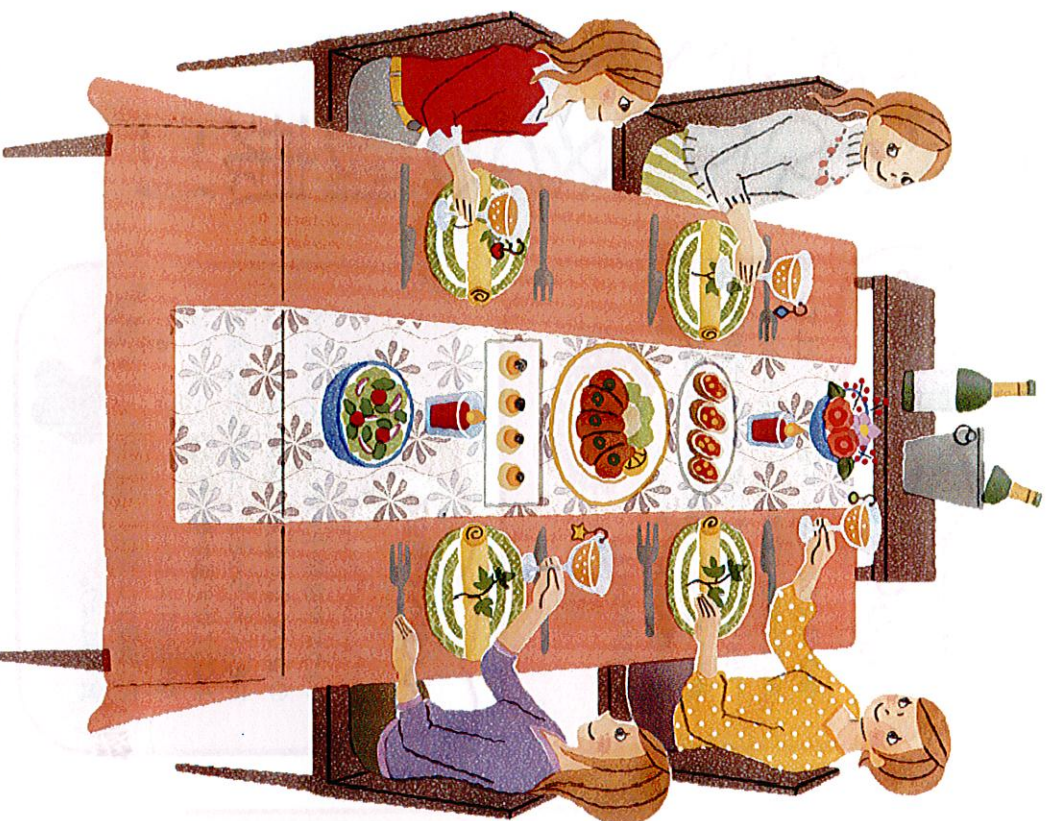


暮らしの通信

発行 (株)オアシスホーム
介護ショコラおあしす
福島県郡山市上亀田23-13
オアシスコート1F
TEL.(024)954-7393
FAX.(024)961-0842
http://www.oasishome.co.jp
E-mail: info@oasishome.co.jp



身近なものでおしゃべりせよ

お客様をお招きしてテーブルを囲む機会が多くなる季節。いつもと違う特別感を演出してみませんか？ ちょっとしたアイディアでおもてなしの気持ちも伝わります。



テーブルセッティング

季節感やぬくもりをプラス
+ 小物使いでさらに個性的に

ホーバーナイフのムードを高めるために、小物にもひと工夫すると効果的です。
ナギンギン▶ ストーンのように輝いた折り方はできなくても、くるくる巻いてリボんで留めたり、季節の草花をさりげなく添えるだけで、ぐっとおしゃれになります。
花▶ テーブルに花を飾るときは、安定感に欠ける背の高い花瓶は避けましょう。低い花瓶がなければ、ティーカーやグラス

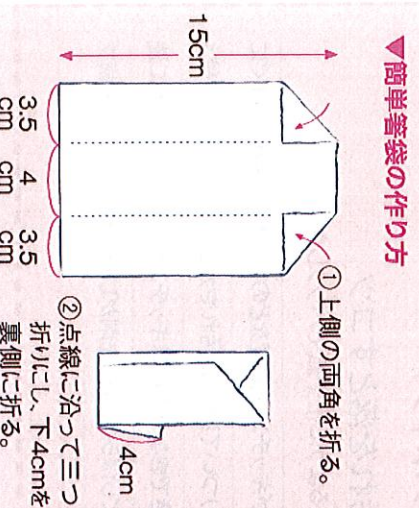
でも大丈夫。水を張った平たいお皿に花やグリーンなどを浮かべるのも素敵です。
グラスやカー▶ 自分のグラスがどれかわかるように、グラスの口や脚に付けるアクセサリーです。色や形がそれぞれ違うものがセッティングになって市販されています。色違いのピアスやリボンなどで手作りするのがおすすめです。
家族やゲストの会話が弾み、食事のあともゆつたりとくつろげる雰囲気を、手作りのアイディアで演出しましょう。

↑ テーブルクロスとランナーの組み合わせは、パーティーにぴったり。ランナーとはテーブルの中央に掛ける帯状の布のことで、単独で使ってもOK。花はなるべく低く、コンパルトに飾るとじやまにならず、うつかり倒す心配もありません。

くるくる巻いたナギンギンに庭の草花を添えるだけで季節感がいっぱい。ゲストの名前を書いたカードを添えても。



自分のガラスの目印になるガラスマーカー。色違いのシールを貼ったり、脚にリボンを結んで目印にしても楽しいですね。



簡単箸袋の作り方

お客様用の割り箸は市販の箸袋のままで味気ない。そんなときは箸袋に押し花や和風のシールを貼って少し。箸袋を千代紙などで手作りするのもおすすめ。



箸袋 押し花やシールをプラス

きれいな色の千代紙を蛇腹に折って、真ん中を水引でぎゅっと結ぶだけで完成。折り紙が得意なら鶴を始め、いろいろな形の箸置きを作ってみるのもいいですね。



箸置き 千代紙や水引で手作り

ナギンギンやセリウイ、松の小枝や松葉などは、そのまま箸置きに利用すると季節感たっぷり。箸がの部分が、和紙やひもを巻くと使いやすさがアップします。



箸置き 庭の草木や小枝が活躍

和風のテーブルはこの方法で！
箸置きは箸袋のアイディア

暮らしの通信

暖房に頼りすぎない！アスタイル 体をあたためて、冬を健康に

健康的でエライ！にもなる
冬の快適な過ごし方

寒い冬は、暖房を効かせすぎ
てしまい、エネルギーの消費も増
えてしまいます。そんな冬を
大切なのが省エネ対策。第1歩
として、暖房の設定温度を下げ
てみましょう。
寒いと感じたらずに暖房に
頼らず、まずは重ね着をしま
しょう。そして寒さに負けな
い体作りも大切です。

衣類の工夫

薄手のものを何枚か重ね着す
ると、間に暖かい空気の層がで
きて保温効果があります。ま
だ、腹巻や毛糸のパンツでお腹ま
わりを温めると体の芯からホカ
ホカになります。ただし締め付け感があ
ると血行を妨げ、逆効果になる
ので注意してください。

食事の工夫

1日も快適です。
バランスよく食べるのが食事の大
原則ですが、寒さを乗り切りたいの
が血をよこす食材です。
おいしく食べて温まり、寒さに
負けない体を作りましょう。

寒い朝もヨガで快適

布団から起き上がる前に、寝たままの状態で行う
ヨガのポーズです。

目が覚めたらまず、あお向けの姿勢で首を左右
にゆつくり振って首の運動をします。そのあと、イ
ラストを参考に腰や、腕と肩のストレッチを続けて
ください。



腰のストレッチ・ヨガ

①頭の後ろで両手を組み、ヒザを立て
る。②「はっ」と声を出しながら、顔とヒ
ザを近づけ、息を吐きながら元の姿勢
に戻る。これを数回繰り返す。



まずはお腹を温める

体が冷えると大切な内臓を守ろうとして
血液はお腹に集まります。手足が冷えて
つらいときは、まず腹巻などでお腹を温
めることが大切。最近は薄くて保温力の
高い、腹巻もあり、アウター
にひびきません。



おいしく食べて温まる

しょうがや唐辛子の辛み成分、にんにくの
香り成分が血液の循環をよくします。
ねぎ、にら、らっきょう、山椒なども血流を
よくして体を温める食材です。いろいろな
食材と組み合わせ
て、毎日少しずつ
食べましょう。



暮らしのヒント

アサリと季節魚のトマトスープ ～ダイヤベース風～



冬が旬の白身魚を使ったダイヤベースでアサリを煮や
かに彩りましょう。今回は手軽に作れるレシピをご紹介します。本場
マルセイユ風の「ルイエソース」もとても簡単です。



材料(4人分)

アサリ	500g
白身魚(※)	4枚分
有頭エビ	200g
ホタテ	6〜7個
玉ねぎ	1/2個
トマト	2個
ジャガイモ(メークイン)	4個
オリーブオイル	適量
ロリエ	1枚
サフラン、ローズマリー、フェンネル	各1つまみ
白ワイン	500cc
塩、胡椒	適量
ルイエソース	→
マヨネーズ	大さじ3
にんにく(すりおろし)	小さじ1
レモン汁	大さじ1

※白身魚はタラ、スズキ、アジ、タイ、ヒラメなど、季節のものから好みで4種類を用意する。

下準備▶アサリは砂抜きしてよく洗う。玉ねぎ
はみじん切り、トマトはざく切り、ジャガイモは7〜
8ミリにスライス。白身魚は1口大にカット。

① 鍋にオリーブオイルを温めてアサリを加え
る。軽く炒めたらワインとロリエを加えてフタをす
る。アサリの口が開いたら火から外し、アサリと
スープを分けておく。

② 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎを加えて
よく炒める。火が十分通ったらトマトを加え、形
がなくなるまでさらに炒める。

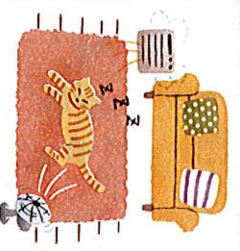
③ ②に①のアサリのスープとお湯約2Lを加
え、沸騰したら、ジャガイモ、サフラン、ローズマ
リー、フェンネルを加える。

④ ジャガイモが柔らかくなった後、有頭エビ、白
身魚を加える。火が通ったらホタテ、①のアサリ
を加え、塩、胡椒で味を整える。

⑤ マヨネーズに、にんにく(すりおろし)とレモン
汁を加えてよく混ぜ、ルイエソースを作る。アジ
アツのソースにソースを添えて食卓へ。ソース
を少しずつ添かしながらいたできます。

暮らしのヒント・・・効率よく部屋を暖める工夫

厚手のカーテン、暖房器具のお掃除+扇風機の併用が効果的
外の冷気は窓ガラスから伝わってくるので厚手の
カーテンに付け替えましょう。エアコンやファンヒ
ーターはフィルターや吹き出し口をこまめに掃除する
ことで暖房効率がアップ。扇風機と併用して暖か
い空気を循環させるのも有効です。床暖房は設定
温度が低くても、頭寒足熱で足もとからホカホカ。リ
フトームのときにぜひ検討したい設備です。



暮らしのワンポイント

ガソリンな水まわりの汚れを落とすコツ

洗剤と汚れをびったり密着させるように布や紙でベックします

住まいの掃除で一番面倒なのがキッチンや浴室などの水まわり。汚れたらすぐに
掃除するのが基本ですが、こびりついてしまった汚れやカビには洗剤をよく密着さ
せることがポイントです。付け置きできない場所はキッチンペーパーや布などに洗
剤を含ませ、汚れの部分に貼ってしばらく放置。洗剤がじつじつ染みわたったら歯ブ
ラシなどでこすって落とします。