

わくわく通信

★秋の俳句★ 「白露を こぼさぬ萩の うねりかな」 松尾芭蕉

2006.10 月号

今月のトピックス 萌ニュース/健康コラム「ストレス」/クロスワードクイ

季節の花便り

シクラメン

桜草科

花言葉：清純、思慮深い

開花時期は、10月末頃から翌年4月末頃。別名「篝火花」（かがりびばな）。花の形がひっくり返ったような形で、篝火のように見えたため。他にも、野生の豚がシクラメンの球根を食べたことから「豚の饅頭」という別名も！



発信元

ナイスリフォーム㈱堀装
FreeDial/ 0120-72-4340

FAX/0745-72-3537

北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

feeling stage

ナイスリフォーム萌
FreeDial/ 0120-73-3011

FAX/0745-54-3010

北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

Home page <http://www.nice-re-form.co.jp>

健康コラム

上手に
付き合おう

今回のテーマ

ストレス



あなたはストレスをためやすいタイプ??

- ☐ たえず動き回り、食事のスピードも速い
- ☐ 物事がなかなか進まないと、じれったくなる
- ☐ 「食べながら仕事」など2つのことを並行してやることが多い
- ☐ 自分が興味ある話題が出ると、いつまでもそれに固執して話つづける
- ☐ 何もしていないのに罪悪感にかられることが多い
- ☐ 日常的な事柄には興味を示さない
- ☐ モノを所有する事に価値をおく

◆あなたのチェックの数は何個カナ??

- 2個以下** ストレスをためにくいタイプ
ちょっと疲れたと思ったら早めに休息を。
- 3~5個** ややストレスをためやすいタイプ
楽しめる事、好きな事を探してみましょう。
- 6個以上** 非常にストレスをためやすいタイプ
最近疲れていませんか??自分に合った発散法を見つけ、ストレスをためにくくするように心がけましょう。

ストレスがたまってしまったら??

人に相談する(友人、家族とおしゃべりなど)

どうしても打ち明けられない場合は、広告の裏にでも気持ちを思うままに書いてみるといいですよ。我慢しないで、涙を流すこともストレスを発散できるといわれています。

休息を取る、気分転換する

時間をつくり、全く関係のないことなどをして気持ちをリフレッシュすることが大事です。

私はお風呂に入ることで気分転換させています。お気に入りの入浴剤を入れるとアロマ効果もあり、お肌にもいいし♪♪湯船で眠ってしまわないようにご注意を~(@▽@)!!

体を動かす



ストレッチや簡単な体操をするだけでも筋肉のコリをとり、爽快感を感じることができます。最近、ヨガやピラティスは女性に大人気ですね!!私も挑戦してみたいことのひとつです

生活のリズムを整える

夜更かしをして睡眠不足になったりすると、ストレスを感じやすくなってしまいます。

早寝早起きを心がけ、十分に睡眠を取れる生活リズムを確立しましょう。また、朝食をきちんと取らないというのもよくありません。朝は一日のエネルギー補充を行う大切な食事です。

とは言うものの、実は私も朝食抜きをよくしてしまいます。(反省。)はたして早起きして優雅にコーヒーを飲み、初心者マークを取って出勤する日はくるのだろうか。。笑



★ナイス本店雑記★

月下美人が咲いた♪



夏

のある日、社長宅で育てている
月下美人が咲きました！



夜の8時ごろから咲き始め、良い香りを
辺りに放っていたそうです。真っ白で本
当にきれい～！



今では6鉢ある月下美人。15年前始めて
この家にやって来た時は、じつは葉っぱ一
枚だけでした。それを社長のお母様が丹精
込めて殖やしたそうです。すごい！大事に
育てたら、こんなにきれいな花を咲かせて
くれるんですね♪

佐藤さんちのマルが来た！



マル

ポメラニアン 雄♂
10才

つぶらな瞳で人間
観察しているところ

・・・残念ながら、相性は良くなかったよ
うです。お互いに避けて仲良くなる気配は
ナシ！年齢差もあったし、しょうがないか
な？人間で言えば、20才以上の年齢差が
あるんですものね。

ナイスの営業、佐藤さんちで飼っている
「マル」。家を留守にするというので、
事務所で預かることになりました。果た
して、マルとココのファーストコンタク
トはどうなるのか？！



ココ

シーズー 雌♀
3才



グッピーを飼っているのですが、最近、その中の一匹がどうやらみごもったみたいなのです!!

ちゃんとグッピー保健室にて安静に過ごしていますが、毎日ひやひやした日々を送っています。親はたまごを食べちゃいますからね~(@▽@)



リフォームアドバイザー

岡田 雅人



獅子座 25 才

〈趣味〉

スノーボード

〈好きな食べ物〉

納豆ごはん



ちよつと休憩♪



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 3 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 4 名様に図書券 1,000 円分をプレゼント!

1		2	3	4
		5		
6	7			
8				
9				

9月号回答/タ: 1. カイショウ 2. タ 3. ゴイシ 4. リアリティ 7. ヤッケ 9. ハテ ヨコ: 1. カキゴ 5. タイ 6. シヤリ 8. ヨハ 10. ツ 11. ウェドケイ

■タテのカギ■

1. 暦の上で 4 年に一回ある。
2. ドアにカギをかけること。
3. 木の陰。
4. 凡人にはほど遠い学問。根堀葉堀考える。
7. 本社があれば〇〇〇もある。

■ヨコのカギ■

1. ちょっと転んでも、これが悪いと大怪我になる。
5. マリモで有名な北海道の〇〇〇湖。
6. 必殺技、馬が得意かも。
8. 土の特徴。
9. 美人の立ち姿を表す花。立てば・・・座れば牡丹。

★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。(10/20 締切)

〈ハガキ〉本店か萌までどうぞ!

・ナイスリフォーム(株)堀装 クロスワード係

〒636-0021 北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

・ナイスリフォーム 萌 クロスワード係

〒635-0831 北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

〈メール〉center@nice-re-form.co.jp

9月号の答え: ヤドカリ

たくさんのご応募ありがとうございました!!

当選者は、手島正晴様(上牧町)、前花なほみ様(広陵町)、佐々岡百合子様(平群町)、藤本奈都子様(郡山市)でした。おめでとうございます!

シーズーってどんなコ?

今回はいつものコラムをお休みして、このコラムの主人公「ポンタ」の犬種である「シーズー」についてご紹介したいと思います!



シーズーについて

シーズーは、チベットで幸せを運ぶ犬と言われるラサ・アプソと、中国のペキニーズが混血して生まれました。シーズーがその昔、中国の皇帝や貴族ににこがれがられていた話は有名です。美しい毛の長さ、愛くるしい目、ぺちゃんこのかわいらしい鼻、といったところが外見の特徴でしょうか。



どんな性格?

「性格はとても陽気で活発です。そしてその陽気さの中に、誇り高い自尊心を 隠し持っているのもシーズーの魅力のひとつ。感情表現が豊かで、社交的です。」・・・と、ある本に書かれていました。でも人間と同じで、シーズーと言っても性格は色々。ポンタはおとなしい(本店に来るときはネコをかぶってるだけかな?)けど、ナイス本店にいるココはおてんば! 同じシーズーだけど色んな性格のコがいて、楽しいです!

★おいしい旬をいただきます!★

＜水菜とあさりののはりはり汁＞



材料 (4人分)

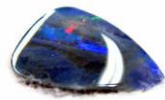
- ・ あさり(殻つき) 1パック
- ・ 昆布(5cm角) 1枚
- ・ しょうが(薄切り)2枚
- ・ 赤唐辛子(種を抜いたもの) 1本
- ・ 水菜 1/2わ
- ・ 酒 大さじ3
- ・ みりん 大さじ1/2
- ・ 塩 少々
- ・ 薄口しょうゆ大さじ1/2

- 1) 水菜は3cm長さに切る。
- 2) あさり、昆布、しょうが、赤唐辛子、水3カップを鍋に入れ、強火にかける。煮立ってきたらアクを丁寧に取り、あさりの口が開いたら、酒・みりん・塩・しょうゆを入れる。
- 3) 再度煮立ったら、(1)の水菜を加えてさっと火を通し、器に盛る。

★10月の誕生石★

オパール [心の歓喜・安楽]

この宝石の特徴は、なんといってもその変化に富んだ色彩。この宝石を持つと、持ち主にも「変化」を及ぼすと言われています。今の自分を変えてみたい、新しく挑戦してみたい、そんな人が持つと良いでしょう。



★編集後記★

最近引っ越しをしました。新居には庭のようなスペースがあり、雑草が少々茂っています。そこには アマガエルがたくさん出没します。私はアマガエルが大好きなので、見つけるたびに観察しています。夜になると、茂みからは鈴虫の音が。それをBGMに眠るのは、落ち着きますよ! (松下)

～ご意見・ご相談お待ちしております～

ナイスリフォーム(株)堀装
FreeDial/ 0120-72-4340

FAX/0745-72-3537

北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

feeling stage

ナイスリフォーム萌
FreeDial/ 0120-73-3011

FAX/0745-54-3010

北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

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

★萌NEWS★

萌のNEWフェイス～



とっても小さなゼニガメ君

間近で見ると恐竜みたい！？



この秋、ゼニガメ君が萌の仲間に加わりましたー！！

全長 5cm のとっても小さなゼニガメ君は、お水にもぐるのが大好きです。
v (^-^@) めちゃくちゃ癒されます♪

残念ながら、もう一匹のゼニガメ君は、9月の陶芸教室の時に1人で旅に出てしまいました(T-T) / ~ ↓ ↓
ばいばいゼニガメ君。

めだかの学校開校♪



ここが
めだかの学校です♪

そーつとぞいて見てごらん♪



← 金魚 →

↑ めだか ↑

ゼ

ニガメ君同様、金魚とめだか30匹も一緒にやってきました！！
いつも元気に泳いでいます。
外に置いているので、お散歩途中にでも見てみてください。
ところで『めだか』は1999年に旧環境庁から絶滅危惧種に指定されていたんですね。知らなかった～！！

パンフラワーが変まりました！！



花びら一枚からぜーんぶ

パンでできているんです
よ！？大変な作業だなあ

～。。。～



ブルーローズのパレット

キラキラがついてます♪

お花のブローチ
他にもたくさん
あります。



かわいい人形のキーホルダー
ピンクの人形もあったのです
が完売しちゃいました～！！

萌

では四季折々のパンフラワー
を王寺在住の奥田洋子先生に作って
いただいています！！

今回も萌のエントランスに豪華に飾
っていただきました♪♪

花器を和風にするとコスモスがす
ごくモダンな感じになりますよね
～！！旧きをたずねて新しきを知る
という感じでしょうか。

また、萌ではパンのかわいいアクセサ
リーも展示即売しているのでぜひ見
に来て下さいね～♪（≥▽≤）♪♪

パンフラワーって何？？

粘土を材料にして作るフラワーアート。

原材料に小麦粉のパンを使ったことから

「パンフラワー」と呼ばれるようになりました。

よくお客様に尋ねられるんですが、

パンだからって食べられないのであらか

じめご了承くださいね～（笑）

萌のひとりごと

みなさんこんにちは♪♪萌受付の辻でございます。皆さんはいかががお過ごしですか？
突然ですが、この写真、何だと思えます？？千と千尋の神隠しに出てきそうでしょー！！

私がこの前行った宮島にあるお店なんですけどね、

ふとこれ見た瞬間、思わず撮ってしまいましたよ！！（築
天井の高さを考えてもらおうと大きさがわかってもらえると
思うんですがこれかなりでかい！！（@▽@）！！ウヒヤ
しかもね、めちゃくちゃ神様いてはるんですよこのお店。
それでいて、みんな笑ってる。あたりまえなんですけどね
かなり異様な雰囲気をかもしだしてました。

このありがたーいお店、もし宮島に行かれたら是非とも
行ってみてくださいね！！圧倒されますから♪

神様集結！？

