

マンションライフを彩る生活情報誌

# Life Cafe

ライフ・カフェ



2012 Spring No.49

特集

# いのち育む はぐく

春、芽吹きの季節がやってきます。水と土と光と…。いのちが育まれていく様子を身近で見てみたい。本格的な園芸や野菜づくりは無理でも、簡単な栽培キットを利用したり、ミニ観葉植物を窓辺やベランダで育ててみませんか。種をまき、水をやり…。太陽の光をサンサンと浴びた植物はやがて芽を出します。小さな双葉が開き、みるみる大きく育っていく——、生きる力を強く感じます。



最近人気の野菜、豆苗はカットして使っても、  
水に漬けておけばまた芽をグングン伸ばして  
ご覧の通り。成長ぶりを楽しめます。

## 芽吹きのときの感動を

庭がなくても部屋の中で育てられる栽培キット。小さな種をまき、水やりしながら毎日観察していると、種子がぷくっと膨らんで、やがて小さな緑の双葉が見えてきます。思わず「早く大きくなれ！」と声をかけて応援したくなりますね。



▲小さな缶の中で芽を出したのはルッコラ



►卵の中で芽を出したのはバジル



▲水耕栽培のスポンジの上で芽を出したベビーリーフ

## キッチンには食べられる野菜を

キッチンではハーブをはじめ食べられる野菜を育てましょう。使いたいときに少し摘んで、おいしくいただけます。いのちの循環を感じます。



写真左は三つ葉、右は春菊です。

## インテリアとしても可愛い ミニ観葉植物やサボテン

一から育てるのは難しいという人は、比較的育てやすい観葉植物やサボテンから始めてみましょう。ミニ鉢をいくつか並べて窓辺に置いて、ゆっくり育っていく様子を眺めてください。



## 今すぐ始められる 栽培キットもいろいろ



土も水やりもいらない水耕栽培キット  
「アクアプランター キューブフロート」

## Present

### プチトマトの栽培キットを 20名様にプレゼント!!

使用後土に埋めておくと分解し土に還る  
『エコポットシリーズ』。

古紙100%の再生紙でできたポットで育てる  
シリーズの中から、プチトマトの栽培キットを  
20名様にプレゼントします。

ご希望の方は、はがきに  
住所、氏名、電話番号、  
年齢、職業をお書きの上、  
P11下段の宛先まで  
お寄せください。



# いつでも どこでも ながらエクササイズ

ウォーキングは全身運動。基本の正しいウォーキングに腕のひねり、腰のひねりなどを加えることで、気になる部分がすっきり！効果的なエクササイズになりますよ。

## 第17回 歩きながらエクササイズ

1

### 腕をひねって二の腕すっきり

二の腕のたるんだ肉をキュッと引き締めるために、歩くとき腕を前から後ろに引くときに、内側にひねって、手のひらが上に向くようにしてみましょう。このとき二の腕が緊張することを意識して。



2

### 肩をぐるぐる回して肩胛骨をすっきり

肩胛骨のまわりも肉がつきやすいところです。腕を肩の位置まで上げ、指先を肩に付けて、肩を大きく回しながら歩きましょう。このとき、意識するのは肩胛骨。肩が下がらないように気をつけて。



3

### 腰をひねってウエストをすっきり

脇腹についたぜい肉はなかなか落としにくいもの。手を腰に当て、腰からひねりながら歩きましょう。肩やひじと一緒に骨盤を前に出すように意識しながら歩くと効果的です。

# 旬の野菜を使い切り

筍は春を告げる味覚の代表。カリウムやマグネシウムなどミネラルをたっぷり含み、不溶性の食物繊維も豊富で腸内を健康に保つ働きがあり、消化器系の病気予防に効果的です。

## 第9回 筍



## 筍と牛肉のオイスター炒め

### 材料(2人分)

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 筍(水煮) .....               | 200g         |
| 牛肉 .....                  | 150g         |
| にんにく(薄切り) .....           | 1片           |
| 豆苗(または貝割れ大根) .....        | 適量           |
| サラダ油 .....                | 大さじ1         |
| 「オイスター炒め」<br>A:しょうゆ ..... | 大さじ1<br>小さじ1 |
| ・紹興酒または日本酒 .....          | 大さじ1         |
| 水溶き片栗粉 .....              | 大さじ1         |
| ゴマ油 .....                 | 少々           |

### 作り方

1. 筍は5mm幅の薄切りにし、牛肉は一口大に切る。
2. フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りが立ってきたら牛肉を炒める。
3. 牛肉の色が変わったら、筍を入れて炒め、Aを回しかけ、よくからめる。
4. 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけたら刻んだ豆苗を散らし、ゴマ油で風味づけする。

## 筍とキャベツのスープ



### 材料(2人分)

|                  |      |
|------------------|------|
| 筍(水煮) .....      | 100g |
| キャベツ .....       | 3 枚  |
| ベーコン .....       | 4 枚  |
| 固体スープの素 .....    | 1 個  |
| ベーリーフ(あれば) ..... | 1 枚  |
| 塩・コショウ .....     | 適量   |
| パセリ(粉末) .....    | 適量   |

### 作り方

1. 筍は薄切り、キャベツは2cmのざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋に水と固体スープの素とベーリーフを入れ、1を加えて火にかけ、煮立ったら弱火にして15分煮る。
3. 塩・コショウで味を調整、器に注ぎ、あれば、パセリを散らす。

## 筍の味噌グラタン

### 材料(2人分)

|                  |      |
|------------------|------|
| 筍(水煮) .....      | 150g |
| ブロッコリー .....     | 1/2株 |
| ワインナー .....      | 4本   |
| バター .....        | 大さじ1 |
| 市販のグラタンソース ..... | 1/2缶 |
| 味噌 .....         | 大さじ1 |
| 牛乳 .....         | 大さじ1 |
| ピザ用チーズ .....     | 50g  |

### 作り方

1. 筍は一口大の乱切り、ブロッコリーは一口大の房に分けて固ゆで、ワインナーは3等分に斜め切りする。
2. グラタンソースに味噌と牛乳を加え、混ぜ合わせる。
3. フライパンにバターを熱し、1を炒め、油が回ったら2を入れ、よくからめる。
4. 内側にサラダ油を塗ったグラタン皿に3を入れ、チーズを散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



## 花粉症対策

今年のスギ花粉飛散予測によると、昨年より減少傾向にあるといわれますが、毎年新たに発症する人がいます。花粉飛散シーズンにはセルフケアをしっかりして乗り切りましょう！

### ■洗濯物は花粉をよく落として

洗濯物を干すときは竿についた花粉をしっかりと拭き取り、乾いたら花粉をよく落としてから取り込みましょう。

### ■部屋の空気の入れ替えは早朝

窓の開け閉めも注意が必要です。花粉は昼過ぎから飛散量が増えますから、窓を開けて空気の入れ替えをするなら早朝がおすすめです。

### ■花粉情報をチェックしよう

情報を見て花粉が多い日の外出は午前中の早い時間か夕方にするなど、スケジュール調整をしましょう。

### ■帰宅したら外で花粉を落としてから

衣服はもちろん、ペットの毛にも花粉が付着しています。ブラシを使って花粉を落とし、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

### ■外出時の服装に気をつけて

外出時にはウールなど花粉が付着しやすいコートは避けましょう。マスクやメガネ、帽子も有効です。

### ■症状を悪化させない生活を

ストレスはアレルギー症状を悪化させるといわれます。睡眠時間をしっかり確保して、規則正しい生活を心がけましょう。



## 覚えておきたい ワンポイントマナー

### 女性は両手の指を揃えて

正座の姿勢で、膝の前に両手を揃え、指先を畳につけてから、一度相手と視線を合わせます。(男性は両手を少し離して置きます)

### 曲げる角度は30度くらい

手を少し前に置き、目を伏せ、ゆっくりと上体を曲げていきます。頭だけちょこんと曲げるのはタブーです。

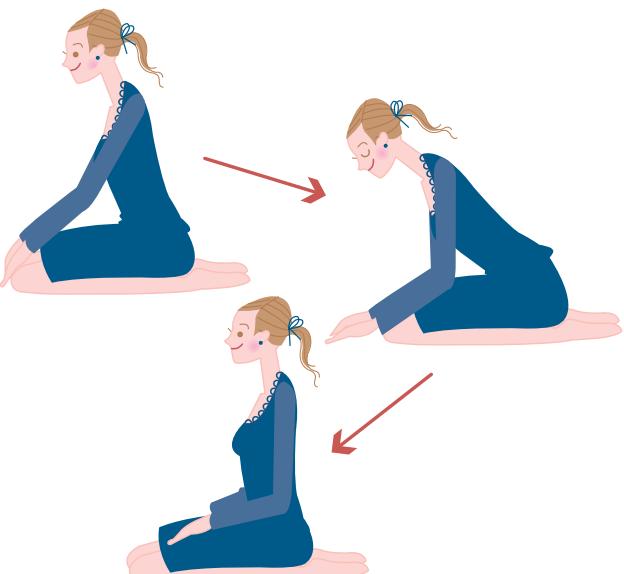
### 正座の姿勢に戻る

1、2秒静止してから、ゆっくり上体を起こていき、手が自然に畳から離れたら、膝の上で重ねます。

### ＜今回のテーマ＞

## 美しいおじぎ(座礼)を身につける

おじぎは相手に礼をつくすマナーの基本。今回は座敷でのおじぎの仕方です。近頃は正座しておじぎをする機会は減っていますが、きちんと覚えておくと印象が違います。



ナイスコミュニティーは  
皆様の声を  
反映させていただき  
よりよいマンション管理を  
目指します！

季節がめぐり、南から花だよりが届き始めました。皆さんには日頃から、弊社のマンション業務に対し、格別のご理解とご協力を賜りましてありがとうございます。

『ナイスマンション管理研究所』では、よりよい管理を目指すために、皆さんにアンケートのご協力をお願ひいたします。

今回のテーマは「インターネットについて」です。パソコンまたはモバイル端末でインターネットを利用している方にご回答をお願いできればと存じます。大変お手数をおかけしますが、下記の返信用ハガキにご記入の上、ご投函していただきますよう、よろしくお願ひいたします。

----- キリトリ線 -----

アンケートにご協力お願いいたします。



キリトリ線

### お客様アンケート

お住まいのマンション名をご記入ください。

マンション名 ( )

該当する項目の□に✓をお願いします。

1. インターネットをどんな端末で利用されていますか？（複数回答可）

- A.自宅パソコン B.モバイル端末(携帯・スマートフォン等)

2. 自宅のパソコンはどのくらいの頻度で使用しますか？

- A.毎日 B.週に5・6日 C.週に2・3日 D.週に1日以下

3. 自宅インターネットの利用環境は？

- A.光(Bフレッツ等) B.CATV C.ADSL D.ISDN

4. 自宅のインターネット利用環境で思うことは？

- A.データ通信速度が遅い B.現状で満足している  
C.その他( )

5. ITを利用した管理について興味のあるものは？（複数回答可）

- A.インターネットメールでのお知らせ等の配信  
B.インターネットメールでの当社とのやり取り  
C.管理組合のホームページの作成  
D.マンション居住者間のネットワーク作り  
E.アンケートや管理組合の総会決議の意見投票  
F.その他( )

6. その他、お気づきの点やご意見等がございましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

※ ご不明な点は、下記までお問い合わせ願います。

【お問い合わせ先】

ナイスマンション管理研究所  
TEL 045-501-5005

キリトリ線

郵便はがき

230-8790



差出有効期間  
平成24年7月  
31日まで  
(切手はいりません)

キリトリ線

横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13  
ニックハイム鶴見中央ビル2F  
ナイスコミュニティー株式会社  
ナイスマンション管理研究所 行

アンケートにご協力お願いいたします。





## 「断」=もらわない

### ●景品や粗品

街で配られているティッシュや化粧品サンプル、くじ引きや開店記念でもらう粗品…etc.いる、いろいろにかかわらず、受け取りがちですが、不要ならていねいにお断りしましょう。

●レジ袋・ショッピングバッグ  
マイバッグを持参すればOK。また、幾重にも包まれる過剰包装はお断りしましょう。

### ●割り箸やスプーン

スーパーやコンビニでは当然のように付けてくれますが、「結構です」と言う習慣をつけましょう。

### ●ダイレクトメール

すぐにゴミ箱行きの不用なダイレクトメールは、開封せずに「受け取り拒否」と書いた紙を貼って送り返すことができます。

## 「捨」=捨てる(売る、譲る)

### ●高級化粧品

海外旅行のお土産にいただいた有名ブランドの化粧品。香りが嫌いだったり、色が派手すぎて使えないものは、使ってくれる人へ贈りましょう。

# 季節の変わり目の 「断捨離」術

最近注目されている「断捨離」は、ヨガの「断行」、「捨て」、「離行」という考え方を元に、不要なものを断ち、捨て、ものへの執着から離れることで快適な暮らしを手に入れようという生活術です。



### ●お返しなど義理もの

お祝い返しでいたましくシーツやバスタオルがたまっていますか？バザーに出品したり、必要な人に使ってもらいましょう。

### ●置物、人形、陶器

わが家には不用品でも、よその家では喜ばれるものかもしれません。まず、知人、友人に呼び掛けてみて、それでももらい手が見つからないようならサイクルショップへ。

### ●本、CD、DVD

たびたび手に取るもの以外は中古店に売却しましょう。

### ●洋服や靴

サイズが合わなくなった服はもちろん、2年間着ていない服や履いていない靴は処分の対象。Tシャツやトレーナーは掃除用のボロ布に。

### ●使っていない鍋

使用頻度が少なく、しかも手入れがやっかいな鍋は処分の対象に。

## 「離」=ものに執着しない

●「あると便利」はいらない  
「ないと困る」ものしか持たないと決めれば、ものは増えません。

### ●使う頻度の低いものは借りる

寿司桶、キャンプ用品、大きなトランクなど…、今はめったに使わないものは処分して、必要なときにレンタルしましょう。

### ●つられ買いは御法度

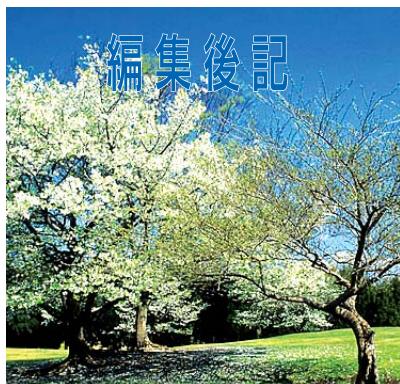
友だち同士で買い物に行くと、一人が「これ素敵ね」というと、買ってしまうことはありませんか。買い物は必ず自分の物差しで！

### ●しまい込まない

とりあえずしまい込んで、その存在すら忘れているもの。それはもういらないも同然。死蔵物を持たないことが大切です。



ホームページアドレス <http://www.nicecommunity.co.jp>



東日本大震災から1年が過ぎようとしています。復興にはまだまだ時間もお金もかかります。私たちにできること、それは震災を風化させないこと、なにができるで応援し続けることだと思います。今回の特集は「いのち育む」です。植物の芽吹きを見ることで、小さな種に宿るエネルギーを知り、いのちの尊さを身近に感じて欲しいとの願いを込めました。もうすぐ春。被災地の一日でも早い復興をお祈り申し上げます。皆様のご意見、ご感想をお待ちしています。

〒230-0051横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13ニックハイム鶴見中央ビル  
ナイスコミュニティー株式会社  
ナイスマンション管理研究所「ライフ・カフェ」編集室

# COMMUNITY INFORMATION

いつも身边に！  
あなたの笑顔をささえる  
暮らしのパートナー



ナイスコミュニティーは  
豊富な経験と確かな技術で  
マンションライフの安心・安全を  
サポートしています。

編集・発行  
**ナイス コミュニティー株式会社**

快適生活を応援します  
ナイスマンション管理研究所

〒230-0051  
神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13  
ニックハイム鶴見中央ビル  
TEL.045(501)5005  
FAX.045(504)3498

快適マンションライフを目指して  
安心・安全に暮らす

## 節電生活③

まだまだムダがあるかもしれません。いつもの習慣を見直すところから始めてみましょう。

### ● 電子ジャー炊飯器の「保温」はムダ！？

7時間保温すると炊飯部の電力が消費されます。まとめ炊きをして冷凍保存し、食べる分だけレンジで温めなおすほうが節電効果があります。

### ● マイコン型電気ポットは電気食い

なかには400ℓの大型冷蔵庫の消費電力並みのものも。お湯はやかんで沸かし、卓上ポットに入れて使いましょう。

### ● 整理整頓が節電につながる

床にものが散らかっていると、そのたびに掃除機をオフにして片づけなければなりません。掃除機は起動時に大量の電力が必要なので、オン、オフの切り替えを少なくする工夫を。畳の部屋は昔ながらの茶殻をまいて、ほうきで掃除したほうが、畳も傷まず両得です。

### ● 洗濯機は時短コースで

ひどい油汚れ、泥汚れ以外の洗濯は時短コースで十分です。最初に洗剤を入れ、水を張って洗剤を溶かしてから衣類を沈めて洗えば、皮脂汚れ、汗汚れもすっきり。

### ● 電気料金プランを見直す

電気料金はいくつかの料金プランが設定されています。共稼ぎで昼はあまり電気を使わないという家庭なら、夜が割安なプランなどもあるので、チェックしてみましょう。

東京電力の「電気料金シミュレーション」

<http://www.tepco.co.jp/life/custom/ratesimu/index-j.html>

