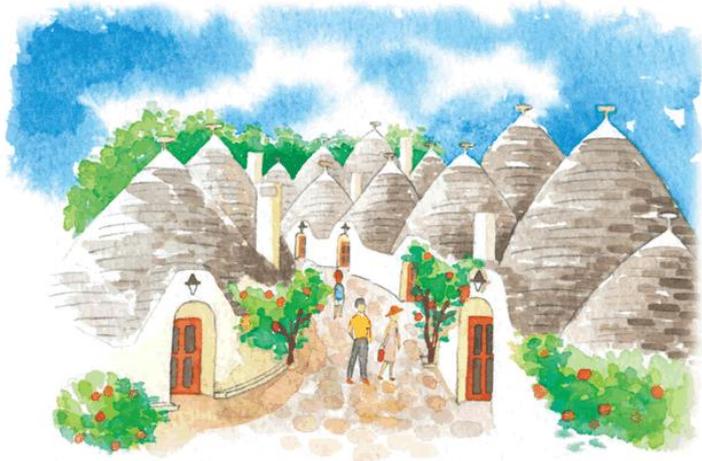


発行日2024年1月号

PIAZZA

ピアッツァ

PIAZZAとは
イタリア語で
“広場”の意味



空き箱を楽しもう

新年明けましておめでとうございます。

いつもご愛読下さいましてありがとうございます。
今年も楽しい話題をお届けできますよう、スタッフ
一同頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

さて、慌ただしかった年末年始ですが、お菓子や
贈り物などをいただく機会も多かったのではないで
しょうか？ 可愛い箱はなかなか捨てきれませんよね。
可愛い小箱を、物の整理などに活用してみましょ

う。クッキーの入った長方形の箱や缶は、ペンケース
に最適です。引き出しの中でごろごろしないように、
まとめて箱に入れてしまいましょう。ホッチキスや
はさみを入れるのにも便利です。チョコレートの
入った箱は、中の仕切りを取らずにそのままジュエ
リーボックスに。指輪やピアスなどが、ちょうど収
まるサイズで重宝します。焼き菓子やクッキー缶の
プラスチックの仕切りは、引き出しの中にもまるごと
入れてしまうことで、紅茶のティーバックや輪ゴム
など小物がきちんと収まり、きれいに整理できます。
筒状の箱は、ペン立てに利用できます。可愛い洋菓
子の箱はそのまま利用できますが、何も模様が入っ
ていない箱もオシャレにリメイクして、小物入れに
しちゃいましょう。

大きな和菓子の箱は作りがしっかりしているので、
ペイントしてアンティーク風にしてみてはいかがでしょうか？
白と黒のアクリル絵の具を混ぜ合わせてグ
レーの色を作ります。筆で箱に塗り、乾いたら白い
絵の具をスポンジにとり、ポンポンとたたいて、古
い質感を出していきます。茶色の絵の具なども所々
にポンポンとスポンジでたたいて、使い込んだ感じ
を出しましょう。紙の箱とは思えない、アンティーク
な雰囲気になります。転写シールを貼ると、とて
も空き箱とは思えないほど素敵に生まれ変わります。
レターセットを入れたり、裁縫箱にしたり、使い方
は色々ですが、蓋を開けるたびに楽しくなります。

無地の箱にはマスキングテープを貼ると素敵です。
少し幅の広いマスキングテープを何種類か用意して、
蓋の内側から上面にかけて、隙間を開けずに貼っ
ていきます。カラフルな色がとても可愛く、気持ちも
明るくなります。小さい箱なら薬を入れたり、
ショッピングカードを入れたり。いくつも作ってきれい
に整理しましょう。

すぐゴミ箱に捨ててしまいがちな空き箱ですが、
ちょっと工夫するだけで、素敵な雑貨に生まれ変わ
ります。今年も小さな幸せを一緒に見つけていきま
しょう。素晴らしい一年になりますように。

1月 January

1月6日にフランスで食べられているアーモンド
クリーム入りの伝統菓子。ロワは王様という
意味で、切り分けたパイの中に陶器の人形
(フェーヴ)やホールアーモンドが入っていた人は、
1日王様や王女様になれるゲームがあります。



焼菓子

ガレットデロワ

古代ローマ時代祭の際に、
行っていた選挙で、そら豆
をひいた人が王様になる
という習わしだったものが、
のちにキリスト教の広まり
とともにお菓子へと引き
継がれました。

冬はお肌異常に乾燥が目立ちやすい季節。乾燥した時の対処法と、潤いある魅力的な唇のための簡単なケアをまとめました。

■保湿にはリップクリーム？

ターンオーバーが3～4日と、とても早以上に皮脂分泌などのバリア機能がない唇には、リップクリームでの保湿が欠かせません。口紅や、リップティントだけだと唇が乾燥してしまうので、下地としてリップクリームを忘れずに。（その際はスキンケアの時に塗っておいてなじませるのが◎。）

ふっくら感が足りない、縦じわが気になる時はリップランパーがおすすです。カプサイシンの効果で塗ると少しピリピリした刺激がありますが、美容成分・保湿成分を含んでいるので縦じわをカバーしてふっくらとさせてくれますよ。



■スペシャルケア

週に1～2回するといいいのがリップスクラブ。唇に溜まった角質を落としてなめらかな唇にする、唇用のケアアイテムです。

- ①指にスクラブを適量取り、湿らせた唇にのせる。
- ②くるくる円を描くようにやさしくマッサージ。
- ③ぬるま湯でやさしく洗い流す。

スクラブ後は乾燥しやすいので水気をふき取った後はすぐに保湿を。同じタイミングでワセリンパックもおすすめ。ワセリンを塗ってラップを被せて3分程置くだけです。

■ふっくら唇でいきいきと

カサついて縦じわが目立つ唇は、老け見えや疲れた印象を与えてしまいがち。こまめな保湿を心がけることはもちろん、スペシャルケアも取り入れて、うるぷるな唇を目指してくださいね。

たのしい子どもLife

睡眠は大切！

「睡眠時間は8時間必要」とよくいわれますよね。年齢が上がるるとともに必要な睡眠時間は少なくなっていくのですが、厚生労働省によると、6～13歳の子供には8時間以上の睡眠時間が必要だそうです。睡眠が大切なのはなぜでしょうか。

◆睡眠が大切な理由

①睡眠は疲労回復の効果がある

一日動き回った身体を休め、次の日の活力を養うために、睡眠で十分な休息をとる必要があります。

②成長ホルモンが分泌される

成長ホルモンは、骨や筋肉・内臓などの発達を助けます。成長期の子供は、特に活発に分泌されるので、成長ホルモンが分泌される、深く眠る状態の「ノンレム睡眠」が大切です。

③睡眠は脳の働きを高める

睡眠中でも脳が覚醒している「レム睡眠」中は、その日に学習したことや経験したことを整理し、記憶を強化するという働きをしています。十分な睡眠が、



運動能力や学力に影響するといわれています。

④睡眠は免疫力を強化する

睡眠中に免疫細胞が活性化し、ウイルスや細菌から体を守ります。睡眠不足だと、風邪や感染症などにかかりやすくなります。さらに、睡眠不足は、肥満の原因や、キレやすく暴力的になる原因などになったりします。

◆睡眠時間をしっかり確保するために

- 就寝時間と起床時間を守り、体内時計を整える。
 - 寝る前にテレビ、スマートフォン、タブレットなどを見ない。画面から発せられる青色光は「メラトニン」という睡眠ホルモンの分泌を抑えるので眠りにくくなります。
 - 日中に十分な運動をする。
- 十分な睡眠時間が確保できるように、周りの大人が気を付けてあげましょう。



げんき辞典

かわいらしい見た目と甘酸っぱい味わいが人気のいちご。今回はそんないちごの本当の旬や、つぶつぶの秘密など、豆知識をご紹介します！

■いちごの本来の旬は？

いちごが最も多く市場に出回るのは12～3月なので冬が旬と思われがちですが、実は本来の旬は4～6月。クリスマスや年末年始の需要に合わせて品種改良やハウス栽培技術が向上し、冬に収穫されるようになったのです。また、いちごは1～2月の寒い時期が一番甘く、暖かくなるにつれて酸味が強くなる傾向にあります。多く流通する時期と甘く美味しい時期が冬に重なるので旬と勘違いされているんですね。

■いちごの表面のつぶつぶってなに？

つぶつぶは種ではなく、全て果実です。一粒のいちごは200～300個の果実が集まった「集合果」。果実だと思って食べている所は、実際は茎の先端の花床が膨らんだ偽果なんです。

いちご



■いちごは果物なの？野菜なの？

園芸学では木の実が果物、草の実が野菜と分類されるため、いちごは野菜に分類されます。ただし、実際は果物と同じように食べられていることから「果実的野菜」とも呼ばれています。

■いちごの一番甘い部分と洗い方のコツ

いちごはヘタに近い部分より、先端のとがった部分が一番糖度が高いです。そのため、ヘタをカットしてそこから食べ始めることで、最後により甘くいちごの美味しさを味わうことができます。

また、いちごに含まれるビタミンCは水に溶けやすく、ヘタを取ってから洗うと水っぽくなり風味が落ちてしまいます。食べる直前に、流水でサッと流す程度に洗うのがおすすめです。



白菜のシンプルチヂミ

材料(4人分)

| | | | |
|------|--------|---------|------|
| ・白菜 | 340g | ・ごま油 | 大さじ4 |
| ・青ねぎ | 6本 | ・ポン酢 | 適量 |
| ・小麦粉 | 1カップ | ・コチュジャン | 適量 |
| ・水 | 1/2カップ | ・ごま | 少々 |

らくらくレシピ

①白菜は横2cm幅に、青ねぎは3cmに切ってボウルに入れる。小麦粉を加えて手で混ぜ、水を少しずつ加えながら混ぜる。

②フライパンに、ごま油大さじ2を中火で熱し、半量の①を平らに広げ入れる。ヘラで押し付け、焼き色がつくまで焼く。上下を返し、白菜に火が通るまで焼く。焼けたらもう1枚焼く。

③食べやすい大きさに切り分け、ごまを散らし、ポン酢とコチュジャンを添えればできあがり。



白菜

～ 選び方 ～

- ・外側の葉がみずみずしく綺麗な緑色で、全体を包むようにしっかりと巻いているもの。
- ・重量感があり、頭の部分が弾力性のあるもの。



社長のひとりごと
こんにちは

今月のラッキーパーソン

ティーたいむ

- 1月生まれ** 「眼力のある人」新たな出会いから刺激が貰えたり棚からぼた餅的なラッキーも。
- 2月生まれ** 「才能豊かな人」DIYなどハンドメイドが吉。安い費用とアイデアで世界にひとつだけのものに。
- 3月生まれ** 「遠方の友人」普段会わないような人や異分野の人と交流機会があれば積極的に参加して。
- 4月生まれ** 「バランス感覚の良い人」色々な情報、周囲からの意見も参考にバランスよく充実させて。
- 5月生まれ** 「誠実な人」あなたにとって「大切なもの」「幸せ」は何なのか考え行動するのに良い時。
- 6月生まれ** 「リーダー的な人」失敗はありません。全ては経験。経験があなたの今後の糧や自信に繋がります。
- 7月生まれ** 「面倒見の良い人」体調を崩した人の話を耳にしたら、自分の生活を見直したり改善を試みて吉。
- 8月生まれ** 「活発な女性」目に負担がかかりそう。散歩や体操など軽い運動で身体を動かして。
- 9月生まれ** 「相談役」周囲の励ましや協力もあり手厚いサポートも受けられそう。
- 10月生まれ** 「気さくな友人」時には人に甘えたり、弱い所を見せると印象も変わり親しみやすさ増。
- 11月生まれ** 「プロフェッショナルな人」本格的に勉強を始めるのに良い時なので積極的に。
- 12月生まれ** 「笑顔が素敵な人」心が落ち着かない時は、不用品の処分や身だしなみを整えて切り替えて吉。

今月は



今月も読んでくれてありがとうございます。来月も一生懸命作ります。楽しみに！



- ・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。

ハッピー住まいる！

～ スマホの写真整理術 ～



手軽に綺麗な写真が撮れるため、ついつい増えてしまうスマホの写真。増えすぎてお気に入りの一枚が埋もれていませんか？ スマホを快適に使うためにも写真データの整理をしましょう。

■ 3ステップでスマホの写真整理！

1. 写真データをバックアップする

間違えて必要な写真を消してしまうのを防ぐために、必ず最初にデータをバックアップしましょう。パソコンや外部ストレージの他、現在主流となっているクラウドサービスが便利です。写真整理が終わったあとも、これらの場所で写真を保管することで、スマホの容量を大きく空けることができますよ。



2. 不要な写真を消す

バックアップをとったあとは、ピンボケや手ブレなどで失敗した写真や、不要な写真データを削除しましょう。連続撮影で同じような写真がたくさんある場合も、代表のみを残すなどして写真データの全体量を減らすことで整理しやすくなります。



3. 必要な写真の仕分けをする

スマホ内のアルバムには、フォルダ分けできる機能が付いているので、これを利用して仕分けをします。まずは年単位、その後に月単位など、なるべく大きな分類から仕分けするのがおすすめ。あとは自由にイベントごと人ごとに分類するなど、後で見たい写真がすぐに探せるようなフォルダ分けをしましょう。



■ 大切な写真の楽しみ方

気に入っているものは、プリントしてアルバムを作るのがおすすめです。自宅でもプリントはできますが、量が多い場合などは、スマホから申し込めて品質の高い写真や、フォトブックを作るサービスもありますのでぜひ活用してみてくださいね。

◆ひとくちメモ◆

失敗した写真は撮ったその場で削除する、半年から1年ごとに定期的に写真を見直して仕分けをするようにすれば、常に整理された状態になり、スマホの容量もすっきりしますよ。

今月のインテリア

モバイルで楽しむ冬

冬の暖かいお部屋の中で、ゆらゆら揺れるモバイルも心が落ち着きます。

◆冬らしい飾りで楽しむ

冬は雪の結晶や冬の夜を連想させるモノトーンの飾りがよく合います。キラキラ光る素材で冬の星空のイメージなど、夢がありますね。

◆簡単に作れます

- ① 100円均一で、同じ形の雪の結晶のシールを一對ずつ用意して、30cmに切ったテグスを挟み込むようにしてシールを貼り合わせます。
- ② 祝箸2本を真ん中で交差させ、中央を紐で縛り、上から吊り下げるように輪を作ります。
- ③ 箸の先に結晶をバランスよくぶら下げます。クリスマスのオーナメントをぶら下げても素敵です。ゆったり動くモバイルを楽しみましょう。

