

何の日？

6月14日は五輪旗制定記念日

1914年(大正3年)のこの日、国際オリンピック委員会(IOC)が、設立20周年を迎えた記念式典において、白地に青・黄・黒・緑・赤、5色の輪が描かれたオリンピック旗(五輪旗)が制定されました。

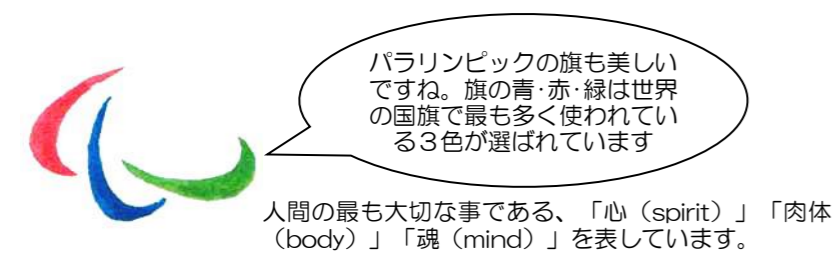
近代オリンピック復興の立役者、フランスのピエール・ド・クーベルタン氏が発案したものだそうです。



開催国について

4年に1度のスポーツの祭典・オリンピックですが、開催はどの国がいちばん多いかご存知ですか？ それはアメリカで、なんと8回(夏季・冬季各4回)！次いでフランスで今季オリンピックを入れると6回(夏季3回・冬季3回)、日本が4回(夏季2回・冬季2回)で、3位です。パリでの選手たちの熱戦を期待したいですね！

1920年のアントワープ大会から正式に用いられるようになり、5つの大陸とあらゆる人種、民族の友好関係を表すものだそうです。五輪の輪は、五大大陸を意味しており、どの輪がどの大陸にあたるかは定かではないとか。



2024 星座占い 5月-6月号

<p>3/21-4/19 おひし座</p> <p>今までの疲れが出始めて体調を崩しやすい時期です。ぼーっとしやすいので、ケガにも気を付けましょう。明日できることは明日に回し、今日やらなくてはいけないうちに集中しましょう。</p>	<p>4/20-5/20 おうし座</p> <p>周囲から何かと期待をかけられそうです。反面、心と体がついていかなくなることも…。今のあなたには頑張っただけの成果を出せるパワーはあります。トライしてみましょう。</p>	<p>5/21-6/21 双子座</p> <p>過去からの積み重ねが花開くとき。あなたが夢を叶えるためやってきたことが、目標設定に達する等といったことが起こりそう。頑張った自分に思う存分ご褒美をあげましょう。</p>	<p>6/22-7/22 かに座</p> <p>今後の人生を見直す、ターニングポイントの時期。本来自分がやりたいこと、やりたくないことを、紙に書き出してみると良いです。自分自身を知ることで、今後何をしていくべきか明確になるはず。</p>
<p>7/23-8/22 しし座</p> <p>仲の良かった友人との間に亀裂が入りやすい時期です。『親しき中にも礼儀あり』。会話や態度など、相手が不愉快な気持ちになっていないか一度考えてみましょう。</p>	<p>8/23-9/22 おとめ座</p> <p>今月は整理整頓や掃除が吉。後回しにしがちな場所から取り組んでみましょう。また、不用品をネットやフリーマーケットなどに出品すると、思っていた以上の収入が得られそうです。</p>	<p>9/23-10/23 てんびん座</p> <p>旅行運が好調。普段行かない近場の旅行でも思っていた以上に良い旅ができそう。大切な人との絆や距離が深まりやすい時期なので、相手の相談や話はよく聞いてあげましょう。</p>	<p>10/24-11/22 さそり座</p> <p>暴飲暴食に注意が必要な時期。ダラダラ生活していると、あっという間に体重が増えてビックリなことも。こまめに体を動かしたり、夜更かしを避けた生活を心掛けましょう。</p>
<p>11/23-12/23 いと座</p> <p>今月は人を喜ばせるようなことをすると吉です。自分のことより、相手を思いやる気持ち、心配りができることで人気者になれそうです。元気がなさそうな人には自分から声をかけてみましょう。</p>	<p>12/24-1/19 やぎ座</p> <p>金運が不調なので計画的に行動しましょう。今の自分の経済状態について真剣に見直す必要があります。無理なく節約できることを探し、少しずつでもいいので貯金にまわしましょう。</p>	<p>1/20-2/18 おうぐいす座</p> <p>仕事で思わぬミスをしてしまいそうです。期日や約束ことは必ず守りましょう。疲れを感じやすい時期なので、帰宅後は体を休めることに専念しましょう。</p>	<p>2/19-3/20 うお座</p> <p>しばらく会っていない友人や家族と連絡をとってみると、今後の自分にとって有益な情報を得そうです。自分磨きにも幸運がありそう。自分をよりステップアップさせる何かを探してみましょう。</p>

伊藤建設が、生活の楽しい情報、知っておくとちょっとお得な情報をお届けします。 2024年5月1日発行

皆さん、こんにちは。社長の伊藤です。

年度末、山形の蔵王温泉に行ってきました。思ったよりもアクセスが良く、山形駅から車で30分程度で到着。温泉街に近づくにつれ、心地よい硫黄の香りに。開湯は1900年前、東北随一の強酸性の硫黄泉との事です。

※蔵王温泉観光協会HPより引用→硫黄泉には、体内のムコ多糖タンパクを活性化させる働きがあり、体内水分量を増加させ、肌と血管を若返らせるとされています。

また、血行促進効果に加え、硫黄泉には表皮の殺菌作用や皮膚を強くする作用があり、「美肌」も促進！お肌・血管の若返りと殺菌・美肌効果は、まさに「美人づくりの湯」※

日帰りでしたが、非日常の休日を満喫できました。肌がツヤツヤ、疲労回復を体感。気軽に楽しめる足湯や共同浴場もおすすめです。温泉は日本の文化ですね。心も洗われた気がしました。実はとても身近な山形。次回は初夏の山寺を散策したいです。

紫外線対策 5月、6月の紫外線に注意

春はまだ紫外線に体が慣れていないため肌に最もダメージを与える可能性が。肌に危険な月は、むしろ5、6月なのです。紫外線は免疫力の低下や紫外線疲労を引き起こします。また目からも日焼けするので注意が必要です。

1月	3月	5月	7月	9月	11月
10	15	25	35	20	10

UVBは7.8月が最も多いが、注目は4.5.6月は9月よりも数値が高い。

- 紫外線カット率99%以上のサングラス日傘や帽子を活用する。UVケアの目薬も。
- 薄手の長袖やアームカバー・ストールなどをつける。
- 肌が乾燥していると、皮膚バリア機能が低下し、より強く紫外線の影響を受けるので保湿も必要。
- こまめに日焼け止めを塗る(2.3時間に1回) 飲む日焼け止めも一緒にとると更に有効。
- 抗酸化作用のある食べ物を摂取する(ビタミンC・E、ポリフェノール、ミネラル等)
- お昼前後(10時~15時)の外出は紫外線量が多いので避ける。外出は出来るだけ朝と夕方がオススメ。

Chottoいいかも ネットで手軽にブーケを楽しもう



ミニブーケを扱うインターネットショップなら千円以下からありますし、大手の雑貨メーカーやファストファッションメーカーでも、インターネットで切り草花を買うことができ、人気を集めています。

ロスフラワーってご存知？

廃棄されそうな草花の中で、まだ十分楽しめるもののことで、それらを販売するサイトもあります。また、ロスを生まないよう、市場から仕入れた新鮮な草花をすぐ販売するロスレスブーケも素敵。ボリュームもなかなかのもので、送料込みのところもあります。「ロスフラワー」や「ロスレスブーケ」で検索してみてくださいね。

切り花なら日光が必要ないため、梅雨の時期でも楽しめます。そこでおすすめなのが、インターネットで購入できるブーケ。メリットもたくさん！ 試してみたいはいかが？

●買う手間・選ぶ手間が省ける

わざわざ買いに行く必要がないので、手軽にオーダーでき、数種類の草花がブーケになった状態のものが多いので、組み合わせに迷う手間も省けます。

●毎月など、オーダースタイルやテーマも選べる

毎月届くサブスク(定額でサービスを受けられること)のお花のサービスは、いろんなテーマに合わせたブーケがあり、それを指定すれば、毎回、テーマに沿ったさまざまなブーケが届くので、何が届くのかお楽しみ♪ テーマは途中で変えることも可能です。



ロスレスブーケの中には、そのままドライにして楽しめるものもありますよ♪

その都度、ブーケをオーダーできるネットショップは、毎回、選ぶ楽しさがあります♪ 自分の好みでスタイルを選んでみると良いですね！「花を買うインターネット」や「花を買うアプリ」などで検索してみてくださいね。



郵便受けに届けてくれるスタイルもあります

かんたんレシピ

鰯といんげんのカレースパイス風味

鰯を揚げてカレー粉とクミンシードを絡め、緑の野菜とともにいただく、パンチの効いたメニュー。おつまみにも良いですよ♪

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

材料 (2人分)

- 鰯…2尾、いんげん…6本、スナップエンドウ…6本、片栗粉…大さじ1、オリーブオイル…適量、ローズマリー…2本
- カレー粉…小さじ1/2、クミンシード…小さじ1/3、塩・コショウ、仕上げのクミンシード、黒コショウ…適量、レモン…1/2個



※鰯のぜいごは固く口当たりが悪いのでそぎ取ってください。
※スパイスをまぶすときは、鰯の身が崩れないよう、優しく絡めましょう。

①鰯はぜいごをそぎ、はらわたを取って3枚おろしにする。腹骨を取って2等分にし、表面に塩・コショウを振り、片栗粉をはたく。

②フライパンにオリーブオイル1センチ程を熱し、①をカリッと揚げて取り出す。

③②のフライパンで筋を取ったいんげんとスナップエンドウ、ローズマリーを素揚げする。

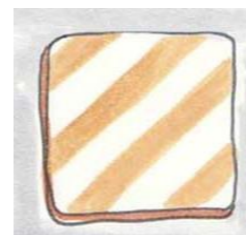
④鰯にカレー粉、クミンシード、黒コショウを振り、さっと絡める。

⑤③と④を器に盛り、さらにクミンシード、黒コショウを振り、レモン汁をかける。

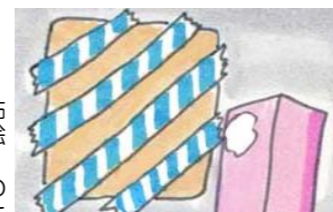
Easycraft

コースターをアレンジしてみましょう！ここでは、コルクのシンプルなコースターに柄を入れるアレンジをご紹介します♪

■マステ&アクリル絵の具でアレンジ♪

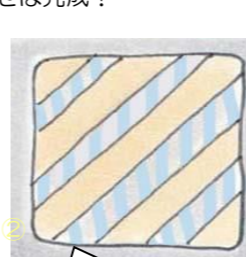


マスキングテープ(通称マステ)を貼り、アクリル絵の具を塗る工程も楽しいので、お子さんと一緒につくるのもおすすめです♪



- つくり方
- ①コースターにマステを貼り、スポンジにアクリル絵の具をつける。
- ②スポンジでアクリル絵の具を、トントンとたたくように、全体に塗る。
- ③アクリル絵の具が乾いたら、マステをゆっくり剥がせば完成！

■はんこでアレンジ♪

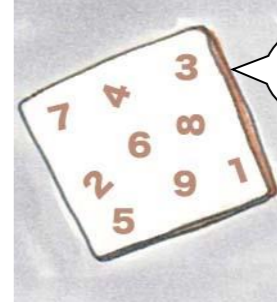


マステがカバーしてくれているので、雑に塗ってもOK!

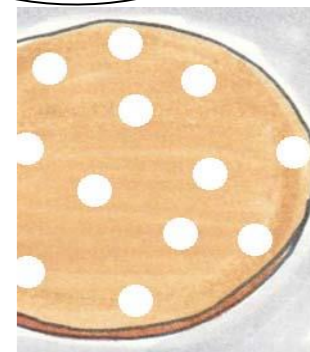


お気に入りのはんこをペタペタ押してみるのもかわいいです。油性のスタンピングを使うことをおすすめします。

■アクリル絵の具でさらに楽しむ！



シールを貼ってアクリル絵の具を塗り、乾いてから剥がせば楽しい柄に♪



ドット柄もかわいい♪鉛筆などで軽く下書きをしたり、同じサイズの円を紙に書くなどして配置を決め、手塗りをすれば、味わいのある仕上がりになります！

■ブラックで大人っぽく仕上げても素敵



マステやシール、アクリル絵の具で仕上げたり、はんこを使うとき、いろんな色でチャレンジしてみるのも楽しい！ブラックなら、シックな雰囲気や、男前インテリア風に仕上がるので、おすすめです。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

クイズの答えを募集します

正解者の中から抽選で3名様にプレゼントを差し上げます。

LINE、はがき、FAX、メールにて①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④電話番号をお書きの上、当社宛にご応募下さい。

〒989-2433 岩沼市桜五丁目3番59号

「伊藤建設 クイズコーナー」

FAX : 0223-22-2264

E-mail : honsya@itokensetu.co.jp

LINE ID : @itoken1835

※LINE、メールでの応募は件名に『住まいる通信NO.52 クイズ答え』とご記入ください。

答えは6月末日までご応募ください。



○ジサイ
○マガエル
ハ○ヨメ
ハ○シヨウブ
シ○ヒ
アヤ○
オリヒ○
シ○ヒ
ロク○ツリ