知花の「ひとりよがりのスクリーン」

こんにちは、知花です。今回はシネマQでの久しぶりの映画鑑賞です。『ハート・オブ ビースト』主人公はブラッド・ピット、シェパード犬との冒険の物語です。

ジェームスは米軍の特殊部隊に所属していた退役軍人です。相棒は元軍用犬で義足のオーディンとは、かつて戦地で生死を共にした仲間です。2人はアラスカの、ハートオブ・ビーストと呼ばれる秘境に、小型飛行機でキャンプにやってきました。湖のほとりにテントを張り、静かなひとときを過ごします。ある日、カヌーに乗ってきた旅人の老人に遭遇します。一晩を過ごしたあと、旅立つ老人から嵐がやってくるから早目に立ち去った方がよいと、勧められます。

しかし、出発した時はもう遅く嵐に巻き込まれ、飛行機は大破して、不時着してしまいます。助け合いながら、魔の領域と呼ばれている奥地から、マイホームへの生還を目指して過酷な大自然を乗り越えようとします。しかし、そこに生きる巨大な熊に勇敢に立ち向かうオーディンの姿は立派です。又、狼の群れに襲われます。野生動物にとって人間は獲物なんです。2人は互いの力と知恵を出し合い、秘境からの脱出を試みますが・・・

やっぱり映画っていいですね。



お取り寄せ倶楽部

丸ごとみかんチーズケーキ
― 愛媛県 ―



夏目漱石の『坊っちゃん』にも登場する道後温泉や、藤堂高虎が築いた今治城など歴史的スポットが多数存在する愛媛県。そんな愛媛県で今話題のスイーツをご紹介します。

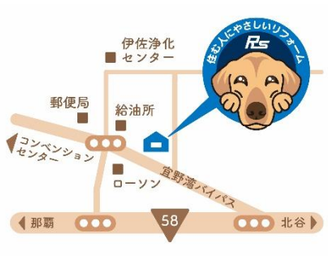
「湯上りに飲みたくなる牛乳の美味しさをスイーツに」をコンセプトにした道後ミルクチーズケエキの『丸ごとみかんチーズケーキ』は甘すぎず、酸味が強すぎないミルク味のレアチーズケーキに温州みかんを丸ごと包んだ一品。濃厚な四国カルスト牛乳を使用して毎日工房で手作りする自家製チーズと、八幡浜の小林果園さんから直接仕入れる温州みかんを使って作られるチーズケーキは、ふわとろな新食感と優しい甘さ、みかんのジューシーさのバランスが絶妙な美味しさです。

お問合せ・・・道後ミルクチーズケエキ
電話番号・・・089−909−3280
4個2,320円／6個3,480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



外壁塗装・防水工事・内装工事
マスコットボーイのミッキーです
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

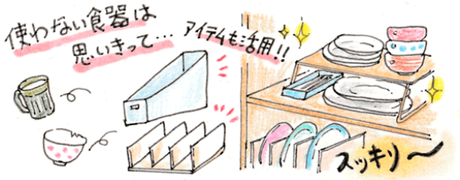
MONTHLY PAPER
Vol 188
おとなり通信
～お客さまとの心の掛け橋をめざして～
2026 年 11 月

こんにちは。11 月になると、来年の手帳が店頭に並んでいますね。
沖縄版・全国版・キャラクター等、大きさもいっぱいあり毎年迷います(;∀;)
手帳ではないですが、毎年恒例のジャンボカレンダー入荷しました！
1 本ずつ巻く作業が待っています・・・

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

食器を整理しよう



年末に向けて大掃除の準備を始めたくなる時期ですね。
大掃除の前に食器棚の中を整理してみませんか？

◆食器を全部取り出す
ちょっと手間ですが、一度棚の中の食器を全部取り出すと片付けが楽になります。棚板や中の壁も拭けるので一石二鳥です。棚板の上にシートを敷いている方は、この際、新しいシートに取り替えましょう。

◆一番使う食器は…
目線の位置や、一番取り出しやすい場所にしまいます。同じ形のお皿は重ねますが、その上にサイズの違う小皿や角皿などを重ねないようにしましょう。市販のラックなどで空間をうまく利用し、整理してすっきりと。

◆手放す勇気を持とう
1 年以上使っていない食器や、もらいもので使わない食器などは思い切って処分しましょう。棚のスペースをとっているのは、とてももったいないです。処分して空いたスペースを有効に使いましょう。

◆お皿を立てて収納する
ブックスタンドやファイルボックスに、お皿を立てて収納すると、食器棚の見た目もすっきりしますし、取り出しやすくなります。お客様用のお箸などは、重ねられる透明なカトラリートレーに入れておくと便利です。

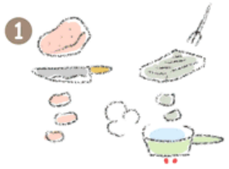
鶏とうずらの煮物

あなたとこんすてきにごはん

材　料（2人分）

・鶏もも肉	1枚	・水	150cc
・うずら卵の水煮	16コ	・だしのもと	大1/2
・こんにゃく	1枚	Ⓐ ・酒	大2
・ごま油	少々	・砂糖	大2
		・みりん	大2
		・しょうゆ	大2





1 鶏もも肉は一口大に切り、こんにゃくはフォークで全体にスジを入れ、ちぎりながら熱湯で茹でてザルに上げる。



2 フライパンでこんにゃくに焼き色が付くくらいに炒め、鶏もも肉を加えて焼き色が付くまで焼く。



3 Ⓐとうずら卵を加え、落とし蓋をして、煮汁が1/3程度になるくらいまで弱火で煮込んだら、仕上げにごま油を回しかけてできあがり。

Health Point

鶏肉と温かい煮物で体を内側から温めます。冷えを感じ始める季節におすすめ。

今どき リフォーム事情 ～ 外壁の塗装を塗り替える ～

家の印象を決める外観は、定期的なメンテナンスが必要です。外壁を塗り替えると、家が長持ちするだけでなく、外から見た家の印象も良くなります。

◆外壁の塗装はいつすべき？

外壁の塗装は、家を建ててから１０年が経過した頃や、前回の塗り直しから１０年以上経過した頃が、メンテナンスの目安です。
家を建てたり、いつもリフォームを頼んでいる工務店に相談してみましょう。

◆準備を始めよう

塗り替えを決めたら、作業や足場を組む時のために準備を始めましょう。家のまわりに、植木鉢やプランター、自転車など置いている場合は移動させます。また、足場を組むために車が停められなくなる場合は、駐車場の確保も検討します。洗濯物も、外で干せない期間がある場合、室内干しやコインランドリーの利用などを考えておきましょう。

◆工事の流れ

工事の流れを把握しておくと、今、何をやっているか分かります。
①準備②足場の設置③飛散防止ネットの設置④高圧洗浄⑤下地処理⑥養生⑦下塗り⑧中塗り⑨上塗り⑩完了検査、足場撤去が主な流れです。



◆期間はどのくらい？

約２週間～１ヶ月間が期間の目安ですが、天候などでも異なります。外の工事なので家にずっといる必要はないですが、何かあった時に対応できるように家に居やすい時期がおすすめです。

あたまストレッチ

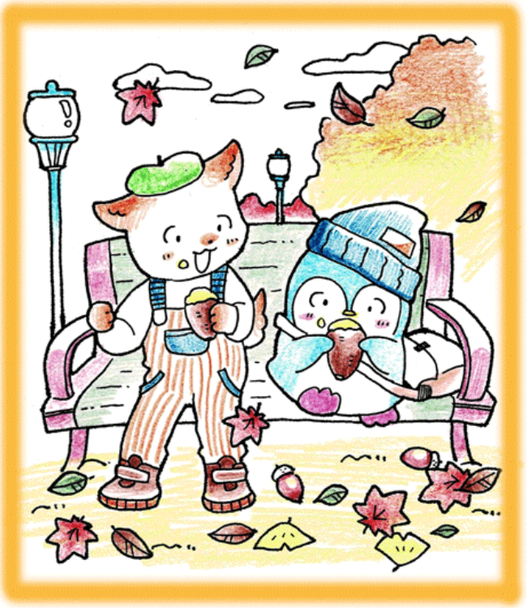
●まちがいさがし●

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られる？？

（正）



（誤）



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～ サルコペニア ～

加齢に伴って筋肉量や筋力が低下する「サルコペニア」は、転倒や寝たきりにつながるおそれがある状態です。



◆サルコペニアとは？

加齢や疾患によって筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態をいいます。歩く速さが遅くなる、握力が弱くなる、ペットボトルのフタが開けにくい、といった変化が代表的なサインです。進行すると転倒や骨折を起こしやすくなり、要介護状態の原因になることもあります。

◆女性が注意したい理由

サルコペニアは、６５歳以上の高齢者に多い病気です。特に女性は、閉経後に女性ホルモンが減り、筋肉量が落ちやすくなります。若い頃の無理なダイエットや、たんぱく質不足の食事を続けてきた人はサルコペニアのリスクが高まります。糖尿病や慢性腎臓病など持病のある人も注意が必要です。

◆サルコペニアの予防方法

予防には「食事」と「運動」が大切です。食事は、たんぱく質を意識して摂ることが重要です。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を毎食取り入れることを意識しましょう。ビタミンDやカルシウムも、筋肉と骨の維持に役立ちます。
運動はスクワットやかかと上げなど、自宅でできる軽い筋トレが効果的です。ウォーキングと組み合わせて、無理なく続けましょう。

まちがいさがし答え：①左上のモミジの位置が違う②イヌさんが持っている焼き芋が１つ少ない③ペンギンさんの足の向きが違う
④ペンギンさんの帽子に付いているワッペンの形が違う⑤ペンギンさんのかばんの留め具の数が違う