



鹿児島県伊佐直送の安心・安全野菜を大阪の皆さまに提供している「食・安心館」がやすら木の家「住まいの自然館」で野菜市を開催!! 有機肥料で大切に育てた野菜を産地直送しているの、市販の無農薬野菜に比べ1/3~1/2の価格で提供しています。この機会に一度、昔ながらの野菜の味をお楽しみください。

毎月恒例  
**野菜市**  
開催日時  
**12月8日(土)**  
**11:00~13:00**

**住宅無料相談随時受付中**

住宅リフォーム・新築など住まいに関するどんな小さなことでもどうぞ!

お気軽に遊びに来て下さいね!

ご相談無料!

**★同時開催★**  
**絵本の読み聞かせ**  
読み聞かせは、お子様の好奇心と想像力をみくらませ、豊かな感性を育みます。絵本で、読み聞かせタイムをお子様と一緒に楽しみください。

時間 **13:00~14:00**

主催 (株)市川工務店 06-6713-3332

はなし  
**木** KIRAKUNA **話**

2007.12月号

今月の新築さ〜ん  
雪のお山のマシュマロケーキ  
今年のクリスマスツリー

ちょっとより道 ~奈良県葛城市 當麻寺~  
困った時の野菜だのみ!!  
家で出来る!! 简单体力チェック



ここに旅行で急に雪が降りましたが、体調を崩されたりしていませんか?  
今年もあと少し、今まで出会えた沢山の一期一会に感謝、そしてその一期一会に感謝して下さった皆様へ、今年もお世話になりました。  
来年も出会い・喜び・感謝の気持ちを大切に皆様の笑顔まで行動してまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

**再生体感ショールーム**  
**やすら木の家 住まいの自然館**

第50年の長屋を再生して公開しています。デザインのイメージの参考に、また自然素材の空間を体感してください。

ホームページにどんどんアクセスしてください!  
<http://www.yasuraginoie.com/>

ニューレター木らくな話 2007年12月号  
やすら木の家「住まいの自然館」【市川工務店内】  
大阪市東住吉区北田辺2-10-14  
(タイトル: 市川自築)

(株)市川工務店  
大阪市東住吉区北田辺2-4-9  
TEL:06-6713-3332/FAX:06-6713-3383  
E-mail:ichiko2@nifty.com

今月の新築さ〜ん

今まで住まれていた建物に思入れがあられて、もう少し早くお会いしていたら再生をお勧めしていたかも...でも、一緒に色々なことを考え、一緒に造ることが出来たのが楽しかった!

担当/測

M様邸

長〜い廊下

こだわりの玄関

**やすら木の家**  
**「木ごころ」第一弾!!**  
木のぬくもりを大切にしたい家。

H様邸

私達の「こだわり」にお客様が共感して下さい、フローリングをはじめ、いたるところに無垢の木を化粧した内装・ウッドデッキ外装にアクセントにも木材を使用しました。北側に配したリビングにも中庭を造る事により、南からの光を取り入れる事も出来、心地よい空間を得られた住宅が完成しました。

担当/吉崎

いたるところに無垢の木、自然のぬくもりを感じられる空間です

明るいキッチン

やさしい光と風を取り入れてくれる中庭

家で出来る!! 简单体力チェック

「最近、体力が無くなってきた...」なんて思った事はありますか? 体力とは、柔軟性・敏捷性・筋力・巧緻性・平衡性の5つの総合力をいいます。家庭で簡単にチェック出来る方法をご紹介しますので、一度ためてみて下さい。5つの総合点のバランスがとれていないと体力がない、点数が低くてもバランスがとれていけば、それなりに体力はあるという事です。点数の悪い項目があれば、その力をつけるように努力しましょう。

使用するもの: タオル (靴下)

**其の1 「立ち姿勢タオル抜き」で柔軟性をチェック!**

- 立ったままタオルの両端を左右の手で持ち、右手を上にして体の前でクロスする。
- タオルと手の間の輪の中に左足を入れて、右手のタオルを背中側に戻す。
- タオルを背中から体の前まで回して右足を抜く。
- 手を持ち替えて反対側も同じようにする。

両方とも出来る	3点
片方だけ出来る	2点
どちらも出来ない	1点

**其の2 「タオル掴み」で敏捷性をチェック!**

- まるめたタオルを右手で掴み、立ち姿勢のまま右手を上に向けて振り上げ、タオルを落とす。
- 落ちてきたタオルを掴むまでに何回拍手が出来る? タオルを掴む時にしゃがんだ姿勢になってもOKです。

3回以上出来る	3点
2回出来る	2点
1回又は1回も出来ない	1点

**其の3 「上体起こし」で筋力をチェック!**

- 仰向けに寝て、両手を頭の後ろで組み膝を立てる。(膝は直角に!)
- 起き上がるまで、ゆっくりと上体を起こす。

両手のひらが膝につく	3点
両手を伸ばして膝につく	2点
両手を伸ばしても膝につかない	1点

**其の4 「グー&パー」で巧緻性をチェック!**

- 立ち姿勢で右手をグーの形にして前に伸ばし、左手は胸の前でパーの形にする。
- 次に左手をパーにして前に伸ばし、右手を胸の前でグーの形にする。
- ①、②を何回繰り返す。
- 今度は、立ち姿勢で右手をグーの形にして前に伸ばし、左手は胸の前でパーの形にする。
- 次に左手をパーにして前に伸ばし、右手は胸の前でグーの形にする。
- ④、⑤を何回繰り返す。

伸ばした手はグー、胸の前の手はパーで続けて出来る	3点
伸ばした手はパー、胸の前の手はグーで続けて出来る	2点
両方とも出来ない	1点

**其の5 「靴下はいて脱いで」で平衡性をチェック!**

- 右足だけで立ち、右足を動かさないように体のバランスをとりながら、左足に靴下をはかせたり、脱がせたりを5回繰り返す。
- 左足も同じようにする。

両方とも出来る	3点
片方だけ出来る	2点
どちらも出来ない	1点

**結果**

いかがでしたか? 簡単そうに見えて結構大変だ...という方もおられるのでは? 「体力テスト」の結果を左の五角形の図にそれぞれの点数を線で結んでみて下さい。きれいな五角形が描けましたでしょうか? 点数が低くてもきれいな形をしていたら、それなりに体力のバランスがとれている証拠です。

**クリスマスケーキ**  
マシュマロケーキ

【材料】 (18cmのボウル型1台分)

【シロップ】  
水 100cc  
砂糖 50g  
ラム酒 大さじ1

【スポンジ生地】  
卵 3個  
砂糖 90g  
薄力粉 80g  
バター 40g  
バニラエッセンス 少々  
ラム酒 少々

【デコレーション】  
生クリーム 300g  
砂糖 20g  
バニラエッセンス 適量  
ラム酒 小さじ1  
イチゴ 適量  
小粒のマシュマロ 適量

**作り方**

- ボウルに卵と砂糖・バニラエッセンス・ラム酒を入れます。
- ボウルを50度くらいの湯せんにかけ、泡立て器で泡立てます。
- 卵が十分に白く泡立ってきたら、湯せんからはずして、さらに泡立させて泡立てます。目安は目の高さ4倍くらい泡立ってきた時に泡立ちが中にくらなくなるくらいまで泡立ってきた時に、泡立した泡が生地から離れないくらいがよいでしょう。
- ふるった薄力粉を一度に加えて、ゴムベラでさっくりと混ぜます。
- 湯せんで泡立ったバターを一度に入れて、つぎは出るまで混ぜます。
- 混ぜ終わったら型に流し入れ、オープンに入れます。
- 170度で10分温めたオープンで約25分焼きます。
- 竹串を刺して、何もついて来なければ、焼き上がりです。
- 焼きあがったらオープンから出して冷まします。

**デコレーション**

- 水気がないきれいなボウルに、生クリームと砂糖を入れ、泡立て器で8分立てておきます。
- 生クリームの香り付けにラム酒とバニラエッセンスを入れます。
- 器にシロップ用の水と砂糖を入れ、一直立ちせたらラム酒を加えてシロップを作ります。
- スポンジを横割りにカットします。
- カットした一番下のスポンジの上面にシロップをハケで塗り、生クリームを薄くのばしたら、スライスしたイチゴをのせます。
- その上に真ん中のスポンジをのせ、同様に生クリームを塗り、イチゴをのせたら一番上のスポンジをのせます。
- スポンジの表面全体にシロップをハケで塗ります。
- 生クリームをバレットナイフで丁寧に塗ります。
- 最後にマシュマロを生クリームの上に取り付ければ出来上がり!

**ひとこと**  
表立ての場合、卵が白く程度泡立ったら、湯せんからははずして、外気にあてて冷ましながら、泡立てます。そうすると、縮まったり崩れたりしません。いつまでも温かいままではありません。

ちょっとより道  
奈良県葛城市  
當麻寺

當麻寺は、大和と河内の境界をなす二上山の東麓にあり、中村姫ゆかりの蓮華大曼陀羅や天平時代の東西両塔、日本最古の白鳳時代の梵鐘や石燈籠など知られる大和の代表的な古寺です。その當麻寺奥院の浄土庭園になんと、11月に咲く桜があると聞いたので、行って参りました。

**今年も咲いてくれました!!**

別荘「紅葉の庭園」とも呼ばれるお庭が、今年も紅葉の季節を迎えています。

四季折々の景色が10月と12月に合わせて咲く桜の季節でも、紅葉の時期は過ぎましたが、紅葉がきれいなお庭です。桜の紅葉は不思議な気持を味わうことが出来ます。

**當麻寺 奥院**  
奈良県葛城市 當麻寺1263  
TEL: 0745-48-2008(代)  
近畿南大線 當麻寺駅下車 700M  
有名な桜 相原川(下)下り約15分  
南紀布道 葛城川(下)下り 信号を左折約10分

今回は桜と紅葉が見れましたが、浄土庭園では一年中楽しんでもらえるよう、季節によってさまざまな草花や樹木を彩っているそうです。特に、佛間の天井にぼたんの絵が描かれてあるの由来で、庭園に数多くのぼたんを植樹するようになったそうで、4月~5月頃にみられるぼたんの花が有名との事です。ちなみに、12月はツワブキツツバキと冬ばたん達のお庭になるそうです。

今年のお楽しみ  
**クリスマスツリー**

USJの大きな大きなクリスマスツリーも、すでにライトアップされ、さまざまな色に変化し、光り輝いています★多岐 綺麗なものを観たいと、なんだか幸せな気持ちになりますよ! 年末に向けて忙しくなる毎日ですが、たまにはお休んで、遊びに行くのもいいかも(´▽`)

1月31日までなら「年間パスポート」の割引もあるらしいので、よく行かれる方は今がチャンス☆です~♪

困った時の野菜だのみ!!  
風邪をひきやすい

もし、風邪をひいてしまったら? エネルギーに変わりやすい炭水化物や糖質、代謝を高める脂質も加えながら、保温と水分補給に役立つ汁ものを献立に加えるといいでしょう。さらに言えば、体力回復に効果のあるビタミンBと、タンパク質や、脂質の代謝を高め粘膜を保護するビタミンBも風邪をひいたときに有効です。

風邪の原因となるのはウイルス。これを撃退するには、身体の抵抗力を養うことが大切。そこで、目を向けてみたい栄養素がβカロテンとビタミンC。βカロテンは体内で、その一部がビタミンAに変わり、鼻や喉などの粘膜の乾燥を防ぐとともに、細菌の感染に対する抵抗力を高める働きをします。一方、体内の免疫機能を維持するのがビタミンC。人参・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜には、このβカロテンとビタミンCが多く含まれるので、たっぷりとりましょう。

**おすすめ野菜**

- かぼちゃ
- 人参
- ほうれん草
- 小松菜
- カリフラワー
- じゃがいも
- さつまいも
- ねぎ
- 生薑
- にんにく