

# アイライクホーム通信

## 2019年 春号

### 暮らしに緑を…

日本には美しい季節の移ろいがあります。慌ただしく過ぎていく毎日の暮らしの中で、季節をゆっくりと楽しみながら生活していく事は意外と難しいのではないのでしょうか？  
少しでも自然に目を向け、四季を感じながら生活する事は心にゆとりが生まれます。  
もちろん外に出て森林浴を浴びる事が一番ですが、家の中でも自然を感じる事はできます。  
そこで、簡単に緑をお部屋に取り入れる事ができる『苔テラリウム』はいかがでしょうか？  
“苔”は最近注目度が高まってきており、管理も簡単なので、お部屋の中で手軽に楽しむ事ができます。

#### 瓶の中の小さな森

テラリウムとは、ガラス容器  
などの中で植物を栽培すること。  
ミニチュアの小さな森を瓶の中  
で楽しめます。



参照「苔むすび」



参照「道草michikusa」

### 『苔テラリウム』を作ってみましょう

苔はホームセンターやネットショップなどでも購入できます。  
必要な物が全部揃っている苔テラリウムキットなどもあります。

#### 《用意するもの》

透明なガラス容器（蓋つきがベスト）  
ピンセット  
霧吹き  
土（赤玉土、鹿沼土、粒状培養土など）  
苔（ワカバ、シダ、コケ、ミズゴケなど）  
オブジェ（石、ミニチュア灯籠など）

#### 【日常の管理】

光量・湿度・温度が適正に保たれている事。

蓋つきの容器の場合は、一度霧吹きすれば湿度は60%未満に保たれますが、3日に一度は10分位蓋を開けて中の空気の入替えをする。  
水やりは2週間に1回程度霧吹きで吹きかける。

苔は日陰を好みますが、ある程度の光は必要です。直射日光の当たらない**明るい場所**に置きましょう。  
家の中でもリビングなどの人の集まる場所は、日中や夕方など電気の付いている時間が長いため、蛍光灯の光で苔は光合成を行うことができます。

苔は乾燥には強く、ちょっとした水分不足くらいでは枯れることはありませんが、過湿による蒸れには極度に弱いので、過度の水やりは禁物です。  
万が一カビが生えてしまった場合は、カビの部分だけを取り除いて下さい。



参照「Creema」

### 春を探しに行こう！！



#### 芝桜の丘（羊山公園）

埼玉県秩父市大宮6360

芝桜の植栽面積は、関東でも有数の規模を誇り、色とりどりの芝桜がデザイン化され植栽されています。植栽面積は約17,600㎡、ピンクや白、紫色など9種、40万株以上の芝桜が咲き誇ります。芝桜の開花時期は4月中旬から5月上旬です。



#### 秩父高原牧場

埼玉県秩父郡東秩父村大字坂本2951

標高500mの高原の初夏。1,500万本のシャーレーポピーが開花します。青空をバックに咲くポピーは圧巻です。ポピーの開花期間である5月中旬から6月上旬に**天空を彩るポピーまつり**と題したポピーまつりを開催しています。



#### 国営ひたち海浜公園

茨城県ひたちなか市馬渡字大沼605-4

淡いブルーが幻想的で可憐なネモフィラは4月下旬～5月中旬が見頃。みはらしの丘3.5kmに約450万本が咲き誇り、天気が良ければ、青空との境界線がわからなくなるほど一面がブルーの世界に包まれます。



#### 小貝川ふれあい公園

茨城県下妻市堀籠1650-1

下妻市が誇る広大な花畑。5月中旬には約200万本のポピーが花をつけ、ゾーン一面に花のじゅうたんが広がります。早朝には東の筑波山の頂上に太陽が重なる、ダイヤモンド筑波山とのコラボレーションが楽しめるかも。

今日の晩ごはん

豚肉のピカタ

材料(4人分)

●豚薄切り肉(ロース).....8枚

●塩、コショウ.....適量

●バジル.....4枚

●スライスチーズ.....2枚

●小麦粉.....適量

●卵.....2個

●オリーブ油.....大さじ2

●ブロッコリー.....1/4株

●ミニトマト.....8個

【A】

■トマトケチャップ.....大さじ1

■マヨネーズ.....大さじ1

1

ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでに。【A】は混ぜ合わせておく。スライスチーズは半分に切り、卵は溶きほくしておく。

2

豚肉の両面に塩、コショウをし、バジル、チーズを挟んで小麦粉をつける。

3

フライパンにオリーブ油を熱し、2を卵にくぐらせながら並べ、余った卵を掛けて色づくように両面を焼く。ふたをして弱火で蒸し焼きにし、焦げないように中まで火を通す。

4

皿に盛り付けて【A】をかけ、ミニトマト、ブロッコリーを添える。

●料理作成：チーム服部

●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」（学研教育出版）

美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授！

理想の“美ボディ”を手に入れよう！

●ビューティー☆ライフ

ストレッチで身体を整えよう！

若くても高齢でも、年齢は関係なく、身体は使わないと、どんどん衰えていきます。ストレッチして常に身体を整えるように心がけましょう。ストレッチには、身体を伸ばしたり縮めたりする効果があります。呼吸を止めている状態では筋肉は伸びないので、身体の中の部位を伸ばすにしても、必ず息を吐きながら伸ばすようにします。息を吐くと力も抜けるので、身体をリラックスさせて、ゆるめた状態で伸ばす。これを基本にストレッチしてください。朝、起きたら、身体全体を伸ばしてみましょう。グーッと伸ばして、左右に軽く振る程度でOKです。単に伸びをするだけでもスッキリして、1日のやる気が出てくると思います。

長瀬サエコ

ビューティーデザイナー・スローウォーキングディレクター。ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにアート活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に「ナガセ式「肩甲骨スクワット」で【即効】美やせ！」（扶桑社）などがある。HP http://www.st-preciousone.com/

書店にて好評発売中！

「たった6歩で寝たきり 腰痛 ひざ痛を防ぐ スローウォーキング DVDブック」 長瀬サエコ・著(アスコム／1300円＋税)

今年は年初から業界団体の研修や会議が多数あり勉強してきました。感じたのは『今は未来になった』という事です。昔思い描いていた未来が今来ているという事を感じました。建物の診断もドローンや赤外線カメラをアイパッドやスマホを使ってコントロールし、撮影して見たり、塗装材料でさえも日進月歩で高機能材料が次々と出てきたりしています。この紙面では紹介しきれませんが、プロとしてお客様に何が良いのかを見極めて、きちんと提案できるよう日々精進していかなければと新たに思いました。



代表取締役  
小野寺 邦彦