ等のお好きな果物 適宜



①ヨーグルトはよく混ぜておき、はちみつを入れます。そこへ溶いた卵を少しづつ入れて混ぜ合わせ、ソースを作ります。

②耐熱容器に適当な大きさにカットした果物を入れ、①のソースを流し入れます。

③500Wの電子レンジで2分温めたら、オーブントースターで8~10分ほど焼けば完成です。

甘さはお好みで調節してください。出来上がってからメープルシロップをかけてもいいですね。

### 長期優良住宅化リフォーム推進事業 リフォーム完成しました！



伊那市のS様邸の改修工事完成しました。国の「長期優良住宅化リフォーム推進事業」に申込みをして、補助金の採択を受けての工事となりました。

この国の事業の趣旨は、既存住宅の質の向上を図るため、劣化対策、省エネ改修等を総合的にを行い、住宅の長寿命化を図るリフォームに対し補助金を出してくれます。補助金の額度は、工事の内容で決定され上限は100万円となっています。

S様の工事は水廻り部分の全面改良、浄化槽設置に伴う水洗化工事、断熱改修など全面的な改修工事となっています。キッチンは収納たっぷり。奥には食品庫を設けて以前使っていた食器棚を組み込みました。

食品のストックなどに大変便利です。

玄関は大きさはそのままに、玄戸の取替と、境の壁を設けて、シューズクローゼットを新設しました。境の壁には杉の板を張って、昔の和のイメージの玄戸を踏襲しています。

温かくて使いやすい住宅に生まれ変わりました。S様お世話になりました。ありがとうございました。

## ちょっと見てみ

79

窪田建設株式会社

LIXILリフォームショップ

窪田建設株式会社とLIXILリフォームショップ窪田建設が、暮らしのちょっとした情報を届けます 2016年1月発行

今月の中原のひとり言

### 新春書初め「つよい心」

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

この年末始はとても穏やかで、昨年末に完成了JAさんの駐車場の気温表示を見ると一月三日に15°Cという日がありました。びっくりです。融雪剤散布の出動も12月には一度もなく、こちらもおそらく初めての出来事ではないかとのことです。ちょっと異常気象でスキーやのできない子供たちにはかわいそうですが、大人にはありがたいです。

我が家では、一月二日に書初めを行なう習慣になっています。

六年生の息子が学校の冬休みの宿題で書くようになってからだと思うので今年で四年目だと思います。娘も三年生なので今年は家族全員で書きました。まずは息子。課題は「新たな決意」。中学生に進学するので、新しい決意を持ってのことなのでしょう。それとクラスで決めたみたいなのですが、その決意をもう一枚に書くようになったらしく「毎日練習」も書きました。昨年も頑張りましたが、毎日することは難しいことです。ちょっとでもいいので続けることを頑張ってほしいです。

娘は「つよい心」。娘には私がついて見ています。色々言うだけで疲れてしまいますが、最初はワーワー言って書いていましたが、結構上手に書けたかなと思います（一番左）。妻も一緒に「つよい心」（一番右の名無さん）。娘よりはさすがに上手に書けています。

私は「継続」。今まででは「フルマラソン初挑戦」「サブ4」「サブ3.75」と書いてきました。毎年マラソンに対する決意でした。今年の「継続」は、息子の「毎日練習」と一緒ですが、「一年を通してコンスタントに続けてこう！」という「継続」です。昨年は怪我が多く、治って練習を始めてもまた違うところを怪我をして休養、そういったことが何度もあり、その休みを取り戻そうとして、一度に無理な練習をすることがありました。そうすることで練習すること自体がつらくなってしましました。一度に無理な練習をするのではなく、無理のない体力づくりを継続することで、今年も長野マラソンに出場し、三年連続さぶ4を達成したいと思います。今までは具体的な目標でしたが、今回は抽象的です。ですが、自分にとっては、とても難しい目標です。何しろ一年を通してやらなければいけないので、書いてちょっと後悔していますが、息子が「毎日練習」と言っている以上負けるわけにはいきません。

あまり無理をすると昨年のようにになってしまうので、自分も「つよい心」を持って怪我のない一年が過ごせるように頑張りたいと思います。とにかく昨年は老いを感じる一年だったので、運動前の準備体操、終わった後のストレッチ、これらをしっかり守りたいと思います。今年も良い一年になりますように。

### 快適な暮らしに ちょっと使えるお話

1月6日は小寒

寒中お見舞いはこの日から

小寒（しょうかん）は“寒の入り”ともいい、この頃から寒さが本格的になり、立春までは厳しい寒さが続きます。

この時期に相手を見舞う季節の便りが「寒中見舞い」です。正月明けという時期なので、さまざまな挨拶状として使われますね。相手への気遣いが基本の挨拶状ですので、相手を思いやる気持ち、健康を祈る言葉を込めるのがポイントです。



寒中の相手には、  
家族写真入りは控えましょう。



こんな時に

喪中に年賀状をいただいた、年賀状の返礼が遅れた、出しそびれた場合などにこの寒中見舞いで返事を出すと良いですね。

また、喪中の相手へは年賀状のかわりの年頭のあいさつ状としても出せますので、どちらも早い時期が良いですね。立春までが寒中見舞いです。

窪田建設株式会社

LIXILリフォームショップ窪田建設

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

四文字熟語の答え 福徳内満

当社HPへは... <http://kubocon.co.jp/housing/>



## どうしています?

## 去年の御守り・破魔矢など



初詣にいただく“御守り、御ふだや破魔矢”。去年飾ったあとはどうしています？また旅先の神社や、友人からもらった御守りなどが溜まっていますか？去年いただいたものは初詣の時に“納め所・古神札奉納所”へお返ししましょう。さい銭箱が置いてあればそこにお炊き上げ料を入れます。

御守りはいただいたいの神社にお返しするのが基本です。郵送で受け付けている神社もありますので、気になる場合は問い合わせてみましょう。同系列の神社であれば、初詣の時でもかまいません。1年中“納め”を受け付けている神社もありますので、そこでお炊き上げをお願いするのもよいですね。



### 只今 新しい住まい施工中 木曽町・伊那市・宮田村



伊那市のS様邸改修工事、完成了しました。  
水廻りの全面改修と浄化槽設置による水洗化、断熱改修等を行ないました。  
リビングダイニングと水回り部分は内装をすべて取り払い、スケルトン状態にして、断熱材を新たに設けて、下地組と仕上げまですべて新しくしました。温かい住宅に生まれ変わりました。



伊那市のT様邸浴室改修工事、完成了しました。  
離れて住まわれている三人の子供さんからのリフォームのプレゼントで浴室と給湯器の取替を行ないました。  
浴室は温かいユニットバスに、給湯器は節電にもなるエコキュートを設置しました。  
とても素晴らしいプレゼントで私も心が温まりました。



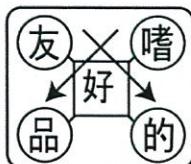
木曽町のH様邸新築工事、上棟しました。  
今年の木曾は、昨年中は一度も積もるような積雪がなく、年末の建て方となりましたが、無事上棟することが出来ました。  
基礎工事は非常に難しい条件でしたが、職人さんの頑張りでこちらも無事終えることが出来ました。  
これから寒い時期を迎えますが、職人さんよろしくお願いいたします。



伊那市のU様邸新築工事、基礎工事完了しました。  
一月に建て方を行ないます。  
奥様のお父様の設計で素敵なお家になっています。  
先日はLIXILの松本ショールームにお伺いをして、キッチン、ユニットバス、化粧台、トイレを見て頂き、形状の確認や色などを選びいただきました。  
上棟が楽しみです。

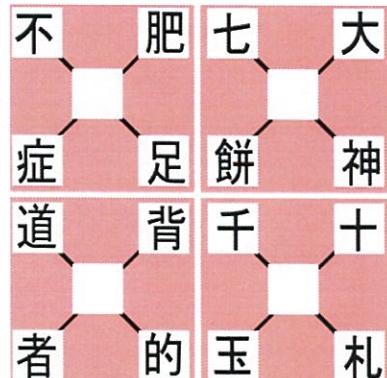
## 四文字熟語

例に従って中央に入る文字を解いて、その文字でできる四文字熟語を答えてください。



ヒント  
精神的にも、物質的にも恵まれて  
いることです。

●答えは最終面の  
シカクの中に！



答え

## Health & Diet

目標がはっきりしているので、始めやすいですね。



### お相撲スクワットの方法

スクワットは膝が足首より前に出ると膝を痛めます。そこでおすすめなのがお相撲スクワットです。

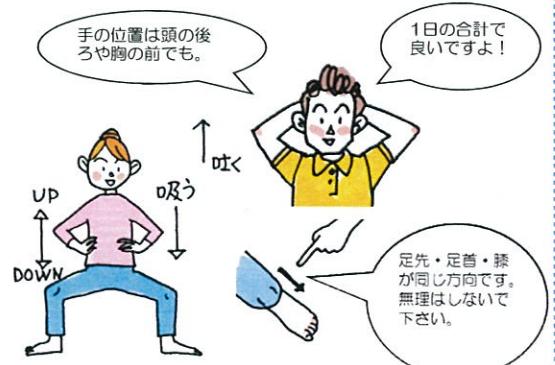
イラストのように脚を開き、息を吸いながらしゃがみ、吐きながら上がります。上がりきった時に膝は軽く曲げておきます。

目標はまっすぐ前にして背筋お腹に力を入れて、背中を丸めず上半身をキープしましょう。お尻を突き出したり引いたりしないように注意してください。(腰に負担がかかります。)

お節料理やお餅、美味しい食事と冬の運動不足でちょっとお腹回りがきつくなった方、また今年こそダイエットと思っている方に！30日間スクワットダイエットをアレンジした42日間スクワットダイエットのご紹介です。

### ■42日間(6週間)スクワット

1日目45回から始めて、2日目は5回増やし50回と、毎日5回づつスクワットの回数を多くして42日後には250回が1日の合計で出来るようになるという方法です。ヒップ・ウエスト・脚の引き締めに効果があり、基礎代謝が上がるでのダイエットにも効果の期待大です。スクワットは体の一番大きな下半身の筋力強化に有効な運動ですから足腰の筋力が弱り歩けなくなる“ロコモティブ syndrome”的予防にもなります。目標はご自分にあった回数設定で！毎日続けることが大事。42日後も続けましょうね。



■注意 肩関節、膝や腰を痛めている方、その他持病がある方は主治医と相談してください。

平成27年4月より LIXIL駒ヶ根店が

LIXILリフォームショップとして生まれ変わりました。