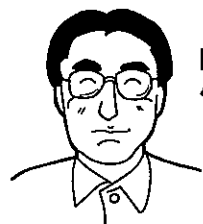


お困りの事などありましたら、お気軽に相談下さい



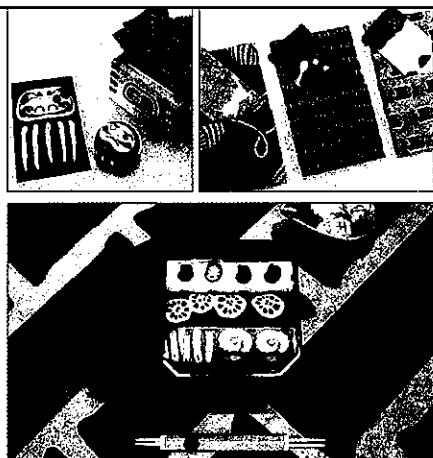
水廻りリフォームのことなら 住まいのふるや 古屋商店

甲府市朝氣1-2-66 Tel 055-237-0704

- ◆1級建築士事務所 山梨県知事登録(梨)第201815号
- ◆増改築相談員 登録番号280181
- ◆電気工事業登録事業者 山梨県知事登録 第201035号
- ◆上下水道工事指定店(甲府市・甲斐市・中央市)

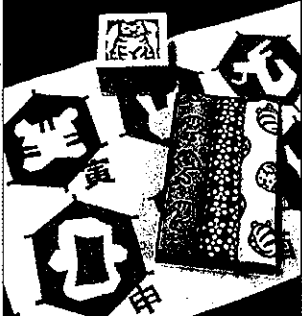
謹賀新年

おまめやのてぬぐいごよみ



今年の干支は「寅」です。虎はその美しい毛皮の模様から、元々は空に輝く星が地上に降りた姿といわれています。また「寅」の漢字は草木が伸びはじめることを意味し、物事のはじまりを表します。年の初めのご挨拶にてぬぐいを贈ってみませんか。

お正月のお飾りは「年神様をお迎えする」目印とされています。年末に準備をして年神様を迎え、新しい一年が無事に過ごせるようお祈りします。また長くともまわらうため、玄関の他にも小さいものを台所など家の要所要所に飾るのが慣習です。豆サイズの水引飾りもご用意しましたので、お飾りとしてはもちろん、祝いの席の演出や贈り物に添えてみてはいかがでしょうか。今年の「ぼち袋」は縁起柄の他に、普段も使える可愛い柄が加わりました。心付けやちょっとしたお礼などにもどうぞ。



マナーのいろいろ『お見舞いのときのマナー』

今月から新コーナーのスタートです。今年は『マナー』について調べてみます。冠婚葬祭のマナーやビジネスマナーなど、生活の様々なシーンにおいてマナーがあります。四面四面のマナーではなくて、人間関係をうまく作るためのツールと考えて、使いこなしていきたいものです。

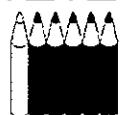
1回目は『お見舞いのときのマナー』についてお話しします。

■病氣見舞い…病人やけがをした人を見舞う場合は、事前に連絡して見舞いができるか尋ねてからにしましょう。多人数で押しかけたり、子供を連れて行かないのがマナーです。お見舞いの品は一般的に缶詰、果物など。(鉢植えは根付くと言って嫌われます。)面会の時間は守りましょう。

■災害見舞い…とりあえず必要な日用品があるかどうかなど、先方の要望を聞いて送るのが良いでしょう。近くであれば、すぐ駆けつけ手助けを。



色のもつ意味：赤



こちら新コーナーです。1年間、様々な色のもつ意味についてお話していきたいと思います。今回は『赤』です。

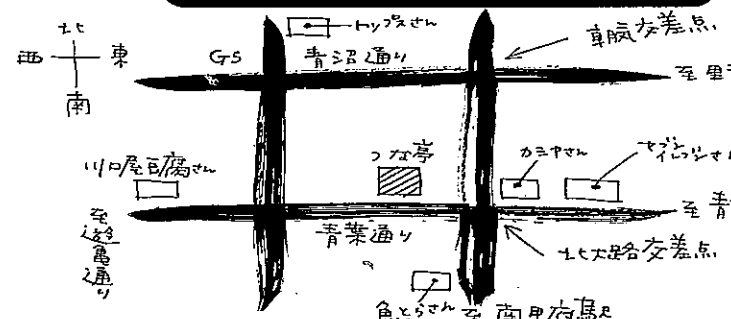
赤は各国共通で血液や炎をイメージするようです。このイメージから熱い、痛い、衝撃、衝動といった危険・危機感やアグレッシブなイメージと共に、生命、エネルギー、自己主張、情熱など生命の高揚感をイメージする色でもあります。人間の神経は「交感神経」と「副交感神経」という2種類の神経がバランスをとって生命を維持しています。交感神経は活発になったり、興奮したり、活性化したりという働きをします。また、自分で意識的に動かしていない例えば心臓をはじめとする内臓系の動きなどの活発化も交感神経の働きです。この交感神経が「赤」で現れていると共に、この神経は赤色に反応する事が実験で立証されています。「赤い下着」で血行が良くなるという話をご存知ですか？これは、赤色を肌につける事により、交感神経が活発になり、結果心拍数が上がり血液の循環が良くなる為です。また、危機感を表すのは「血・炎」のイメージの他にも、この交感神経から来ています。人間は聞きに遭遇すると、脳内ホルモンの分泌で、無意識下で自分の身を守る＝活発に動けるといふ点から、この交感神経が優勢になります。手に汗をかき(握ったもの＝武器を落とさないように)、鼓動が早くなります。その為にひもづけされたイメージでもあります。なお、赤色で自分の内面を表すばあい、健康的で内面からの溢れるエネルギーを表現するにはビビッドで透明感のある赤を選び、危機感を表す場合、血の色に似たダークな赤を選びます。そして、内面の衝動を抑制して自分自身に負荷がかかっている人はよりダークな赤を選択する傾向があります。

ごあいさつ
みなさんいかがお過ごしですか？今年も新しい年が始まりました。皆さんにとって良い年になりますように。さて、私の今年の目標は健康に気をつけて無事に一年を過ごすことです。そこで健康は食生活からと思いい食生活について調べてみようかと考えていたところ、先日お客様の所へ伺った際、マグロの料理をメインにしたお店を出店されたと聞きました。私もご馳走になりましたので、マグロについて少し調べてみました。『まぐろ』は食材として美味しいだけでなく、たんぱく質・脂質・ビタミンを豊富に含んだ、栄養成績の優秀な魚です。総脂肪量が多く、脂身に含まれるEPA・DHA量は魚介類の中でもトップクラスに次いでダントツ！EPAとは不飽和脂肪酸といいい体内に吸収されるとプロスタグランジンという物質に変化しこれが①血液中の中性脂肪を低下させる作用②善玉コレステロールを増加させる作用③血管を拡張させる作用があるといわれ



ています。また、DHAは脳や神経に含まれていて、胎児期の脳・神経の成長や学習など脳の働きに重要な因子と考えられています。体内でαリノレン酸から作られますが、生涯速度が遅いため、それを多く含む魚を食べることがDHAを摂る何よりの方法だそうなんです。ちなみに、獣肉や穀物には含まれていません。さらに、まぐろに含まれるミネラルのひとつであるセレンは、動脈硬化を予防し、老化をくい止める働きと、発ガンを抑制する働きがあるとされています。また、血合部にはタウリンが多く含まれています。このように、『まぐろ』は脂肪が少なく熱量が低いだけでなく、お年寄りや子供達にもぴったりの、とてもヘルシーな満点食材なのです。ちなみにそのお客様のお店は、甲府市湯田にある『つな亭』さんです。美味しい生のマグロはもちろんのこと、様々なジャンルにアレンジした料理が食べられます。みなさんも良かったら一度行ってみてください。色んなマグロ料理が楽しめますよ。場所は、下の地図をご覧ください。今年一年マグロを食べて元気で健康に乗りきりたいものです。

*営業時間 ランチ11:30~14:00
夜の部17:30~22:00
(ラストオーダー21:30)
定休日 水曜日



ガス機器(都市ガス・LPガス)・水廻り修理・ボイラーのことならおまかせ下さい。
地元ならどこのマフターフロア！ ガス機器設置スペシャリストの店全国第1号店

ホット情報

2009/115号