



Ferie

きらめく女性たちの
ゆるやかなひとときのために

憧れのクリスマスマーケット

今年もクリスマスシーズンがやってきました。ヨーロッパをはじめ、世界中のあちらこちらでクリスマスマーケットが開催されます。きらびやかな街並みに心がワクワクしますね。

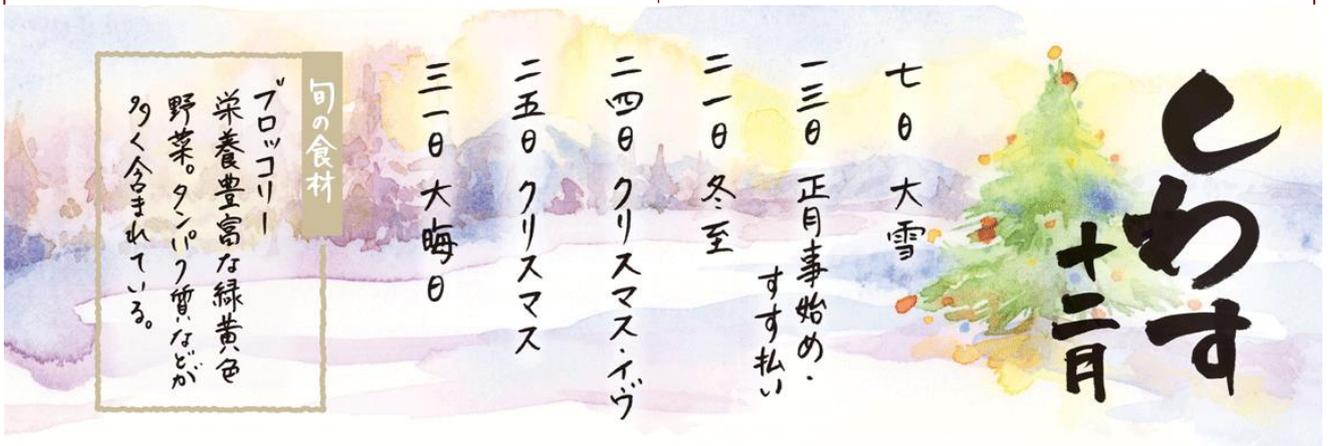
ドイツ、ドレスデンは世界最古の「クリスマスマーケット・シュトリーツェルマルクト」が開かれる街として有名です。ドレスデン中央駅近くのアルトマルクト広場がメイン会場です。1434年にシュトーレン市場として始まり、その後、クリスマスマーケットとして世界中に広がりました。シュトーレン発祥の地でもあるため、クリスマスマーケット開催中にシュトーレン祭りというパレードも行われます。会場には屋台グルメが並び、グリューワインやブラートヴルスト（焼ソーセージ）なども楽しめます。

ドイツとの国境に近いフランスのアル

ザス地方、「ストラスブールのクリスマスマーケット」も有名です。ローマ帝国時代以降、フランス領、ドイツ領を何度も行き来した歴史を持つストラスブル。ドイツの雰囲気を残し、木組みの家が立ち並ぶ歴史深い町です。

ゴシック様式のストラスブル大聖堂周辺で開催されるクリスマスマーケットは、アルザス地方ならではの食べ物や工芸品が並んでいます。伝統菓子パンデピスは、スパイスの効いたケーキやクッキーで、一口食べるとシナモンの香りがふわっと広がります。ブリオッシュを人形の形にしたマナラは、サンタクロースのモデルになった聖人ニコラを祝うお菓子です。温かいワインのヴァン・ショーを片手に食べ歩きもいいですね。

夢のようなクリスマスマーケット。日本各地の会場も華やか。ぜひ出かけてみませんか？



旬の食材
ブロッコリー
栄養豊富な緑黄色野菜。タンパク質などが多く含まれている。

三一日 大晦日

二五日 クリスマス

二四日 クリスマスイヴ

二一日 冬至

一三日 正月事始め・すす払い

七日 大雪

しあわせ
十二月

ときめきMarché ~マルシェ~

LoVi (ロヴィ)
クリスマスツリー

12月のイベントといえばクリスマスですね。テーブルにも飾れる小ぶりなツリーはいかがですか？決して派手ではありませんが、大人のクリスマスにピッタリな優しい形で温かみのあるツリーです。

【木のオブジェを生み出すアンネ・パソ】

フィンランドに拠点を置く、LoVi社のデザイナー、Anne Paso (アンネ・パソ) が生み出す製品は少し変わっています。木のシートから一つ一つパーツを取り出し、説明書を見ながら順番通りに組み立てていくと、シンプルで感動する造形が現れます。道具は必要ありません。組み立てる時間は楽しく、簡単で、木の温かみと存在感のある製品は、部屋のアクセントになってくれます。LoVi社の製品はすべて、フィンランドで最上級の認定を受けた白樺の木を使っています。また、早くから収益の一部を自然保全のため植栽活動に寄付し、環境へも配慮を行っています。

【白樺のクリスマスツリー】

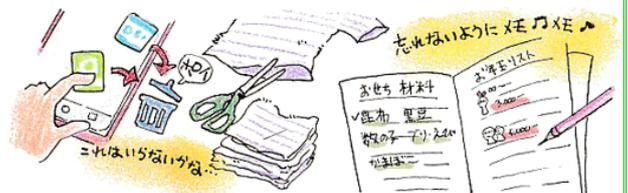
製品の中でも、クリスマスツリーはとても人気があります。高さ30cmのツリーと、赤色の小さいオーナメントが付いたタイプはテーブルに飾りやすくお勧めです。クリスマスが終わっても、オーナメントを外すと年中楽しむことができます。他にもフォレストグリーンの木や、鳥、海の生き物など、様々なデザインがあり、お好みのオブジェを組み合わせると小さな箱庭が出来上がります。作る楽しさ、飾る喜びを味わえる製品は、プレゼントにもピッタリです。



暮らしのエッセンス

今年のうち

気ぜわしくなる年末。今年のうちにしておきたい整理などは、計画的に済ませておきましょう。



◆スマートフォンの中を整理

使っていないアプリなどは削除してすっきりさせましょう。スマホの写真を整理するのもいい機会です。今年一年を振り返りながら、いらぬ写真は削除して、容量を軽くしましょう。

◆衣類の整理

衣類の整理は、早めに済ませましょう。古いワイシャツやTシャツは、切って雑巾にしてためておきます。いざ、お掃除を始めた時にサッと拭いて、サッと捨てられる布があると気分的にとっても楽。惜しげなく使えますね。

◆大掃除をちょこちょこ進めよう

午前中や午後だけでも、集中して行なうと意外にお掃除できます。この日はキッチンの引き出し、この日はサッシのレールなど、空いている時間にちょこちょこきれいにお掃除しましょう。

◆お正月ノートを作ろう

お正月のお料理や、お年玉の額などを書き留める専用のお正月ノートを作っておくと便利です。お年玉は、いくらあげたかあやふやになって焦ってしまいますよね。そんな時のために、きちんと書き留めておきましょう。

あたまストロツ子

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？

(正)



(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

かれいおうはんへんせい

～ 加齢黄斑変性 ～

加齢黄斑変性は、欧米では中途失明の原因疾患第2位の病気です。日本でも高齢化に伴い、患者数が増加しています。

◆加齢黄斑変性とは？

目の中心部分である黄斑部に、老廃物が蓄積したり出血が起こったりして、視力が低下する病気です。発症すると真ん中が見えにくくなったり、ゆがんで見えたりといった症状が現れます。放っておくと失明する恐れがあり、早期発見と適切な対処が重要となります。2024年時点の医療技術では再生は難しく、進行すれば失明にいたる可能性があります。

◆加齢黄斑変性を発症しやすい人

年齢とともに網膜が老化するため、年齢が高くなると発症する可能性が高くなります。紫外線への長期的な暴露や、喫煙、遺伝的



まずは眼科受診

要因、生活習慣病の影響なども関係していると考えられています。

◆病気に気づくためには？

加齢黄斑変性は自覚症状が起こりやすいため、自分で発見しやすい病気です。初期に多い症状は「物がゆがんで見える」「中心が見づらい」「視界の真ん中がグレーになってかすむ」など。症状が進むと「真ん中が真っ暗になって見えなく」なります。片目だけ発症すると、生活に支障がないため、放置されることもありますが、早期発見・治療が重要な病気です。見え方がおかしい時は早めに眼科を受診しましょう。

まちがいさがし答え：①クリスマスツリーの星の大きさが違う②トナカイさんのエプロンのポケットがない③ブドウの軸の角度が違う④絞っているクリームの形が違う⑤左下のカップケーキについている星の数が違う

お取り寄せ倶楽部

歴史を感じる街並みや寺社、そしていつ訪れても四季折々の風情を楽しめる京都。そんな京都には、古くから伝わるお正月の縁起物とされる美味しいお茶があります。

一保堂茶舗の『大福茶』は、定番の極上玄米茶よりも上等な茶葉を使用した、一年の始まりに相応しい贅沢な玄米茶です。大福茶とは平安時代に起源を持つ、新年を寿ぐ縁起物のお茶のこと。一年の邪気を払い新年を祝う

大福茶 京都府



ため、京都を始め関西の一部地域では元旦に飲む習慣があります。一保堂の大福茶は、茶葉そのものの味を十分に生かすよう、香り豊かな炒った玄米の量は少なめに。茶葉の味を中心に玄米の風味も楽しみたいという方にぴったりの、美味しい縁起物のお茶です。

お問い合わせ・・・一保堂茶舗公式サイト

電話番号・・・075-211-3421

大福茶中缶箱(120g)税込1,080円

社長の日記

こんにちは

今日のひとりごと・・・

こんにちは

- 会社名 株式会社 ○○○○
- 社員の人数 5名
- 提供できるもの 住宅の販売（フル装備住宅・桧柱・骨太構造の家をお客様の予算に応じて、ご提供します）
- モットー 子育て世代に安くて丈夫なカッコいい家を提供したい。
- 会社の場所 ○○市○○○1丁目9
- 連絡先 電話 086-999-9999 Fax 086-999-9999
- ホームページ <http://www.xxxxxxx.co.jp/>

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください。



今も読んでくれてありがとう。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！

しましま焼きマリネ

材 料 (2人分)

①	・ズッキーニ	1本	②	・オリーブオイル	大3
	・にんじん	1本		・にんにく(すりおろし)	1片
③	・エリンギ(大)	2本	・塩	小1/2	
	・ブラックペッパー	少々	・こしょう	少々	
	・白ワインビネガー	大3 (なければ酢)			



あなたと二人すてきにごはん

①



④は5mm幅に切る。耐熱容器に1枚ずつタテに交互に並べていく。

②



ボウルに②の材料を混ぜ合わせ、①に回しかける。150℃に予熱したオーブンで30分焼き、200℃に上げてさらに15分焼く。

③



オーブンから取り出したら、熱いうちに③を回しかけてできあがり。

Health Point

酢は腸への食べ物の移動を緩やかにし、急激な血糖値の上昇を抑えてくれるので、前菜にもおすすめのメニューです。温かい出来上がりでも、冷めて味がなじんだ頃でもおいしいです。

今どきリフォーム事情

～ヌックをつくる～

スコットランドの特徴的な建築様式から使われるようになった、建築用語の「ヌック」。スコットランド語の「neuk (ヌーク)」が語源といわれています。

◆ヌックとは？

リビングの一角や部屋の一角にある、小ぢんまりとした居心地のいい空間を表します。リビングによくある小上がりとは違い、天井が低くなっていたり、入り口が下がっていたりして、ゆっくりこもって過ごせるような空間です。使い方は様々で、小さな子供がいる場合は、おもちゃを置いて遊ぶコーナーに。本好きの家族なら、壁一面を本棚にして、そこにこもって本が読める空間にも。子供が部屋にこもって勉強すると目が届かなくなるけれど、リビングだと周りの音が気になる、という場合のちょっとした学習スペースにもできます。ヌックなら、リビングにいる家族の気配は感じながらも、一人のプライベート空間を作ることができます。

◆窓の前にする

窓の前にヌックをつくって、窓の延長のようなスペースにすることもできます。おこもり感と開放感を得られます。



◆階段下のスペースにつくる

デッドスペースになりがちな、階段下の斜めになっているところを逆に利用して、空間を区切ることができます。

◆床や素材を変える

ヌックだと分かりやすくするために、床の素材や壁紙の色を変えると、よりおしゃれなヌックに仕上がります。