

ホームページをリニューアルしました！

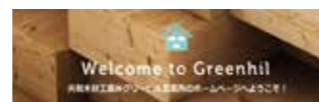
新築・リフォームの各種事例を掲載しましたので、ぜひ一度ご覧下さいませ。

共和木材 滋賀

で

検索

facebook
始めました。



日吉大社様のご了解を得て、弊社の新キャラクター「マサル君」が誕生しました。どうぞよろしくお願い申し上げます。



夫婦二人でお花を楽しむ
そんなライフスタイルが広がっています。



愛らしい小花が枝いっぱいには開花し、ロマンチックな印象。春の訪れを告げるお花として世界各国で愛され、フランスではミモザ祭が催されるほどです。

お二人の間に、ひとときの華が咲きますように。

今月の彩り
お花屋さんで人気の
ミモザ

▼お問い合わせは

新築 600 棟、リフォーム 10000 件の実績
SINCE 1947 **共和木材工業株式会社**
本社 大津市下阪本1丁目43-15
グリーンヒル営業所
営業所 草津市若草5丁目8-6
滋賀県知事許可(特-23)11181号 住宅性能保証登録番号10034639 滋賀県勤労者住宅生活協同組合工事指定店

製材 新建材 住宅設備機器販売
新築・増改築・各種リフォーム 設計・施工
TEL077-578-0076
TEL077-562-8540



見積り・点検は無料！
お気軽にお申し付け
ください！

共和木材 滋賀 で 検索

MONOWO TAISETSUNI SIYOU SHINBUN



を

大切にしよう新聞

2015.1
JANUARY

旬をもっと楽しみましょう

1月 お雑煮くらべ

あなたの毎年のお雑煮。それが全国共通でないことに気づかれたのは、何歳ごろでしょうか？お雑煮には様々な味付けと具材があり、たいへん地方色豊かです。もし、お孫さんの冬の宿題に自由研究があるとしたら、こんなテーマも面白そうですね。

青森県・八戸市
くじら雑煮



岩手県・宮古市
くるみ雑煮



宮城県・仙台市
焼きはぜ雑煮



福島県・会津若松市
こづゆ雑煮



埼玉県・上尾市
関東雑煮



千葉県・安房郡
はばのり雑煮



福井県
福井雑煮



愛知県・名古屋市
名古屋雑煮



奈良県・大和地方
きな粉雑煮



兵庫県・神戸市
焼きあなご雑煮



広島県・広島市
牡蠣雑煮



長崎県
貝雑煮





アクティブシニアは今も現役

戦後の日本を支え、豊かな日本を実現してきた団塊世代。
孫やひ孫に囲まれた幸せな日々。
でも、何となく物足りなさも感じている今日この頃。
まだ心身ともに若く、そしてゆとりある時間を活かして、
楽しく、豊かで、充実した人生にしていきたいと思います。

「趣味に走る」どうせやるなら本格的に。

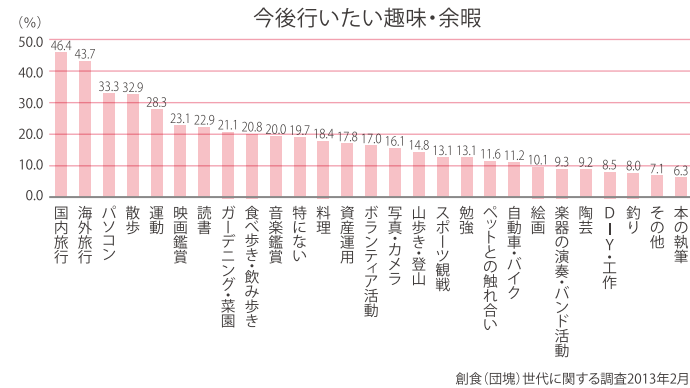
団塊世代は、時間も能力もあり、尚且つ金銭的なゆとりもある。
中途半端ではなく、どうせやるならプロ顔負けの玄人目指して趣味に取り組んでみませんか。

東京ガスの都市生活研究所が、団塊世代の方々に向け「今後行いたい趣味・余暇」を聞いた調査によると、国内・海外ともに旅行に行きたいと思っている人が多いようです。

また、国内・海外旅行をすると回答した人に頻度を聞いてみると、海外旅行は年に1回程度、国内旅行は2～3か月に1回程度の頻度で行く人が最も多いそうです。

さらに「自分はこういう旅行をしてみたかった!」と思わせる旅行プランにはお金を惜しまないとのこと。旅行会社もそんなアクティブシニア向け、魅力あるツアー商品を企画・販売しているようです。まあ、価格はやはりそれなりにかかりますが、満足度が高いと評判になったツアーはすぐに完売になってしまいか。

自分たちが楽しめればいいので、旅行という趣味は身近で手軽な趣味といえますが、もう一步踏み込んで、旅行の経験をどこかで活かせる、楽しさも充実感も倍増できるかも。



JTB	「ロイヤルロード」ブランドで、欧州でのクラシックコンサート鑑賞などを展開
近畿日本ツーリスト	通常は入場できないサグラダ・ファミリアの地下礼拝堂を見学できるスペインツアー
日本旅行	熟年・シニア向けの商品を専門的に扱う専用サイト「プレシャス・エイジ」を開設
ANAセールス	「秘境」「季節限定」などをテーマにした海外パックツアー「ANAワンダーアース」を設定
阪急交通社	「クイーンエリザベス号でめぐる地中海・エーゲ海クルーズ」などクルーズ旅行強化

例えば、すばらしく感動的な景色を写真に撮り、誰かに販売すると、儲けるといふ目的以上に、自分が撮影した写真を誰かが使ってくれるという充実感が得られます。

最近では、パソコンとインターネットが使えるれば、手軽に写真を販売できるサービスが増えてきました。

- フォトリア (<http://jp.fotolia.com/>)
- PIXTA (<http://pixta.jp>)
- フォトライブライリー (<http://www.photolibrary.jp/>)

これらのサイト(ホームページ)では、会員登録すれば手軽に写真を販売することができます。

また、「写真AC」(<http://www.photo-ac.com/>)では、無料ですが写真を誰かに使ってもらえることができます。

このように、体験してきた最高の景色を、誰かと共有できる楽しさも味わいながら、旅行を楽しんでみるのもいいかも知れませんね。

手は外に出た「脳」。



だから手で「脳活」。

手の指1本1本の筋肉は腕につながり、手のひら側は腕から胸、腹筋に。手の甲の側は腕から背中、腰へ。意識を向けて指を動かすことで、肺などの内臓はもちろん脳も活性化します。もし手の指に力が入らないと、内臓がきちんと働かず、呼吸も浅く、脳もぼやけた感じに。さあ指と手を使って脳を刺激しましょう。
(きくち体操創始者 菊池和子氏より)

指先で脳活

手の指の腹で物を持つ人が増えているようですが、ティーカップや本などを指の腹の場合、指先の場合とで、持ち比べしてみましょう。
→指先がどれだけ脳を活性化させるかが、わかるはずですよ。



指の腹でつかんだ感覚



指の先でつかんだ感覚

缶詰は主婦の味方

さば水煮
「缶足し」カレー



肉も魚も食べたい人に
ピリッとしたよじり缶だし

材料

- さば水煮缶……1缶
- カレー……2人分

- 1 まずカレー(お肉が入っても可)を作ります。
- 2 そのカレーに「さば水煮缶」を缶汁ごと入れます。
- 3 軽く混ぜながら、さばの身が温まったら、出来上がり。

「缶だしレシピ88」扶桑社より



脳ポケにSTOP細胞ないかしら

遠くまで歩いて祈願やせるため

新年の抱負と聞かれ困る歳