

こんにちは、知花です。今回は桜坂劇場で観た『ケルト・ユートピア』をご紹介します。

イギリスの西側に位置する島国アイルランド。ケルト文化と呼ばれた、自然崇拝の信仰があり、独自の文化を持つ国のようです。その国は南と北に分かれていて、南部はイギリスの植民地になり、北部は独立国となります。国境が一つの島を分断したことを、このドキュメント作品で初めて知りました。一つの民族であっても、宗教や、信条が違い話す言葉が英語であったり、アイルランド語であったりするのですが、共通するのはフォーク音楽を愛している事です。ミュージシャンが、路上で、ギターを弾いて唄うのです。先祖から引きつがれた歌が、オリジナルかは分かりませんが、多くの人達が即興詩人のように街角やパブでライブを行っています。

カトリックやプロテスタントの間の宗教紛争もあり、複雑な文化の理解が難しい作成品でしたがユートピアを目指している、美しくユーモアを感じさせる歌は、とっても良かったです。

やっぱり映画っていいですね。



お取り寄せ倶楽部

話題のテーマパークから歴史ある名所、豊かな自然など、魅力溢れる愛知県で愛されるソウルフードをご存じですか？

宮商事㈱の『宮きしめん』は、選び抜いた麺用の特等粉と軟水を使用した、小麦粉のうまみがたっぷり詰まった逸品です。江戸時代からあるきしめんですが、折りたたみ式乾麺を最初に開発したのは宮きしめん、通常7時間ほどの乾燥時間を14～40時間かける

宮きしめん 愛知県



ことで、滑らかな舌触りとコシの強さを実現させました。こだわりの麺と、名古屋特有のしっかりとした味付けの中に厳選した素材でとった香り高い出汁が効いたスープがたまらないきしめんを、どうぞご堪能あれ。

お問合せ／宮きしめんオンラインショップ

電話番号／052-671-6000

宮きしめん詰合 しょうゆ味4食入

・・・1,447円（税込）

Instagram 更新中！

施工事例や豆知識などの情報を発信しています♪



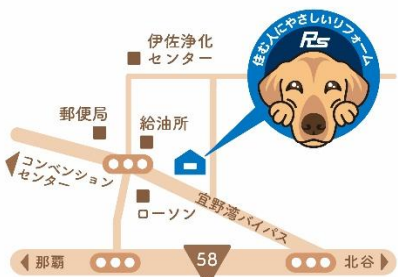
Google 口コミ募集中！

皆さまのお声が励みになります(^^)



LINE からのご相談も受付中です！

お気軽にご連絡ください



マスコットボーイの
ミッキーで♪

外壁塗装・防水工事・内装工事

リフォーム サイエンス(株)

宜野湾市伊佐3-9-12

HPはコチラ↓

0120-84-4146

携帯電話・PHSからもご利用になれます

営業時間 朝8時～夕方6時

M O N T H L Y P A P E R

おとなり通信

～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2026年10月

Vol
187



こんにちは。もう10月ハロウィンです。あっという間に、夏が過ぎ去った？
今年こそ海に行って潮干狩りだ！と考えていましたが
あまりの暑さに断念(;∀;)



では今月号のスタートです。よろしくお願いします(^^)



暮らしのエッセンス

パンプスからシューズへ

年齢を重ねると、パンプスもだんだん足が痛くなってきます。思い切ってシューズに変えてみましょう。



◆パンプスを履き続けると

パンプスは足がきれいに見えますが、長時間履いていると足が圧迫され、動きも制限されるので疲れます。それを無視して履き続けると、外反母趾や腰痛を引き起こすことも…。そうならないためにも無理をせずに、楽なシューズを選択肢に取り入れてみましょう。

◆足が楽だと安心

長時間の立ち仕事や歩くことが多い方には、スニーカーがおすすめです。特にクッション性の優れたスニーカーは、驚くほど足が楽になります。疲れ方も数倍ちがってきます。

◆オシャレなスニーカー

スニーカーといえばカジュアルなイメージがありますが、今はとてもオシャレなモデルも多数あります。レザーや地模様が入ったものなど、スカートと組み合わせてエレガントに履いて楽しめます。

◆履きやすいスリッピン

立ったまま手を使わずに履けるスリッピンも人気です。靴のかかと部分に組み込まれた特殊な素材が靴べらの役割を果たし、かがまなくてもスッと履くことができます。一度履くと手放せない快適さです。

韓国風 切り干し大根サラダ

材 料 (2人分)

・切り干し大根(乾)	30g	・鶏ガラスープの素	小 1/2
・塩蔵わかめ	20g	・砂糖	小 1
・青ネギ	4 本	・ごま油	小 1
・にんじん	1/2 本	・しょうゆ	小 2
		・酢	小 1
		・コチュジャン	小 2
		・にんにくチューブ	3cm
		・白ごま	少々



あなたとこんすてきにこ"はん

① 切り干し大根、わかめはそれぞれ水で戻して水気を切り、4〜5cm幅に切る。

② にんじんはスライサーで千切りし、青ネギは小口切りする。

③ ①をボウルで合わせ、①と②を加えてさらに混ぜ合わせる。冷蔵庫で2時間ほど馴染ませたらできあがり。

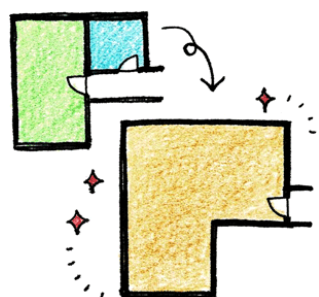
Health Point
にんにくやコチュジャンの辛味が体を温めます。乾燥が始まる秋にうれしい一品。

今どき リフォーム事情 ～ ワンルームにする ～

「家の間取りは変えられない」と思われがちですが、間取りは変えることができます。思い切って間取りを変えて、家を使いやすくしませんか？

◆一部屋で完結する

木造の場合は、柱と必要な壁を残せば、間取りは変えられるので、思い切って小さな部屋をなくしてワンルームにしてみませんか？例えば、キッチンとリビングダイニングをつなげると、一部屋で色々なことが完結します。また、一室を洗濯→干す→仕舞うが全てできるランドリーとクローゼットの部屋にすると家事が楽になります。二間続きの和室が仕切られている場合は、一部屋にしてみませんか？和室だから、そのまま置いておかないといけないということはありません。今の生活に合わせて、使い勝手のいい部屋に変えてきましょう。



◆採光、風通しがよくなる

いくつかの部屋を一部屋にすると、北側にあって暗かったキッチンが明るくなったり、不要な壁やドアをなくすことで風通しがよくなったりします。

◆収納を増やす

一部屋にまとめたら、空いたスペースに収納を作ることにも可能です。リビングに収納が増えれば部屋の散らかりを防げます。和室の押入れを、クローゼットに変えると服の収納がやりやすくなります。今一度、家の間取りを見直してみましょう。使っていない部屋や、物置になっている部屋があるなら、チャンスです。ここから先の生活が楽になります。

あたまストリツチ

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？

(正)



(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

「急に強い尿意が来て、トイレまで間に合わない」そんな経験はありませんか？それは、過活動膀胱のサインかもしれません。

◆過活動膀胱とは？

膀胱が満杯でないのに勝手に収縮してしまう状態です。「頻尿・尿意切迫感・夜中に何度もトイレに起きる」といった症状が重なる場合は、過活動膀胱である可能性が高いです。原因は、加齢やストレス、男性は前立腺肥大、女性は出産や骨盤底筋のゆるみ、ホルモン変化など、いくつかの要因が重なっていることが多いとされています。

◆悪化する意外な要因

実は、水分を控えることは逆効果です。尿が濃くなり膀胱粘膜を刺激して、かえって切迫感が強くなります。その他にも、「カフェインの摂りすぎ」「下腹部の冷え」

～ 過活動膀胱 ～



「便秘による膀胱の圧迫」など。特に便秘との関係は見落とされがちですが、腸の圧力が膀胱を直接圧迫しています。

◆膀胱トレーニングと温める習慣

効果的なセルフケアは、「膀胱トレーニング」です。尿意を感じても5〜10分だけ我慢することを毎日繰り返し、少しずつ膀胱の容量を取り戻します。また、下腹部をカイロで温める「膀胱温め」は神経の過敏反応を落ち着かせると注目されています。症状が続く場合は、一人で抱え込まず、泌尿器科や、かかりつけの内科へ相談しましょう。

まちがいさがし答え：①月の向きが違う②おばけさんが多い③イヌさんが持っている鈴が違う④ペンギンさんの帽子の帯がない⑤左下のかぼちゃんに表情のくり抜きがない