

10月号

こしる便り

～ 今月の特集～

今回はハロウィン(Halloween)についての豆知識をご紹介します。ハロウィンはカトリック教会で11月1日に祝われる諸聖人の日の前夜(10月31日)に行われるお祭りのことです。これは日本でいう「お盆」のようなもので、死者の魂がこの世に戻ってくると考えられているため、その期間にお墓参りをしたり、亡くなった人に祈りを捧げたりします。しかし、死者の魂がこの世に戻ってくる中に、悪霊や魔物と一緒にやってきて、魂をとられてしまうと考えられていました。そのため、お化けの格好をして悪霊や魔物の仲間だと思わせて魂をとられないようにしたという説があります。また、この世にきた魔物たちが、人間の怖い姿を見て驚き、怖がってしまうため、仮装するようになったという説も。ハロウィンに仮装する理由は色々ありますが、どれも元々は「魔除け」の意味があったようです。

今月の話題



10月9日のOB様
感謝祭にて、詳しく
ご案内いたします。

リチウムイオン蓄電システム～太陽エネルギーは「創って蓄える」時代へ～

自然災害による停電時、電気が使えないと不安がつるばかり…そんな非常時でも「蓄電池」があれば安心。今回は、目的別に選べる”京セラ リチウムイオン蓄電システムⅢ/Ⅳ(7.2kWh)”をご紹介します。



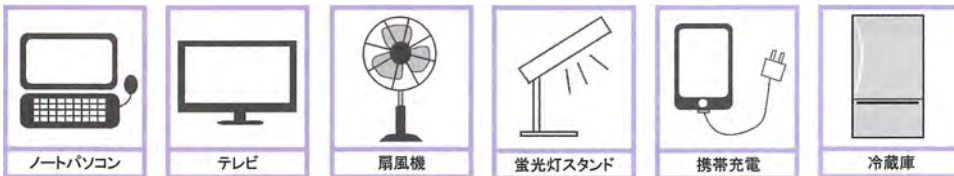
目的に応じて選べる2つのタイプ

- TypeA** 日中に電気を使われる方、燃料電池をお使いの方、太陽光発電でつくった電気をできるだけ売電にまわしたい方にオススメ！
- 特徴** 太陽光発電と連動して売電量をUP！太陽光発電システムの運転スタートと同時に、蓄電池から放電を開始。日中の消費電力を蓄電池でカバーすることで、売電量を大きくアップするモードです。
- TypeB** 日中は電気を使わない方、太陽光発電システムが大容量の方にオススメ！
- 特徴** 太陽光発電単独買取単価で経済メリット！太陽光発電で使用電力がまかなえている間は放電せず、まかなえない時間帯の電気を蓄電池でカバー。購入電力を減らし、大きく節電貢献できるモードです。

安心 非常用の電源の確保が可能

非常時は、設定した機器に電気を供給
あらかじめ、非常時にも電力を供給したい機器を設定しておきます。

▶ 停電時の電力使用例 (7.2kWhの場合)



合計約430W程度の場合

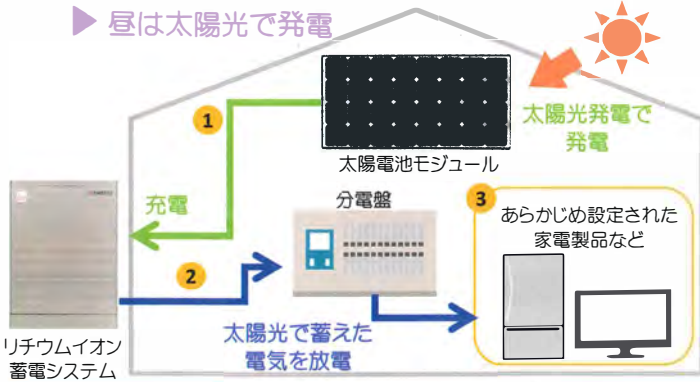
最大 12時間連続使用可能

● 自立運転の際、生命に関わる機器は絶対に接続しないでください。

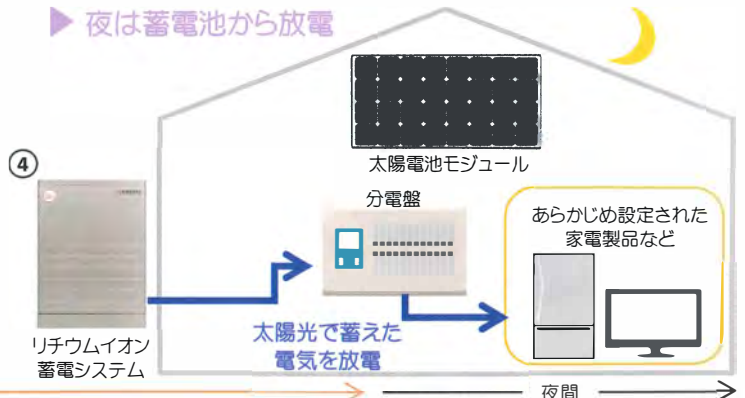
『太陽光発電+蓄電池』で長期停電時でも安心

太陽光発電と蓄電池から電気を安定供給。昼間は創った電気、夜は蓄えた電気を使えるため、さらに安心。普段使う電気も、非常時も、くらしをしっかり支えます。

▶ 昼は太陽光で発電



▶ 夜は蓄電池から放電



- 1 停電時にも自動で電気を供給してくれます！
- 2 太陽光発電で発電した電力から、まず”リチウムイオン蓄電システム”へ充電されます。
- 3 リチウムイオン蓄電システムから、あらかじめ設定された機器へ、自動的に電力が供給されます。
- 4 冷蔵庫やPC、携帯の充電など、停電時でも安心して使えます。
- 5 リチウムイオン蓄電システムは、日中に太陽光発電から充電されているので、夜間の電力供給も可能。長期の停電も安心です。

STAFF VOICE

みなさんこんにちは、Aです!!!

10月になり、過ごしやすい季節になりましたね(^o^)
秋と言えば…「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など色々ありますが…。季節の変わり目で体調を崩しやすくなると思います。そうならない為には、少しでも体を動かしてリフレッシュすることが大事ですよ!!私がよくやっているリフレッシュ方法「ヨガ」を紹介します!!

ヨガは基礎代謝UP、スタイルが良くなる、体の不調(冷え性・肩こり)、ストレス軽減などいろんな効果があります。

ヨガは、いろんなポーズがありますが簡単なポーズは呼吸を意識しながら、前屈したり、体をひねったりするだけです(^_^)
代表的な呼吸法は、「腹式呼吸」です。

難しいと思う方もいると思いますが…ヨガの基本に、「瞑想」と言うものがあります。あぐらをかいて、手を膝の上に置き、目をつぶり腹式呼吸をする方法や仰向けになって目をつぶって腹式呼吸をする方法です。眠れない時など布団の上でするといつの間にか寝ていたりします(^o^)
集中力もUPし自分に意識が向くのがヨガのいい所だと思います(^_^)

場所も選ばない、長時間必要ない、費用もかからない(自宅の場合)とメリットもあり、なにより「ヨガには正解がなく自分のペースでできる」という所が私は好きです☆☆☆

体が柔らかくないと出来ないという人がいますが…全然そんな事はありません!!!
ぜひ、皆さんも腹式呼吸(瞑想)だけでも挑戦してみてください(-^-*)/
詳しいことは、インターネットや本などたくさん情報がありますので調べてみてください(-^-*)/



○腹式呼吸の方法○

おへそに意識を集中させ、鼻からゆっくりと息を吸い込み、お腹に空気を溜めて膨らませます。

お腹から空気を押しだすように、鼻からゆっくりと息を吐いてお腹をへこませます。



健康生活

健康づくりのための睡眠指針



夏が終わり、だんだんと気温が下がり過ごしやすくなるこの季節。寝苦しい熱帯夜もなく「この時期はよく眠れる」と言う人は多いと思います。最新の研究で睡眠の質は、がん、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、骨の老化などほぼ全身の健康状態すべてに関与していることが分かってきています。つまり「ぐっすり気持ちよく眠ること」は健康生活の基本中の基本。そこで今回は、快適な睡眠のための7箇条をご紹介します。

1) 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ◎快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止。
- ◎睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇。
- ◎快適な睡眠をもたらす生活習慣。
- ◎※定期的な運動習慣は熟睡をもたらす。
- ◎※朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く。

2) 睡眠は人それぞれ、日中元気ハツラツが快適な睡眠のパロメーター

- ◎自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない。
- ◎寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。
- ◎年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通。

3) 快適な睡眠は、自ら創り出す

- ◎夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする。
- ◎「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする。
- ◎不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫。

4) 寝る前に自分なりのリラックスマETHOD、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- ◎軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス。
- ◎自然に眠たくなってから寢床に就く、眠ろうと意気込むと逆効果。
- ◎ぬるめの入浴で寝付き良く。

5) 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ◎同じ時刻に毎日起床。
- ◎早起きが早寝に通じる。
- ◎休日に遅くまで寢床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる。

6) 午後の眠気をやりすぎず

- ◎短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20~30分。
- ◎夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。
- ◎長い昼寝はかえってぼんやりのもと。

7) 睡眠障害は、専門家に相談

- ◎睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことも。
- ◎寝付けられない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意。
- ◎睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意。

夕食で朝を変える! 抗酸化・抗糖化レシピ ★「黒豚の焼酎蒸し」★

朝から元気に過ごすには前日の夕食メニューが重要! 抗酸化と抗糖化は疲労や老化を防ぐ役割が☆



材料 (4人分)

- 黒豚バラ肉(薄切り) 150g ●白菜 250g
- しめじ 1パック ●パプリカ(赤) 1/3個
- 水菜 70g ●焼酎 50ml

★ごまびり辛ぼん酢

- ・ぼん酢しょうゆ 60ml ・ごま油 大さじ1
- ・ラー油 小さじ1/3
- ・すりごま(白) 大さじ1

作り方

1. 豚肉は5~6cm幅に切ります。
2. 白菜は4~5cm角に切り、しめじは石突きを取り除いて小房に分け、パプリカは食べやすい大きさに切り、水菜は7~8cmの長さに切り、ごまびり辛ぼん酢の材料を合わせます。
3. 鍋か蓋付きのフライパンに、しめじ、白菜、豚肉の順に半量を重ね、その上に残りの半量を順に重ねます。パプリカを上に乗せて焼酎をふりかけ、ふたをして弱火で約15分蒸します。仕上げに水菜をのせ、しんなりするまでさらに蒸します。器に取り分け、好みで(3)をかけていただきます。

食レポ IN うすき

★第17弾は白杵市のお好み焼き屋さんをご紹介します★

本格的な関西風・広島風の2種類の

お好み焼きが食べられる「満月」

お好み焼きだけでなく、焼きそば・おつまみもあります。カウンター席はもちろん、お座席とテーブル席もありゆっくりとした時間が過ごせる居心地の良いお店です。



ボリュームたっぷりの広島風お好み焼きと厚みがあってふわふわの関西風お好み焼き☆食べごたえ抜群なので男性にもオススメです！



お好み焼きのお持ち帰りもできます☆☆☆

アクセス
大分県白杵市白杵壘屋町5組
TEL 0972-63-0013
営業時間 11:00~15:00/17:00~22:00
定休日 火曜日



知って得する！?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は「お肉」

お肉選びのポイント

- 【牛肉】表面に光沢があり、脂肪の色が白色か乳白色で、赤身と脂身の境目がはっきりしているもの。
- 【豚肉】肉の色が淡紅色でツヤがあり、脂肪の色が白色か乳白色で、赤身と脂身の境目がはっきりしているもの。
- 【鶏肉】皮の毛穴が立っていて、にぶい光沢があるもの。

お肉の下処理

筋切り

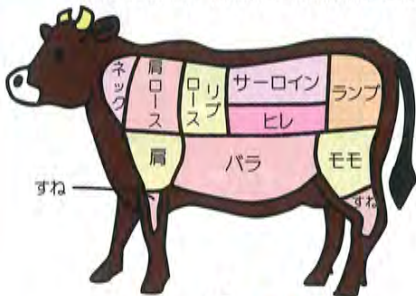
肉の筋は加熱によって縮みます。そのため、下処理をせずに焼くと肉がそり返ってしまい、熱が均一に通らなくなります。筋を切っておくことで、肉の縮みを防ぐことができ、食感も良くなります。

★ポイント★ 筋切りは数か所、厚切り肉は両面に

基本的に、筋切りは片面のみ。数はお肉の大きさにもよりますが、3~4cm間隔で4~5か所が妥当です。あまり切りすぎると切り口から旨みが流れてしまうので注意しましょう。厚切り肉は両面から筋切りした方が良いです。

お肉の特徴と良い食べ合わせ

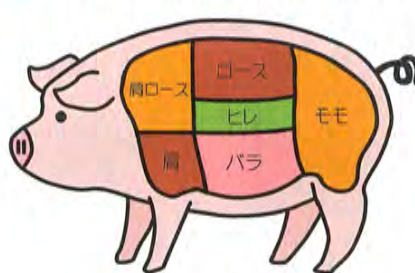
牛 たんぱく質と鉄分の王様
良質なたんぱく質と鉄分がいっぱい。亜鉛も多く、貧血や風邪の予防、味覚障害の改善、成長促進が期待できる。



＋ 食べ合わせ

にんにく/トマト/ニラ/牡蠣/シジミ…疲労回復
みつば/白菜/じゃがいも/玉ねぎ…胃腸を丈夫に
ごま/ナス/オリーブオイル…傷の回復

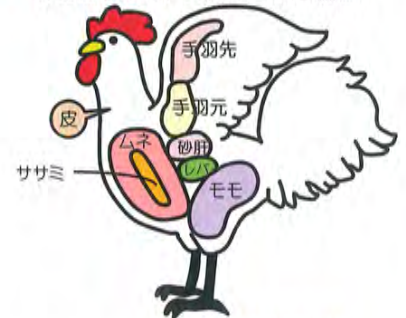
豚 ビタミンBを摂るならコレ
ビタミンB1の多さはダントツ。疲労回復、ストレスの緩和、風邪予防に効果がある。



＋ 食べ合わせ

玉ねぎ/にんにく/ナス…疲労回復
ブロッコリー/ヨーグルト…美肌効果
さつまいも/かぼちゃ…老化防止

鶏 ビタミンAとコラーゲンの宝庫
皮膚の保水性をアップするコラーゲンがたくさん。肌荒れに効果があるビタミンAも豊富なので、美肌づくりに最適。



＋ 食べ合わせ

大豆…消化吸収
大根/キャベツ/もやし/トマト…胃腸を丈夫に

大分県立津久見高等学校 理科棟内部大規模改造工事



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。



「大分県土木建築部
工事検査室長」

表彰を受けました。
皆様にご理解、ご協力を頂き
無事完成出来ましたことを
深くお礼申し上げます。



第14弾 おそうじのコツ ～カーベットの汚れ～

1: コーヒー・ココア・紅茶などを零した時
ほうれん草のゆで汁が効果的!!!
ほうれん草のゆで汁にはほうれん草から出る
シュウ酸カルシウムが含まれています。
俗にいう“アク”ですがこの成分に汚れを
落とす効果があります。



方法1
① 古歯ブラシにゆで汁を染み込ませて上から数回たたきます。
② その後浮き上がった汚れをタオルで吸い取ってください。
③ ①、②を数回繰り返します。漂白剤よりは緩やかな
汚れ落とし法ですが、安全に取り除くことができます。

方法2
レモン汁で拭くか、またはぬるま湯をかけティッシュペーパーで
吸い取り、乾いたタオルで拭きあげます。

10月になるとだいぶ涼しく、過ごしやすくなりますよね。
床にカーベットの敷くこともあると思います。
カーベットのちょっとした汚れを取り除く方法を紹介します!!!

2: タバコの焦げ跡
かための歯ブラシにオキシドールをつけ、焦げた部分を拭き取ります。

3: キャンディー・チョコレート
布かティッシュペーパーで拭き取り、乾いてからブラッシングし、
剤が残らないように、固く絞った綺麗な布でもう一度拭きます。
または、ホウ砂粉末をまき、20分ほど冷水に浸した布で拭き取ります。
これが乾いたら電気掃除機で吸い取ります。

おまけ
※カーペットのお手入れの基本は、掃除機をかけること。
手足の中に入り込んだホコリや小さなゴミ、さらにダニまで取り除く
のに最適な方法です。

掃除機はパイルの毛並みを起こす方向にかけると、効果があります。
気を起こし、手足の根元の空気の通りをよくして、ゴミを吸い取ります。
上から押しあげると、かえってゴミが取れません。

今月のイチオシ商品

これから毎月特別価格商品を掲載していきます。

素材やデザインにこだわったキッチン

"Toclas Kitchen Bb"

扉シリーズ・扉色

■Dシリーズ	■Eシリーズ
■Fシリーズ	■Gシリーズ
■Hシリーズ	■Iシリーズ
■Jシリーズ	■Kシリーズ
■Lシリーズ	■Mシリーズ
■Nシリーズ	■Oシリーズ
■Pシリーズ	■Qシリーズ
■Rシリーズ	■Sシリーズ
■Tシリーズ	■Uシリーズ
■Vシリーズ	■Wシリーズ
■Xシリーズ	■Yシリーズ
■Zシリーズ	■AAシリーズ

シンク種類・シンク色

■G2シンク	■H2シンク
■I2シンク	■J2シンク
■K2シンク	■L2シンク
■M2シンク	■N2シンク
■O2シンク	■P2シンク
■Q2シンク	■R2シンク
■S2シンク	■T2シンク
■U2シンク	■V2シンク
■W2シンク	■X2シンク
■Y2シンク	■Z2シンク

キッチンパネル

■UK	■V1	■V2
■V3	■V4	■V5
■V6	■V7	■V8
■V9	■V10	■V11
■V12	■V13	■V14
■V15	■V16	■V17
■V18	■V19	■V20

カウンター色

■ニューグラーホワイト

取手種類

■バー取手	■ライン取手
-------	--------

調理スペース

■フロアスライド

シンクスペース

■フロアスライド 包丁差し

食器洗浄乾燥機

BNP45RS65AA/シルバー/浅型(パナソニック)
・収納/約40点・予約タイマー/4時間後の運転開始

コンロススペース

フロアスライド
小引出し

レンジフード

サイクロフード3 標準タイプ
CFA903SANM8

ガスコンロ

W750 ワイド カラトップ コンロ
RTAW1A30RVW (9ノイ)

水栓金具

ハンドシャワー水栓
TKGG32PBE/ZYL (TOTO)

ウォールスペース

昇降キャビネット

OB様限定!!
特別価格でご提供
いたします。
※キッチンによっては仕様が変わる場合がございます。詳細はお問い合わせください。

