

～ボー／～

今月号は、

今すぐ実践したいお得な情報が満載!!

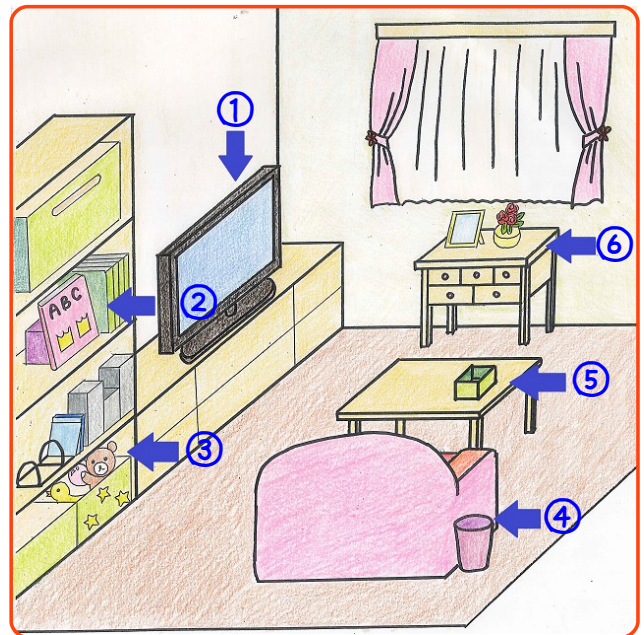
お部屋の片付け、場所別プチ風水、知って得するお得な情報など、盛りだくさんでお届けします。



《春はお部屋もリフレッシュ》

4月は、新しい生活の始まり、お子様・お孫様の入学や、入社・転勤など、さまざまなスタートの時期ですね。環境が変わって、ストレスや疲れがたまっている方も多いのではないのでしょうか？

そんな時こそ、お部屋の片付け、模様替えをして気持ちをリフレッシュ！新しい1年をスッキリ、キレイなお部屋でスタートさせませんか？



《リフレッシュの6つのポイント》

- ① テレビの周りは視線が集まります。ここを片付けるだけで、お部屋がスッキリして見えます。
- ② お子様の絵本や、雑誌など表紙のキレイな本を立てかけて、見せたくないものを隠してしまいましょう。
- ③ CDや本、おもちゃや写真立てなどは、お気に入りの物だけを、残しておきましょう。
- ④ ゴミ箱は、目立たないところに置き、ゴミはこまめに捨てましょう。
- ⑤ リモコン・ティッシュ・新聞など、毎日使うものは入れ物にまとめて、テーブルの近くに置きましょう。
まとめておけば、不意の来客の時もすぐ動かして便利です。
- ⑥ リビングのインテリアは、1箇所にまとめて飾るとすっきりみえます。

ワンポイント
アドバイス

キレイな布で棚を覆うだけでも、
お部屋がスッキリ見えますよ♪



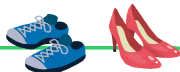
簡単なものからぜひ試してみてください！

少しずつでもスッキリしたお部屋を実現しましょう！

今回はインテリアに風水を取り入れる為のアイデアを場所別にご紹介!
今すぐ出来る住まいの風水テクニックで2015年を良い年にしましょう!!

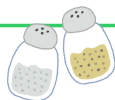
《場所別風水テクニック》

✿ 玄関



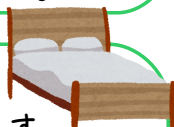
対人関係や交際運に影響し、
全体の運勢も左右します
左側にボリュームを持たせて
家の中から見たとき玄関の左側の印象が強くなるように!! 右側に靴箱がある場合などは左側の壁に山の写真や絵、鏡などを飾り右側より左側を目立たせて!!
靴や傘はきちんと片付けておく
靴は1~2足ならOK! 後は靴箱や押入れに。
傘もきちんと整頓を!

✿ キッチン



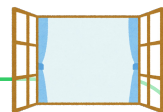
金運や家庭運を左右します
調味料入れがごちゃごちゃ
調味料入れが乱雑に収納されているのは凶相です。カゴやラックに入れ整理しましょう。また液体調味料はコンロの下に保管するのはNGです!
汚水や食器をシンクにためない
水とともに邪気や悪運を流してくれるシンクは、いつも清潔に!
水垢やカビなどもすぐに掃除しましょう。

✿ 寝室



幸運の充電場所です
全体運に影響します
目的にそって枕の位置を決める
北枕は冷静になれる作用があります。恋愛や人間関係を改善したい時は南か東南を頭にします。西枕は安心安定の作用がある為、落ち着きたい人に最適。
寝る位置はドアの正面を避けて
ドアの正面は気が当りNG。移動不可ならドアとの間に仕切りを置くかドアの内側に長い
のれんをかけて!

✿ リビング



家族の人間関係や、仕事運、
才能を左右します
窓をこまめに開ける
良い運気は外からやってきます。こまめに窓を開けて部屋の空気を入れ替えましょう。
揺れるカーテンが開運を招きます。
植物や木のモチーフや
素材のアイテムを取り入れよう
植物柄のラグマットなどもラッキーアイテム。さら
におすすめは観葉植物! ただし人の高さほどの
大きなものは避けて下さい。

✿ トイレ



金運アップにトイレは必須!
金運に特化した風水術
柑橘系の香りを漂わせる
オレンジやレモン、グレープフルーツなどの柑橘系の香りは悪運を浄化し金運を呼び寄せます。
便器のふたはこまめに閉める
便器のふたが開けっ放しだと、悪い運気がトイレ中にたまるので、使っていない時は常に閉めましょ
う! トイレのドアもしっかり閉めて!

✿ お風呂



異性関係に影響し、
悪運も出やすい場所です
入浴後は毎日浴槽を空に
お湯をためたまの浴槽には、悪い気がたまる
一方。より運氣アップを望むなら。毎日お湯を抜
きましょう!
ケア用品をごちゃごちゃ置かない
風呂場に物がたくさんあると、人間関係がざく
しゃくしがち! シェーバーや歯ブラシ、掃除用具な
どは、風呂場以外に置きましょう!

《そしてもう一つ今年のラッキーカラーをご紹介!!》

2015年のラッキーカラーは『黄色』『ゴールド』『グリーン』です!

- ・『黄色』はズバリ金運アップにきく!!
- ・『ゴールド』は運勢が光輝く!!
- ・『グリーン』は蘇り再生でパワーアップ!!

そして2015年サブカラーは『ピンク・ラベンダー』です。サブのラッキー色をメインのカラーと組み合わせる事でさらにパワーが増しますので色々工夫してみてください!
今すぐできるプチ改善で運気を底上げしましょう!!!

《知って得するシットク情報》

びっくり!ビールでコンロがピカピカに

【用意するもの】

- ・飲み残しのビール
- ・古くなった布巾やキッチンペーパー

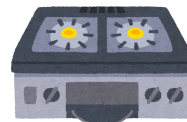


【お掃除方法】

- ①ビールを布巾に含ませる
- ②その布巾でコンロや五徳の汚れを拭き取る
(ひどい汚れの場合は、①で汚れた部分を覆い、しばらくしてから拭き取ります)

【豆知識】

- ・ビールにはアルコールとビタミンEが含まれていて、油を分解してくれるので汚れが落ちるのです
- ・ビールのにおいも、10分ほど経てばなくなります
- ・コンロだけでなく、換気扇や窓ガラスのお掃除にも活用できますよ!



飲み残しのビールで、お手軽にエコお掃除してみませんか?

魚焼きグリルのにおいが気になる・・・

★お茶の葉っぱでにおい消し

グリルの受け皿の水に、お茶の葉(飲んだあとの出がらしでOK)を入れて、魚を焼く
お茶の葉には、脱臭効果があります。

調理後、グリルの受け皿には油のギトギトもなく、生臭さも解消されます!



★米のとぎ汁で汚れをつきにいく

グリルの受け皿に、水かわりに米のとぎ汁を入れて、魚を焼く

米のとぎ汁にはアルカリ成分が含まれているので、汚れがつきにくなります!

花粉情報

2015年の花粉シーズンがスタートしました。平年よりも少なかった昨年とは違い、今年の飛散量は昨年と比べ2倍との情報です。しっかり花粉対策をしていきましょう!



家の中でできる花粉症対策

★掃除はこまめに枕元の花粉を拭き取る

床の上はもちろん、ベッドにも花粉はたまっています。寝ているときに花粉を吸い込まないように、枕まわりの約1mぐらいを水で少し湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。

コンロ最新情報

タイマー機能やダッチオーブン機能もついていて、お手入れもしやすくなりました♪

- ★フラットでお掃除が簡単に
汁受け皿がないため、
汚れもさっと拭き取れます



- ★焦げ付きにくい

★ダッチオーブン機能

ダッチオーブンに食材と調味料を入れてオーブンに入れるだけで、本格オーブンクッキングができます!
ローストビーフ、パン、ケーキ等の焼く・煮る・蒸す料理が作れます

- ★調理タイマー機能
焦げつき消火機能

★自動炊飯機能

ボタンを押すだけで
ふっくら美味しいご飯が炊けます

※最新コンロ情報は、富士ツバメまでお気軽にお問い合わせ下さい。

※写真はイメージです

《サムライからのお知らせ》

12月に配布させて頂いた「つばめ美味しいものクーポン」の有効期限が、3月31日までと迫っています。この機会に、ぜひ気になるお店に行ってみて下さいね。

春野菜と豚バラのペペロンチーノ

《食材(2人分)》

パスタ	160g~200g
春キャベツ	100g
菜の花	60g
新玉ねぎ	60g
スナップエンドウ	6本
豚ばら肉	160g
ニンニク	40g

鷹の爪	1~2本
塩	適宜
胡椒	適宜
オリーブオイル	大さじ1
塩(分量外茹で用)	適量



栄養☆Point

春野菜は、ビタミン、ミネラルが豊富!豚肉に含まれるビタミンB1と一緒に食べることで疲労回復、美肌効果アップ!特に菜の花はβカロテンが豊富で抗がん作用や免疫賦活性作用で視力の維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあり、花粉症のつらい時期にもお勧め!!

①野菜の下処理

- ・キャベツは洗って一口大にちぎっておく。
- ・菜の花は洗って3cmの長さに切る。
- ・玉ねぎは大きめのくし切り。
- ・にんにくは薄切りにする。
- ・スナップエンドウは筋を取っておく。
- ・鷹の爪は種をとって輪切りにする。

②豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、塩、胡椒を振っておく。

③フライパンに②の豚ばら肉を油をひかずに炒め、色づき火が通ったらニンニク、鷹の爪、オリーブオイルを入れて香りが立ったら、玉ねぎを入れて炒める。

④パスタの茹で上がり30秒前になったら、パスタ鍋にキャベツ、菜の花、スナップエンドウの順に入れる。

⑤茹で上がったたら大さじ2の茹で汁を残し、パスタと野菜は一緒にざるにあける。

⑥ゆでたてのパスタと野菜、茹で汁をフライパンに入れ、塩コショウで味を整え、

③のオリーブオイルソースとなじませる。

調理☆Point

- 豚ばら肉から出る油で炒めて余分な油をカット、仕上げにオリーブオイルを加えてもOK!
- 春野菜は食感が良く彩り良く仕上げるために、直接炒めずさと茹でましょう。(茹ですぎ注意)
- パスタの茹で汁を使うことで、オリーブオイルソースがさらに美味しく!



今月号のゲストなでしこは

某コーヒーCMに出演中

コーヒーよりも紅茶派の 原田 知世風

花粉症なのに、外でテニスを頑張っています!
せっかく春なので花粉を恐れず、お花見や毎狩り
など、どんどん外に出て行きたいですね♪
お部屋のおそうじ・片付けをしたり、甜茶(テンチャ)
を飲んで花粉症に負けないように過ごしましょう!



サポートセンター
総務部

中條 理恵子