

ホームページリニューアルしました!  
ホームウェル須田建設で検索できます。  
ブログやっています。是非見てください!!

## 家電大好き

### スロークッカー



スロークッカーは火を使わず、手軽に美味しい煮込み料理ができる電気鍋です。シチューや煮魚、豆料理など、スイッチ1つの簡単操作で手間をかけずにお料理できます。

朝材料を入れスイッチとタイマーの設定だけで、帰宅時に1品出来ているのはうれしいですね。電気代も1時間の電気代(約)は弱/2.5円、強/4円、煮込み/1.6~4円。保温6時間でもたったの9.2円です。

寒い季節にはより一層活躍しそうですね。



中鍋が直火対応もありますよ。



中が陶器だからお手入れ簡単!

## 心理テスト



初めて山登りをしたあなた、道に迷ってしまいました。必死で歩き続けてやっと一軒の家を見つけました。さて、その家はどんな家?

- A. 空家
- B. オバケ屋敷
- C. 普通の人々が住んでいた
- D. 怖そうな人がいた

● 診断 ●

なにがわかるかな...



どん底に落ちたときのあなたの態度がわかります。

A. ...どん底に落ちたときにも、あれこれ考えないでじっと時が過ぎるのを待つタイプです。普段、回りからはドンカン?と思われる時も...ちょっと注意。

B. ...どん底に落ちたときには、マイナス思考ばかりして結局何も出来ないタイプです。普段もポジティブに考えるくせをつけましょう。

C. ...どん底に落ちたときでも、冷静に判断して前向きに行動が出来るタイプです。普段は自分の意見を押し通すくせがありませんか?押し付けに注意。

D. ...どん底に落ちたときには、慌てふためいて悲劇のヒロインになるタイプです。普段からその傾向にあるので回りは少し引いているかもしれませんよ。

## 簡単風水

### 初詣のお作法!



お正月に神仏に詣でる事は、自分の1年のベースを作りますから必ず出かけましょう。遠い有名な神社でなくても、住まいに近いところで、さびれているところは避けお参りしましょう。

真ん中は正中(せいちゅう)と言って神様の通り道です、少し端の方に寄って歩きます。神前では出来るなら真ん中に立ち、姿勢を正して行います。二礼・二拍手・一礼。ここまでがご挨拶です。

願い事は、具体的な方が良いでしょう。「〇〇が受験なので、〇〇に受かりますように」とかです。

世界平和もついでに!



## 健康

### インフルエンザ対策

風邪やインフルエンザが流行の季節がやってきましたね。去年は手洗い、うがいにより他の感染症も減ったそうです。基本をおさらいしましょう。

#### 正しいうがいの仕方

- 1 外から帰ったら、まずは口の中をクチュチュと15秒間ゆすぐ。すぐにのどをガラガラすると、口の中にいたウイルスを奥に運んでしまいます。
- 2 次に、のどの奥までガラガラと15秒ゆすぎます。

※ 特にうがい液などを使わなくても水で充分です。家にいる時でもまめにしましょう。

#### 正しい手洗いの仕方

①石けんを良く泡立て、指と指の間を洗う、手を広げ両手の指の間に双方を入れ、手のひら側、手の甲側からも洗う。

②親指は反対の手でつまみグルグルと洗う。

③指先は、指を軽くまるめ反対の手のひらでこするようにクルクルと洗う。爪を長くしている人は爪ブラシを使用しましょう。



#### One Point

★この方法でちゃんと手洗いすると3分くらい掛かります。水の節約の為。洗面ボールに水を溜めて、最後に流水で流しましょう。



今年はテーブル用除菌スプレーを買いました!

## 1月のレシピ

### ヨーグルトチキンカレー

お正月料理に飽きたら食べたい料理の1位がラーメン、2位がカレーだそうです。ちょっと一工夫のカレーをご紹介します。

#### ▲作り方

- (1)手羽元とヨーグルトをよく混ぜ冷蔵庫で30分くらい寝かせる。
- (2)みじん切りした玉ねぎを、バターでしんなりするまで炒める、この時ニンニク・ショウガを入れる。次ぎにカレー粉を入れ、だまにならないよう良く混ぜあわせる。
- (3)トマト缶・水・コンソメ・ローリエを入れ軽く混ぜ、冷蔵庫から出した(1)を全て鍋へ入れ、弱火で50分くらい煮る。
- (4)ウスターソースを入れ10分くらい煮込んで出来上がり。お好みでガラムマサラを入れると辛さも増します!



#### 材料

(3人分)

- 手羽元 12本 ●玉ねぎ 1個
- トマト缶 1缶 ●バター 大さじ2
- カレー粉 大さじ2 ●水 600cc
- ヨーグルト 300cc ●ローリエ 1枚 ●コンソメ 1個 ●ウスターソース 20cc ●ショウガ・ニンニク(チューブ) 適宜 ●ガラムマサラ お好み