



ウッディホームのすゑ袋

No92 4月号

ホームウェル千葉稲毛

(株)ウッディホーム

住所：千葉県千葉市稲毛区長沼原町 286-1

TEL: 043-258-0971 FAX043-258-0912

ホームページアドレス：http://www.woodyhome.com/

フリーダイヤル 0120-17-2506



これ素敵！

カーテンタッセル

カーテンを束ねるカーテンタッセルを変えて、インテリアのイメージをオシャレにしてみませんか？

房のものや、マスコット付・三つ編・リボン・フラワータッセルなどがあります。春や夏には涼しげで軽い感じのワイヤーとビーズを使ったタイプが素敵なアクセントになりオススメです。

トソーのHP http://www.toso.co.jp/products/c_rail/c_acc/tassel/

器用な方なら手作りも出来そうですね。



春の光でキラキラ！
安くて大ぶりな
ネックレスも
代用できそう！



ちょっと質問！

フッ素加工の捨て時

便利なフッ素加工の鍋やフライパンですが、いつまでも焦げ付かないわけではありません。

フッ素樹脂加工やシルバーストーン加工の調理器具は、熱に弱い性質で、連続耐熱温度は 260 度くらいです。うっかり焦がして 260 度を越えた時点で樹脂の品質は変化し、機能しなくなります。また、有害なガスも発生します。

洗浄作業でも樹脂ははがれ落ちているので、焦げ付きを感じた時が捨て時です。



4月のレシピ

フリージングで使い切る・豚ロース薄切り肉 600g



300g を2回で使いましょう。
まとめ買いと下ごしらえで
調理スピードと家計の節約
になりますよ。
冷凍保存は2週間です。

その1

二色ピーマンロール

- ① 肉を1枚ずつ広げて並べ塩コショウし小麦粉を薄くふる。
- ② ピーマン4個と赤ピーマン2個はせん切りにし適量を①の肉に乗せ巻いて冷凍。
- ③ 調理はサラダ油を熱したフライパンで焼き色を付け、フタをして中まで火を通す。

その2

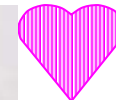
チーズしそフライ

- ① 肉は塩こしょうして冷凍。
- ② 冷蔵庫で自然解凍。スライスチーズ2枚は6等分、青しそ6枚は縦半分に切る。
- ③ 肉に②を乗せ半分に折り、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、180度の油で揚げる。

空焼きや長時間の加熱は厳禁です。



スチールたわしやアルカリ洗剤も厳禁！



心理テスト

あなたは今ドライブしています。突然ブレーキがきかなくなってしまいました！さ～あなたならどうしますか？



- A. 車からの脱出を試みる
- B. ブレーキを何度も踏んでみる
- C. なんとか車を操作する
- D. 神に祈る

あなたのワガママ度がわかるんじゃ！

● 診断 ●



A. …対人ワガママ度 90%！自分の欲求を抑えられない性格になっています。自分の気分で態度ががらりと変わり周りを惑わす事も！今日は人の意見を冷静に聞くように心がけましょう。

B. …対人ワガママ度 70%！一つの事に執着しやすい性格になっています。頑固者と思われてしまうので、今日は相手の意思を尊重するように心がけましょう。

C. …対人ワガママ度 50%！自分の欲求はある程度コントロールできる性格です。いつも目上の人には優等生でいられます。今日は身内や部下にも気をつけてみましょう。

D. …対人ワガママ度 10%！他人の気持ちを何より大切にしているあなた、でもちょっと頼りないかも。今日は少し自分の意見を言うように心がけましょう。

健康

ハンドマッサージ

手をマッサージする事で脳への血流が増え、脳の老化防止にもなります。手だけでなく顔のくすみや肌荒れ、冷えやコリにも効果大！1日数回を習慣化させましょう。



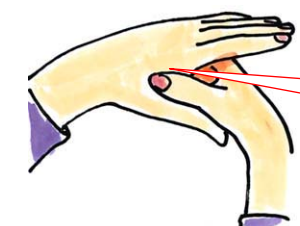
■ 手の甲にクリームを塗る
きれいに洗った手に、ハンドクリームを塗ります。小指側に向かってなじませましょう。



■ 指の側面をさする
指を1本ずつ軽くさすった後、各指の側面をマッサージします。親指は手首から指先まで。



■ 爪の横と生え際
爪の両側をつまむように刺激し、生え際を押していきます。ささくれ防止に効果大。



■ 指の股を押す
親指を使って押します。やや強めに押しリンパの流れが改善されます。「合こく」は肩こりのツボなので念入りに。

合こく
ゴウコク



■ 手のひら側
親指の付け根の盛り上がったところには、沢山のツボがあるので、こぶしでこぶしを包むようにゴリゴリと刺激します。



■ ストレッチ
手の甲を手首に近づけるようにストレッチ。気持ちよい程度でゆっくりと。