



紅葉

山々を彩る、赤や黄、オレンジの錦。同じ姿は二度と無い、自然が生み出す奇跡の瞬間。今年も、全国で「紅葉」による感動のドラマが始まっています。

さあ、私達も旅支度をして出かけてみましょう。

まずは北から、東北地方岩手県平泉の「中尊寺」へ…。奥州藤原氏三代の廊所。あまりにも有名な金色堂や、経蔵、本堂周辺の「紅」は古き時に戻ったかのような切ない美しさ。

次に立ち寄る所は、関東地方「箱根」。こちらの紅葉は富士山を望む芦ノ湖から始まり、強羅、仙石原、小涌谷へ。この中で一番美しく見える場所は、建物を囲む苔庭、竹庭と合わせて際立つ「箱根美術館」です。

さて、関東の後に関西へ。こちらはやはり、いにしへの都「京都」。町のどこへ出かけても「寺社仏閣と紅葉」という、最高の絵になります。今回は紅葉の嵐山を背景に渡月橋を愛で、竹林を通りながら秋色の嵯峨野を散策することにしましょう。そう、常寂光寺の楓も見逃さないように。建物と紅葉の共演を楽しんだ後は、雄大な景色が恋しくなりました。

旅は日本海に向けて、「鳥取大山」に。角度により、富士山のように見えたり、尾根を連ね横に広がるように見える不思議な姿は、まさに西の霊峰。周辺の豪円山、寂静山などと合わせて楽しめます。秀麗で荒涼とした大山の紅葉には、自然の力の大きさを思い知らされ、ただただ立ち尽くしてしまうほど。ゆっくりドライブしながら、枳水（マスミズ）や鍵掛峠などの名所をめぐるましょう。

すばらしい景色の紅葉に魅せられ、旅の終着は「九州・長崎雲仙」に。紅葉する植物が150種を超えるこの一帯では全ての場所に感動を覚えます。しかし、中でも一番の景観はやはり国見岳山頂でしょう。

●紅葉の見頃は、平均11月上旬ですが、お出掛け前には見頃情報をしっかり確認してくださいね。よい紅葉狩りを。



きれいのたね

キーワードは『大人・可愛い』



60年代スタイル、70年代スタイルなど、当時の日本女性のファッションやライフスタイルを切り開き、さらには現代にそのブームを再燃させる、おしゃれ上級世代の女性たち。彼女たちの間に広がる自らへの新しいコンセプト…それが『大人・可愛い』です。

素敵な奥様から、大人・可愛い女性へ
家族を支える「素敵な奥様」の理想像は、大人としてのモラルと価値観を持ちつつ、自分らしく個人として、周りから好感を持たれる『大人・可愛い女性』へと変化しています。そう、これからは大人も可愛くて良いのです。

大人・可愛いを探そう

某有名デパートでも、洋服のブランドでも、「大人の可愛いを探しに」というようなコンセプトで、商品や売り場の展開をする所が出てきています。また大手化粧品では、若さを演出するファンデーションを発売中。これからも、このような商品が多く出回るでしょう。

自分の大人・可愛いを持つ

企業がイメージする商品は、少し高価で質がよく、フェミニンだけど個性のあるものですが、大切なのは自分の好きなものを選び、身に付けながら、自分というブランドを作り上げることです。それには何より内面を見つめ、たくさんの好奇心を持ち、女性を常に意識して、自分なりの可愛さを発見し、作ることが重要だと思います。

「可愛い」は女の永遠のテーマと憧れ。あなたにしかない、大人・可愛いを探してみませんか？



わかる健康教室

～カリフラワー～

2千年も前から栽培され、花キャベツや花野菜と呼ばれているカリフラワーはビタミンCを多く含んだ野菜です。白色の他、茹でると緑色になる紫色のものや、オレンジ色のものもあります。

カリフラワーの選び方

白色カリフラワーなどは、つぼみの色が白く、きれいなもので、実がかたくしまり、ずっしりと重いものを。茎が太いものは甘みがあり、葉のしおれていないものは新鮮です。



身体のための野菜

ビタミンCが多いので風邪の予防、肌を美しくする効果や便秘にも有効な野菜です。

下茹で方法

水1ℓに塩大さじ1の湯で、カリフラワーにふきんをかぶせて茹でます。レモンスライスや酢などを加えると変色を防ぎ、きれいに。

保存方法

ラップに包んで冷蔵庫で保存を。冷凍し長期保存したいときは、小分けにして固めに茹で、冷ましてから保存袋などに入れて冷凍庫へ。

調理

サラダ、グラタン、シチューなどにピッ

あっ！それなーに？

～田舎暮らし～

豪華な温泉旅館も、おいしい懐石料理もない。そのかわり、田舎の人々との心温まる交流から生まれる人情と、地元ならではの味がある。テレビで見たそんな暮らしって、私でもホントにできるの？



日本各地の自治体が、わが田舎へ！と様々なプロジェクトを提案中。でも、いきなり生活環境を変えるのはちょっと…、という方に総務省が薦める交流居住はいかがでしょうか？

● 交流居住とは？

交流を目的として、都会と田舎を行き来するライフスタイルをいいます。

【短期滞在型】ちょこっと田舎暮らし

お気に入りの田舎に年に数回訪れ、1～3泊滞在。趣味活動や地元の人との交流を楽しむ。

【長期滞在型】のんびり田舎暮らし

数週間～数ヶ月滞在。田舎にセカンドハウスなどをもち、のんびり田舎暮らしをする。

【ほぼ定住型】どっぷり田舎暮らし

大半を田舎で過ごし必要な時だけ都会に。

【往来型】行ったり来たり田舎暮らし

週末や休暇の度に都会と田舎を行き来する。

【研修・田舎支援型】田舎で学んでお手伝い農林漁業や伝統工芸技術の習得、援農が目的。

● 田舎暮らしのポイント

大切なのは、やりたいことが本当に実現できる場所なのか、その地域が自分に何を求めているのか、を見極めることです。

一番の目的は、自然の中で、忘れられていた柔らかな時間を取り戻すこと。あなたには、どんなスタイルが合うのでしょうか？

お家のお医者さん

洗面所のお手入れ

毎日使う洗面所は、きれいにしてもすぐ汚れてしまいます。ホテルの洗面台のように、蛇口やその周りも、常にピカピカにしておくにはどうすればよいのでしょうか。

用意するもの
ストッキング、
スチールウール、
洗濯用漂白剤、竹はし

★ 汚れがひどいときには

石けん付スチールウールに水をつけてこすると、一気にきれいにすることができます。また、それを適当な大きさに切り取り、切ったストッキングの中に入れて結んだものを使うと、こすりやすく、石けんも適度に出て使いやすくなります。



★ ガリガリ汚れには

蛇口のつけ根などの頑固な汚れにはスチールウールを1センチ角に切り、竹はしを当てて根気よくこすると落とせます。



★ 水が落ちると茶色のしみには

蛇口から水が落ちると茶色のしみには、50度くらいのお湯をかけた後、洗濯用の漂白剤を振りかけて15～20分おき、布やストッキングなどでこするときれいに落ちます。



ポイント

普段使った後に、蛇口の周りをこまめに拭くこともピカピカに保つ秘訣です。

全国おみやげ辞典



藤戸饅頭
-岡山県倉敷市-



源平の古戦場として知られる史跡、倉敷藤戸の銘菓“藤戸饅頭”。その歴史は源平合戦の頃にさかのぼり、寺の境内の茶店で出されていたものが、現在も地元の銘菓として伝わっています。

現在販売されている本店も、映画のロケに使われるくらい、歴史を感じる渋い造り。さて、餡にほんのりと日本酒の香りのする薄皮を巻いた饅頭は、見た目はほとんど“餡”の

みです。けれども甘味はほんのりで、実に素朴で優しい素材そのものの味がします。歴史を感じながら、渋めのお茶で頂きたい一品です。

お問い合わせ…藤戸饅頭 本舗
電話……………086-428-1034
価格……………竹の皮 10個入り 525円
箱入り 10個入り～ 630円～
*ネット販売はございません

社長の日記

11月にはいり、ようやく秋らしい季節になってきました。前回でも書きましたが、私にとって秋が一番好きな季節です。今年も例年同様、秋の味覚を堪能しております。

秋といえば私の地元の高砂ではお祭りが盛んです。1年中お祭り気分の人も多く、会うといつもお祭りの話ばかりです。私もその一人で大好きですね(笑)先日会社を2日間休んで参加してきました。最高でした。何もかも忘れてひたすら夢中になりました。ココに生まれて良かったといつも思います。聞くとところによると、世間ではお祭りが少なくなっているようです。娯楽の多様化や少子化の影響もあり特に若者の参加が少なくなり、だんだん廃れてしまっているようです。確かに、以前と比べるとお祭り以外にも楽しいことや、すべきことが増えました。お祭りに限らず会社や商店街のイベントなども面白くなければ人は集まりません。人々が興味を示すような仕掛けが必要です。わが地元でもお祭りを盛り上げる為に色んな取り組みを試みています。その為に毎月集まって来年について話し合います。みんな熱いです。勢いがあります。すごく勉強にもなります。

我々ウィッシュのスタッフもみんな熱いです。皆さんに喜んで頂けるよう毎日頑張っております。

- ・会社名 有限会社 ウィッシュ
- ・社員の人数 4名
- ・提供できるもの お家のリフォーム
(素敵なインテリア、お洒落なお庭 etc.)
マンション・店舗リノベーション
- ・会社の場所 明石市大久保町大窪241-2-1
- ・連絡先 電話 078-937-1305
Fax 078-937-7195
フリーダイヤル 0120-20-5381
http://www.wish-reform.co.jp
webmaster@wish-reform.co.jp
- ・ホームページ
- ・メールアドレス

今日のひとりごと…

高齢出産もわるくない…『30代後半』というと、どんな人でもそれなりの人生経験を積んできている。逆に言えば、自分の可能性や限界もそろそろ見えてくる時期なので、「新しいことを始めたい年ごろ」でもある。人生の折り返し地点を目の前にして、もう一花咲かせたい、と思うのだ。そんな時期にタイミングよく妊娠した場合、かなり幸せに感じるのではないだろうか。なにせ、ひとり一人育てるといふ壮大な目標ができたわけなのだから。まさに今の私にピッタリの言葉だと、思わず目にとまった一節。30代後半になり、自分にはもう縁がないと思っていた『妊娠・出産』。突然の思いもよらぬ出来事に正直戸惑いがなかった訳ではないけれど、今こうして我が子を抱く事が出来た喜びに感謝・感激の毎日を送っています。確かに高齢出産には若いときの出産に比べリスクもあるけれど、その分喜びも大きい気がします。そして、まだまだ遊び足りない若い時期なら『束縛』と思われるだろう子育ても、それなりにやりたいことをしてきた私にとっては『喜び』にさえ感じられるのかもしれない。もちろん、まだ始まったばかりの子育ては未知の世界で、「そんなに甘くない」とお叱りを受けるかもしれないけれど、少なくとも以前なら、夜中に泣き叫ぶ我が子にどうすれば良いものかと一緒に泣いていたに違いのない私にも、少しだけ心に余裕が出来てきたのか、その泣き顔に癒

◆◆◆ 今後のイベント情報 ◆◆◆

- 11月 4日(日) 木工体験
- 11月18日(日) 珪藻土塗り体験
- 12月 2日(日) ワイヤークラフト体験
- 12月16日(日) リース作り体験



今月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！



ハッピーと2人ズ

すときにごはん

黒甘酢肉団子

美容にも、健康にも
効果のある 大人気の
黒酢のレシピ...



黒酢には、脂肪を分解するアミノ酸が含まれている他、
体の基礎代謝機能を活発にして、太りにくくするクエン酸も
含まれている為、ダイエットに効果が期待されています。又、血液を
サラサラにするので健康にも力を発揮します。

下ごしらえ

長ネギ みじん切り
にんにく みじん切り
調味料 ③をよく混ぜ合わせる

作り方

- ①、ボウルに豚ひき肉と①を入れて、
粘りがでるまで手で混ぜ合わせます。
- ②、8等分して、円盤状の形を作ります。

- ③、フライパンにゴマ油を熱し、強火で②を
こんがりと色づく様、両面をしっかりと焼きます。
※油が多い場合はふき取して下さい。
- ④、火を少し弱めて③を周し入れ、
再び火を強め、煮立ててつやを出します。
- ⑤、器に盛り、白髪ネギをのせます。

材料 - 2人分 -

豚ひき肉 180g
① { 長ネギ 1/4本
にんにく 1/2かけ
塩・こしょう 各少々
酒 大さじ 1/2
ゴマ油 小さじ 1
③ { 砂糖 大さじ 1 1/4
しょう油 大さじ 1
黒酢 大さじ 1
白髪ネギ 5cm分

ジューシーな肉団子と黒甘酢...



ヘルシーでうま味が濃い一品。