

### もうすぐオリンピックが開催されます！

連日雨ばかりが続いておりますが、皆様如何お過ごしでしょうか。  
今年梅雨入りが早く晴れの日が続いてましたので、このまま梅雨明けかな？と思っておりましたら、6月末頃から雨の日が続き、梅雨明けはまだ先のようです。(7月初旬現在)  
雨の日で困るのが洗濯です。雨続きで溜まっていく洗濯物たち。乾燥機能がついていないので、部屋に干すしかないけれど、沢山干すスペースもない…。早く梅雨明けしてほしいと、切に願っております。  
さて、いよいよオリンピックが始まります。コロナ禍で1年延期され、まだ安心できる状況ではなく、開催には様々な意見がありますが、この舞台を目標に頑張ってきた選手達には全てを出し切って悔いのない戦いをしてほしいです。  
開催中は、自粛疲れを忘れるくらい、テレビの前で応援し楽しい時間を過ごしたいと思えます。  
それでは、今回の若葉便りもぜひお楽しみください☆  
(裏面の占いです。6月~8月の占い期間にもかかわらず7月半ばになってしまい申し訳ございません。)

### 冷凍ワザで食材を無駄なく使い切りましょう！

夏は食べ物が痛みやすい季節。コロナ禍でまとめ買いが増えたせいで、気づいたら冷蔵庫の“肥し”になっていることも！？ 冷凍ワザを使ってムダなく使い切りましょう！

#### ☆冷凍のポイント☆

ジッパー付き保存袋に入れて空気を抜き、平らにして冷凍を。

#### 【生のまま冷凍】

小松菜やナス、ネギ、キノコ類は、根元の硬い部分を切り、使いやすいサイズに切って冷凍。凍ったまま調理OKです。卵も冷凍すると、黄身の濃厚さがアップします！



#### 【貝類の冷凍(アサリ、シジミ等)】

砂抜きをしっかりと、水に浸した状態で冷凍可の保存容器に入れて冷凍。冷蔵保存より鮮度が保てます。調理時は一気に加熱を。



#### 【下ゆでして冷凍】

ホウレン草やブロッコリー、オクラなどはサッと下ゆでしてから。ホウレン草は出汁を入れて 解凍すると、そのままおひたしになります。



#### 【下味をつけて冷凍】

肉・魚類は下味をつけて冷凍すると、時短+食材が劣化しにくくなります。ひき肉や薄切り肉は、使いやすい量に小分けして冷凍すると便利です。

### 今日の晩ごはん

#### 白身魚の梅フリット



#### 材料 4人分

- 白身魚.....4切れ
- ズッキーニ.....1本
- エリンギ.....1パック
- みょうが.....4個
- 梅干し(大).....2個
- 揚げ油.....適量
- 塩.....少々
- わさび・すだち.....お好みで
- 薄力粉.....1カップ
- 片栗粉.....大さじ1/2
- ベーキングパウダー.....大さじ1/2
- 水.....150ml
- 塩.....少々
- サラダ油.....大さじ1/2

- 1 白身魚は一口大に、ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。エリンギは4等分に、みょうがは縦半分に切る。梅干しは種を取って粗めに刻む。
- 2 ポウレンに[A]を入れ、よく混ぜ合わせ、梅肉を加える。
- 3 揚げ油を160~170℃に熱し、白身魚・野菜に2の衣をつけて、カラッと揚げる。
- 4 熱々のうちに塩を振り、器に盛り付け、わさび、すだちを添えたらできあがり！

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

梅のクエン酸が胃腸の働きを活性化。  
白身魚との食べ合わせで疲労も回復！

### リフォーム施工事例

尼崎市 ☆様邸 /戸建  
大工工事・内装工事・トイレ入替 他

工事箇所:洋室、1・2階トイレ、ガレージ  
工事金額:129万



before

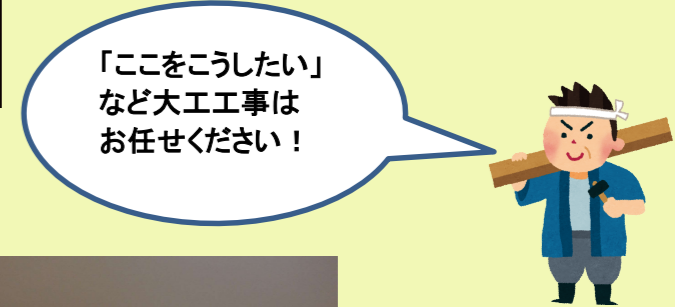


after



関西出身で県外に住んでいらっしゃる施主様。こちらへ戻ってこれるのを機に中古戸建を購入され、改修工事のご依頼を頂きました。  
ご要望は、お仏壇を置くスペースがないので置けるようにしたいことと、トイレ設備を新しくしたいとのことでした。  
お仏壇スペースは、洋室のクローゼットを造作し、収納もあるお仏壇スペースへリフォームしました。フローリングの床には、琉球畳を敷き和モダンな空間になりました。  
1階のトイレは、システムトイレを設置。背面に収納キャビネットがあるので、床に置いていた掃除道具を片付けられ、スッキリと心地良い空間です。お選びになられたアクセントクロスも、洗練された雰囲気演出しています。

家族構成：ご夫婦2人暮らし



「ここをこうしたい」  
など大工工事は  
お任せください！

クローゼットをお仏壇を置くスペースに造作しました。扉は寸法に合わせてオーダーしています。棚板は可動棚で好きな高さに設置でき、下の収納は引き出し収納です。床には琉球畳を敷きました。畳は気軽に寝転ぶので、ちょっとしたお昼寝などにおススメです。

before



after



TOTOのシステムトイレ『レストパルF』を採用しました。便器が浮いているデザインなので、床と便器の隙間も汚れも気にならず、床全面をサッとひとふき。お掃除ラクラクです。入室すると自動でフロアライトが点灯し、退室すると自動で消灯します。



# 若葉便り



2021年  
夏号



株式会社植木工務店は  
TOTOリモデルクラブ及び  
LIXILリフォームネットの正会員です



## ブルー以外も効果がある、集中できる部屋の色選び！

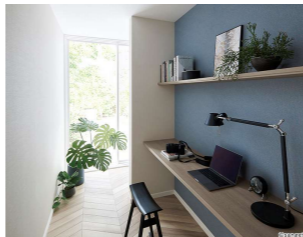
コロナ禍でリモートワークになり、自宅で仕事をする人が多くなってきました。会社と違い、自宅は誘惑されるものが多くなかなか集中できない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私も、気が付いたら冷蔵庫を開けて食べ物を探したり、ちょっとだけ休憩のはずが長い時間テレビを見てしまったり・・・と誘惑に負けてしまうこともしばしば。作業や勉強に集中する色づかいを考えると、「どんな状態で集中したいか」によっておすすめするカラーが違うとのこと。そこで、集中力を高める色をお部屋に取り入れて、やりたいことや考えたいことがさらに集中してできるようになる色をご紹介します。

### 「集中できるカラーはブルーだけではない」

一般的に集中できる色はブルーと言われています。しかし、集中したい作業といっても、勉強、仕事、料理、エクササイズ、インスピレーションを必要とする創造的な作業など多岐にわたります。また、そこで過ごす人の年代や趣向などによっても取り組み方が違います。すべての「集中したい場面」がブルー系でまかなえるかというと、決してそうではありません。そこで、定番のブルー系は特にどういった場合に向くのか、ブルー系以外の色がもたらす効果についても見ていきましょう。

### 気持ちを落ち着けて長時間集中したい場合

副交感神経を刺激し、心を落ち着かせて冷静さを取り戻させる、つまり鎮静効果のあるブルー系は、長く集中するための環境には欠かせません。大人が仕事をする空間としても、勉強に集中させたい子供部屋にも向いており、幅広い世代で応用ができる色です。子供部屋の中でも、デスクまわりにブルー系を使う例はよく見られます。子供の集中力を養い、さらにそれを習慣化させたいなら、机に向かっているときに視界に入る壁などの色数はできるだけ抑えて、気が散らないようにしましょう。



### リラックスしながら集中したい

子供が勉強する場所として、最近は家族の気配を感じるリビングなどを使わせるケースもあるでしょう。その場合、落ち着いた雰囲気の中で、リラックスして勉強に取り組めることがポイントになります。ぴったりの色は、彩度(鮮やかさ)の低いベージュやアイボリーといったニュートラルカラー。リビングの雰囲気になじみやすく、自然に机に向かえる空間となります。



### やる気を高めて集中につなげたい

自宅で仕事をする場合、モチベーションを途切れずに保つことは意外と大変ですね。そんなときは、赤を使うと、積極性や情熱を高めるといった視覚効果が、やる気アップの原動力になってくれます。その空間に入ると意欲が高まり、集中して取り組むことで、作業を一気に終わらせる助けにもなってくれます。他にも、赤系の色は交感神経を刺激してエネルギーが湧く手助けをしてくれるので、家の中でエクササイズに集中したいときにもぴったり。また赤系には時間の経過を速く感じさせる効果もあるため、短時間でグッと集中して終わらせたいときにも最適です。



一見、集中力とはかけ離れた印象がありますが、実は黄色も集中させてくれる色のひとつ。黄色は知性を高め、好奇心を刺激するような作業を行う空間に使うと、集中力を発揮する助けになります。たとえば研究室や教室などは最適ですが、住宅でも調べ物や趣味に没頭する部屋などにいかがでしょう。部屋の全面をイエローにするのではなく、壁の下半分だけや棚、ラグなどで取り入れる方法もよいでしょう。白の次に光を明るく反射する色なので、空間自体もはつらつと見せてくれます。



### クリエイティブな作業や瞑想をしたい

神秘的なイメージをもつ紫もまた、深い集中状態に誘ってくれる効果があります。一人で自分に向き合いたい場に向いているため、クリエイティブな作業や勉強スペース、また瞑想やヨガをするような空間に使えます。これらを行う部屋のインテリアに取り入れる場合、彩度の高い鮮やかなパープルは避け、少し抑えた穏やかなトーンを取り入れましょう。



このようにひと口に「集中」と言っても、そのパターンはさまざまです。ライフスタイルを見直した時、どんな場面で集中力を発揮したいのか、その目的に合った色をぜひ取り入れてみてください。

占星術研究家・早矢が占う、素敵に暮らすためのちょっとしたヒント。

## 住まいを快適に導く 2021年6月～8月の運勢 12星座別 インテリア占い

早矢(はや) 占い師/キャリアカウンセラー。占いサロン「インスパイア吉祥寺」主宰。西洋占星術・タロット占いをメインに鑑定・執筆・講演を行う。のべ鑑定人数は、1万8000人以上、「産経学園」講師。TV、新聞、雑誌等メディア多数出演。著書に「守護石事典」(マイナビ)がある。鑑定申込等は、「早矢 占い」で検索を



### 牡羊座 3/21～4/19

6月は家族と過ごす時間が楽しく、心が安らぎます。家族旅行など昔のアルバムを見返すと、思い出話に花が咲くでしょう。7～8月はワクワクすることにお金や時間を使うと、運氣が高まります。スイカの赤色は、みずみずしさと元気を与えてくれるラッキーカラー。もちろん美味しくスイカを食べることも、パワーチャージにつながりますよ。  
★ラッキーアイテム 数字の5

### 牡牛座 4/20～5/20

6月は資産運用や投資などの情報に関心が高まりそう。でもあまい話には要注意。「石橋を叩いて渡る」ことを忘れずに。7月になると家族と過ごす時間が楽しく感じられます。優しい思いやりの言葉が、さらなる幸せを引き寄せます。8月はあなたの得意なこと、みんなの役に立てそう。頼まれごとは前向きに引き受けてと良いでしょう。  
★ラッキーアイテム ターコイズ色の物

### 双子座 5/21～6/21

6月は少し頭を休めてみましょう。「考える」よりも「感じる」を大切にしてみてください。7月になると一転してヤル気のみならず、頭もスッキリ。ワクワクするようなアイデアがあふれてくるので、忘れないうちにメモしておくのがオススメです。8月は部屋の片付けが開運に。面倒に感じて、実際に始めてみると作業がはかどり、スッキリします。  
★ラッキーアイテム シーグラス

### 蟹座 6/22～7/22

6月はあなたの優しさが引き立つとき。ちょっと手ごわい相手でも、あなたが優しい笑顔を向ければ、すんなりパスできそう。7～8月は、ちょっと高価な物を手に入れたくなるかも。新品の入手が困難なときは、フリマアプリで探すという方法も有効です。夏の花のひまわりは、楽しく使ってお金を増やします。ひまわりを飾って幸運をゲット。  
★ラッキーアイテム 金魚

### 獅子座 7/23～8/22

6月はホッとできるひとりの時間を大切にすると良いでしょう。「なんか好き」と感じられる物や人から、良いエネルギーを受け取って。7月は自分の価値に気が付くとき。自己肯定感が高まりそう。8月は、小さなことにも目を向けることが開運のカギ。レシートなどお金関係の書類を整理したり、家計簿をつけたりと、意外とハマりそう。  
★ラッキーアイテム 星空

### 乙女座 8/23～9/22

6月は友人と楽しい時間が過ごせるとき。心を込めて接すると優しさが互いに循環して、しあわせ気分が膨らみます。7月は「ひとり時間」を持ちましょう。何かワクワクできることを見つければ、毎日が楽しく輝きます。8月はいつものマイルールやルーティーンの見直し。時間の無駄を削減して、リラックスタイムを増やすことを心がけて。  
★ラッキーアイテム 鏡

### 天秤座 9/23～10/23

6月は読書から素敵なヒントが得られそう。以前に読んだ本をもう一度読み返してみるのも良いでしょう。7月は友人と過ごす時間が楽しく感じられます。直接会えない人とは、オンラインや電話でつながるのもOK。8月は、自分自身をいたわりパワーチャージを。気持ちよくゆったりと深呼吸を繰り返すだけでも、心と身体の両方が整います。  
★ラッキーアイテム ラベンダーの香り

### 蠍座 10/24～11/22

6月は「好きな学び」が開運につながります。学んでみたい分野のセミナーがあれば、ためらわずに参加して。7月は少し派手なファッションも素敵に着こなすことができそう。おしゃれをして、いつもと違うハイグレードな場所に出かけるのもオススメです。8月は友人から良い刺激がもたらえるとき。楽しすぎておしゃべりが止まらなくなるかも。  
★ラッキーアイテム アルファベットのG

### 射手座 11/23～12/21

6～7月は、家で過ごす時間の中で安らぎが得られそう。家での食事で美味しい味覚を楽しむとパワーチャージに。いつもの料理にちょっとした工夫を加えたり、新しいレシピに挑戦するのもオススメです。日常を新鮮に感じることができそうです。8月は学びに価値が見出せるとき。興味のあるテーマのオンラインセミナーに参加してみてください。  
★ラッキーアイテム 麦わら帽子

### 山羊座 12/22～1/20

6月はパートナーと過ごす時間が楽しく感じられ、相手の優しさに触れる機会も。感謝の気持ちを「ありがとう」と言葉で伝えることが開運につながります。この夏は、ギフトを受け取る機会もありそう。形あるものに限らず、「誇り」や「価値ある物」を引き継ぐような気配も。堂々と金色に輝く「ライオン」のイメージがさらに運氣を強めます。  
★ラッキーアイテム 浴衣

### 水瓶座 1/21～2/18

6月は家事や仕事など、日々のやるべきことがスイスイと楽しくこなせそう。ため込んだものがあつたら片付けるチャンス。7月は、そこにさらに対人運が加わります。パートナーを含めたくさんの人のお付き合いが楽しく、活気を帯びるでしょう。8月は1対1の深い会話が楽しめる時。会話から勉強になることも得られそう。  
★ラッキーアイテム サングラス

### 魚座 2/19～3/20

6月は子育てや趣味が楽しく感じられますが、忙しくてなかなか余裕が持てない時期。7月になると落ち着いて、時間のやりくりが上手にできそうです。8月は「人付き合いってこんなに楽しかったんだ」とビックリするほど対人関係が賑やかになります。四角いクッションが対人運をさらに良好にしてくれるので、ベッドサイドにいくつか置いてみて。  
★ラッキーアイテム サンドル

## ☆ スタッフよりひとこと ～東京オリンピックで注目している競技～ ☆

オリンピック初競技で、日本発祥の武道、空手です。技の緩急や強弱、流れの美しさを競う『型』と、目にもとまらぬ攻撃で、定められた7つの部位を狙う『組手』の二つがあります。オリンピックでの組手は、寸止めのルールを採用していますがとても迫力があります。強さだけでなく、姿勢の美しさや正しい間合い、スポーツマンシップも重要となります。金メダルを期待し観戦を楽しみます。  
代表：植木勇一

今大会から初となる、柔道の男女混合団体戦が楽しみです。私自身柔道をしてた頃は女子柔道の認識がほぼなかったのですが、今ではすごい活躍となりました。個人戦は1対1での勝ち負けですが、団体戦では、先方～副将までの勝敗の流れが緊迫感をかりたてます。まるでサッカーのPK合戦のような・・・ぜひとも頑張ってください。  
営業：和田

陸上競技に注目しています。男子100m走は、9秒台の選手が4人も出てきて、カール・ルイスの時代では考えられなかった期待と興奮でワクワクします。社会生活の劇的な変化に困惑する私達に、勇気と希望を与えてくれる事を期待し、応援します！  
営業・工務：羽地

競泳です。白血病から復帰した池江璃花子選手のリレー種目を楽しみに、池江選手には思いっきり楽しんで頑張ってくださいと思います。  
工務：木佐

ラグビーです。2019年のW杯で興味を持ちました。味方のために体を張って守り、ボールを繋いでいく。ハラハラしながら見守っている中で、トライを決めた瞬間は嬉しさ大爆発です。オリンピックは7人制となるので、よりスピード感がある戦いになると思います。日本全体がONEチームとなって、勝利の瞬間を見届けたいです。  
事務・経理：植木智美