

わくわく通信

☆今月のトピックス☆ ガーデニング講座「春の寄せ植え」
健康コラム「五月病」
クロスワードクイズ etc.

4月号

2006

第4号

～季節の花だより～



☆桜 バラ科 花言葉:優れた美人

花期は、4月1日頃～10日頃(染井吉野)。日本原産。“花見”といえば桜。
いろいろ種類がありますが、染井吉野(そめいよしの)がもっとも有名。
染井吉野はうすピンク色。白花でよく見かけるのは大島桜(おおしまざくら)。
日本の国花はこの桜(厳密には山桜)と菊の2つ。

★発信元★ ナイスリフォーム(株)堀装

フリーダイヤル 0120-72-4340

ホームページ <http://www.nice-re-form.co.jp>

楽しもう！ インテリア

いよいよspring！到来。毎日ホカホカ陽気で気持ちいいですね。
でもクローゼットには冬物と春物ごちゃ混ぜになっていませんか？

そこで、今回は収納術をご紹介します♡

かさばる冬物をスッキリ収納！衣替え大作戦！！

冬物収納の心得

来年も活躍してもらうために一手間加えましょう

1 収納する前に洗っておくことが基本！

2 クリーニングで安心してはダメ！

3 毛足の長い素材にはもう一手間！

4 湿気と虫には要注意！

・クリーニング後は陰干しをして新たなシミを防ごう。

・ファーは根元にホコリが・・・軽く叩いてからブラッシング。

置き場所ない！？

…こんなことにならないよう、収納場所は前もって確保しましょう。

ブーツはどうしたらいいの？

まずは汚れを落としましょう。

皮製の場合は、表面の汚れをブラシで落としてから、靴用クリーナーできちんと拭き取ります。内側は固く絞った雑巾で拭いておきます。仕上げに靴用クリームを塗って防水スプレーをかけておくと、汚れ防止になります。

また、そのまま収納してはシワ・型くずれが気になります。ブーツ専用のシューキーパーも多数市販されていますので、活用してみてください！

ニオイですが、使い捨てカイロや木炭には消臭作用があるので、ブーツをしまう時玄関の靴箱に入れておくとよいでしょう。きれいに手入れをして気持ちよく収納しましょう♪

節約！

シューキーパー&収納袋の代用品

新聞紙を詰めたストッキングをブーツに入れ、さらにそれをストッキングで包むという方法。通気性もよく、外側のストッキングが傷やホコリから守ってくれます。



収納の種類

タンス収納のコツ

まるめる

下着、靴下、スカーフなどは丸めて引き出しの中に入れると場所を取らなく、取り出しやすい。

たたむ

ブラウス、シャツ、セーター類などは、たたむことで収納スペースが小さくなるので便利です。

吊るす

ズボン、コート、スカートなどは、たたんで収納するよりも吊るす方が適切です。たたむことによって形くずれの原因になります。



布の種類によって、衣類の収納場所を決める



湿気や虫にやられやすい衣類ほど上段へ置くのは鉄則



衣類のたたみ目に紙やタオルを挟むと、シワになりにくくて効果的



季節ごとの衣類の分類、行事に着る衣類などに分類分けしておくとう便利

ガーデニング 講座

簡単にできる、春の寄せ植えをご紹介します！

いよいよ春本番！外で思いっきりガーデニングを楽しめる季節がやってきました。冬の寒さで成長が鈍くなっていた植物たちは、春の陽気とともに根の動きが活発になるから成長はぐーんと驚くほどの早さ。だから華やかさも楽しみも倍増しますよ。でも、日照量が増えたり春風のいたずらで乾燥気味になったり、肥料切れになったりしないように可愛がってくださいね。初回は、淡いピンク色や紫色の花を集め、やわらかいやさしい感じの寄せ植えをご紹介します。新しい春は、新しい装いでお家の周りを飾ってください。



ゼラニウム	丈夫で病害虫も少なく、育てやすい昔から親しまれている四季咲きの常緑宿根草。冬は室内や軒下など、暖かい環境で管理すれば、何年も花が楽しめる。
斑入りブルーデイズ	常緑の宿根草。花の時期は、春から初夏と秋の2回楽しみ、日の当たる場所を好む。
ペチュニア	やわらかい茎が四方へ長く伸び、その先にたくさんの花が咲く初夏から秋のペースになる花。中輪は丈夫で花付きがいい。
スカビオサ	西洋松虫草といい、春から9月位まで咲き続ける常緑の宿根草。日当たりと水はけ、風通しのよい所を好む。
パコパ	色んな草花と相性のいい寄せ植えの脇役的な這性の宿根草。小さなかわいい花が咲き、寒さにも強い。
シロタエギク	どんな花とも合わせやすく、寄せ植えや花壇作りに重宝する。葉の表面が白い毛で覆われた銀灰色の葉を楽しむ宿根草。

作成方法



1. スタンドカップ(30型)、培養土、ごろ土、植苗(ゼラニウム・スカビオザ・パコパ・班入りブルーデイズ・シロタエギク×1・ペチュニア×2)、土入れ器を準備する。



2. 水はけがよく根腐れを防ぐため、ごろ土を入れる。(カップの1/5程度)



3. 培養土を入れる。(カップの半分程度)



4. カップ中央奥に背の高い「ゼラニウム」を植え、他の苗を仮置きして配置を決める。



4-1. 根が張っている場合は、どの苗もほぐしてから植える。



4-2. ウォータースペースを取りたいので、株元はカップの縁2~3センチ下を目安にするとよい。



5. ポットを取り出し、中心に「班入りブルーデイズ」を、その手前に「パコパ」「スカビオザ」を植える。



6. 「ゼラニウム」の左に「シロタエギク」を、「班入りブルーデイズ」の両脇に「ペチュニア」を植える。



7. 植え終わったら、中心部分から培養土をしっかり詰める。最後に水をたっぷりあげて完成!

管理の仕方

水 や **り**土の表面が乾いたら、鉢の底から水がでるくらいしっかりあげましょう。暖かくなってくると植物の成長がスピードアップするので、水管理は丁寧に!

置き場所 風通しや日当たりのよい所に置きましょう。

肥 料 植え付けが終わってから固形肥料を置いてください。花がら摘みも忘れずに!

わたしたちが 暮らす奈良の お話

日本一の桜の名所・・・といえば、吉野山。
自然の中で咲き誇る姿は圧巻です。

吉野山の桜

桜の品種で有名な「ソメイヨシノ」。その名前から吉野の桜はソメイヨシノ桜とよく間違えられるが、吉野の桜は山桜（シロヤマザクラを中心に 200 種）が主で、ソメイヨシノ桜はほんの少しだけ。



吉野は世界一と言われる山桜の景色。まるで絵巻物でも観ているかのような不思議な感覚におちいる。「これを観ずして死ぬません」と昔の人は言ったとか。

桜で染めた生地は、なんとも言えずやさしい色合いをしています。桜染めの原料は、花ではなく枝を用います。桜のピンクは花の咲く前の小枝の中に潜んでいるのです。ただ、同じ枝が今年はピンクに染まらない・・・という事もあるそうです。桜染で一番難しいのはピンクに染まる小枝を見つけること、なんですって！

これはこれとはばかり花の吉野山

安原貞室が詠んだ句。桜がこれでもか、とばかりに咲き誇っている様子がよく伝わってきます。



いちばんの見ごろは4月上旬から中旬、10日前後が花見客のピーク。3万本ともいわれるシロヤマザクラが豪華絢爛に咲き乱れ、若い方からお年寄りの方まで、毎年40万人の幅広い年齢層の花見客がサクラを楽しむ。

吉野山のサクラは、下千本（しもせんぼん）、中千本（なかせんぼん）、上千本（かみせんぼん）、奥千本（おくせんぼん）と大きく4つに分けられる。これは、山の上に行くほど、気温が低くなるため、開花の時期が微妙にズレるからである。

お花見シーズンを迎えると山の下からだんだんと桜色に染まっていく。



健康コラム

今回のテーマ 「五月病」

一般に言う「五月病」って、四月になってから新しい職場、新しい学校(クラス)で気を張りつづけていた反動でなるものですよ。憂鬱だし、体調もすっきりしない……。身体への影響ってどれぐらいあるのでしょうか？

五月病Q&A



うまくストレスを発散して、五月病に負けないで！

A Q **五月病とはどんな病気ですか。**
まず、自分にあった上手なストレス解消法を見つけることですね。一般的に皆さんが行っているストレス解消方には、

A **五月病とはどんな病気ですか。**
五月病「広く知られた言葉ですが、実は医学用語ではなく決まった概念や定義があるわけではありません。一般に、4月に希望にあふれて入学してきた新入生や新社会人が、5月の連休明け頃から急に元気が無くなり勉学や仕事への意欲や関心を失ってしまうことを言います。」

A Q **どんな症状ですか。**
気持ちが落ち込んで、何もやりたくなくなり、興味の持てない授業を欠席しがちになったりします。身体症状も出てきて、風邪がなかなか治らないとか、下痢が長く続くとか、ときどき腹痛があるとか、あるいは、とくにおさまったはずの喘息が一時的にぶり返すなどの症状が現れます。

A **五月病とはどんな病気ですか。**
もう少し重くなると、うつ病の症状と見分けがつかなくなります。すなわち、憂うつ、おっくう、イライラという訴えで表現される抑うつ気分、思考や行動の抑制、不安・焦燥感という、うつ病の三大精神症状が現れてきます。身体症状も伴い、睡眠障害や、食欲不振、そして頭痛、めまい、冷や汗、動悸、便秘、などのさまざまな自律神経症状が現れてきます。

A Q **五月病の予防は。**
これまで述べてきましたように五月病の原因が、一つには過重なストレス、二つにはアイデンティティーの不確かにあります。ですから、まず、自分なりのストレスの解消方法を見つけることです。ストレスの解消法には様々ありますが、簡単なところでは、人と話すだけでもいいです。皆さんは、強いストレスを感じているときに、その内容を話すだけで、問題は何の解決をしていなくても心が軽くなるという経験をお持ちだと思います。会話には二つの効用があり、一つは話すことによって自分の問題点をはっきりさせることができること、もう一つは、こちらのほうがより大事なのですが、ストレスによる、苦痛、悲しみ、怒りといった鬱積した感情を発散できるという事です。

A **五月病の予防は。**
しかし、会話の相手が誰でもよいというわけではありません。日頃から、良い暖かい人間関係を作っておき、頼れる人や相談できる人を持つことが大切です。それから、いづれ何か小さなものでも良いから目的を持って考えたり行動したりすることです。目的を持つことにより、主体的な思考や行動ができるようになり、アイデンティティーが不安定になったり自分を見失ったりすることを防ぐことができます。

A **五月病の予防は。**
友達と話す、スポーツをする、音楽を聴く、おいしいものを食べる、酒を飲む、買い物をする、風呂にはいる、十分な睡眠をとるなどさまざまあります。

五月病になったなら...

まずはストレスによる心の治療にあたる。心療内科や精神科で診てもらうことです。以前は、受診に対し心理的な抵抗もあったようですが、最近はこれらのクリニックも増え、特に若い人は抵抗なく受診されるようになりました。治療方法は人によって違ってきます。カウンセリングやライフスタイルへのアドバイスのほか、時には抗不安剤(安定剤)や軽い抗うつ剤を服用する場合があります。



近年五月病は、新しい環境に対し、真剣に心と体で検討を行った証拠であり、恥じることでなく誇りとしても良いともいわれています。五月病かな?と感じたら「疲れた戦士」を専門家に早くみせて元気を取り戻しましょう

新生活で不安も多いと思いますが、新生活楽しんでくださいね!

湿気&虫対策

昔は...

タンスの引き出しや押入れに新聞紙を敷き、衣類との間にはインクがうつらないように白い紙を敷いていました。

実は新聞紙の印刷に使用しているインクには、虫が嫌う成分が含まれています。更に新聞紙には、湿気取りの効果もあるので一石二鳥。現代でもぜひ真似したいテクニックといえます。

●防虫・防カビ剤を使用する場合、天然ハーブを100%使用したものなら、衣類にも人にも優しく安心です。

●防虫剤から出るガスは空気より重いので、衣服の上に多めに置いておく。タンスの四隅や真ん中にも一つずつ置くのも効果的です。

これでバッチリ！
春を満喫してください！

マンションなどの建物は密閉されているので、湿気に注意が必要です。保管場所には必ず湿気取りを入れておきましょう。

具体的な方法は、押入れの床に炭シートを敷き、その上にスノコを置きます。まだひどい様であれば壁面と天井に炭のクロスを貼ります。



ちょっと休憩♪



縦・横のヒントをもとにクロスワードを完成させて下さい。  ←この四角4つの文字を並べると、ある言葉になります。少し難しいカギもありますが、チャレンジしてみてください。正解は来月号で…。答えが分かった方は、ハガキ、メールにてご応募下さい。抽選で、コンビニなどで使えるクオカード1,000円分をプレゼント！

1		2	3	4
		5		
6	7		8	
9		10		
11				

■縦のカギ■

- これをつけて歯を磨きます。
- こいつが鳴ったら船出だねえ。
- 何かってきたの？マフラー編むの？
- 船なら船長。病院なら？
- 女性なら、誰でも持っている〇〇〇の男性。
- 漢字で書くと難しい、櫛。

■横のカギ■

- グ〜とおながか鳴ったらお昼かな？
- 薄着になれば体のこれが気になる女性は多い。
- ショウガを寿司屋ではこう呼ぶ。
- じべた。
- 集団生活では、必ず守らなくてはいけない。
- 誰でも入れる……浴場。

ご応募方法…

お名前、ご住所、お電話番号を明記し、下記までお願いします。(4/20 締切)

ハガキ→〒636-0021 北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

ナイスリフォーム(株)堀装 クロスワード係

メール→center@nice-re-form.co.jp



散歩の大好きな我が家の小型犬、名前はポンタ、種類はシーズー。

走ると白い毛がフワフワ〜と綿の様に浮き上がり可愛い……ただ、それはトリミング後の数日間だけ！散歩中、ポンタが汚い草むらに頭を向けると、あわててリードを引き避けようと思うが、臭い匂いに刺激され、亀の様に首をむにゅっと伸ばす。痛いかなっと、うっかり緩めると、さっと分け入り姿が消える。そのあと、蚤、ダニ、汚れを引き連れ、時には粘々の草をびっしり体毛に纏わり付け嬉々として出てくる。うわあっつ！思わず声が出てしまう。顔も粘粘草で片目が開け難そう。「アア、どうするポンタ〜」まるで家を忘れて何日もさまよったような状態。さっきまで縫いぐるみの様だったのに。散歩から帰ってからも一騒動が始まる。汚れた手足を洗われるのが嫌いでクルクルと(犬の額程の?)庭を逃げ惑う。廻り過ぎてふらふらになりペタンと座り、頭と大きな目玉をクルクル廻す、フクロウの柱時計みたい。寒い時期は寒さを防ぐ為と汚れ予防の為、洋服を着せていたのでシャンプーする回数も少なく済んだ。暖かいこれからは、本革だけで?の毎日。そうだ、ポンタ!長靴・・・はどう?嫌!・・・ごもつとも。今日は暖かったね。明日も晴れたら、うれしいね。



おいしい旬をいただきまーす

<菜の花のからし和え>



材料(1人分)

- ・菜の花 60g
- ・ねりからし 少々
- ・うす口醤油 6g
- ・みりん 3g

- 1)菜の花は茹でて適当な大きさに切る。
- 2)ねりからし、しょうゆ、みりんで和える。

☆菜の花の茹で方☆

熱湯に塩を入れ、茎の多い方から茹で、少しやわらかくなったら全体を茹でます。茹で上がった後冷水にさっと通し、手絞りしましょう。

★4月の誕生石★

ダイヤモンド[清浄無垢]



絶対的な硬度と、曇ることのない輝きを持つこの石は、まさに宝石の王者。持ち主の願いを実現させ、トラブルからを守り、永遠の幸福を与えてくれるといわれます。

～編集後記～

お花見の季節がやってきました!お花見と言えば、やはり桜。私が今まで見た桜で一番感動したのは、大宇陀にある又兵衛桜です。有名なのでご存知の方も多いと思いますが、樹齢 300 年(以上)のシダレサクラです。又兵衛桜が一本、圧倒的な存在感であり、まわりには色鮮やかな桃が植えられています。一見の価値ありですよ!

ご意見・ご質問などございましたら

お気軽にご連絡下さい。

ナイスリフォーム(株)堀装

フリーダイヤル 0120-72-4340

〒636-0021 奈良県北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

FAX 0745-72-3537

メールアドレス center@nice-re-form.co.jp

ホームページ http://www.nice-re-form.co.jp (ブログはじめました!)

年中無休(盆・年末年始除く)