

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。「安くて良い家をつくる会」城東エリア主宰 相続相談窓口センター

興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。

発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。

ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

相続相談窓口センター

発行元: アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店

発行人: 磯貝 暢子 五十嵐 和奏

〒131-0041 墨田区八広 5-25-4

電話 3613-2834 FAX 3613-6149

ホームページ <http://www.igarasi.com>

『アイホームズ』をクリック!!

お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

ワクワク健康通信

第 188 号 令和 2 年 6 月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

『この仕事はわたしには役不足です。』

と言って周りの人たちを凍りつかせてしまった経験、ありませんか？

何がいけないの？と思われた方、いらっしやいますよね(笑)

「役不足」とは、振り当てられた役や与えられた役目に不満を抱くこと。

その人の能力に対して、与えられた役や役目が軽すぎることを意味します。

なので、『彼には役不足な仕事だよなあ』のように、能力のある人への誉め言葉として使うことが一般的です。こんな風に言われてみたいですねえ(*´▽`*)

ほとんどの人は、『与えられた役割を果たす力がないこと』

『自分にとっては大役すぎる』といった意味として、謙遜して使ったりしますが、それを言うのであれば、それは『力不足』です(笑)

謙遜する場合には、“役不足”ではなく“力不足”。文字通り、力量が足りないということです。

この“役不足”と“力不足”を同じ意味として使ってしまったのが間違いのもとですね(>_<)

ですから、冒頭の発言は、

「こんな仕事はちょろいもんです」… という意味になってしまいます(^^;

他にも、『歌のさわりの部分を聞かせてください』と言われたら？

皆さん、どこから歌い出します？

私なら、イントロの部分から入った、最初の部分から歌い出します。

ところが、「さわりの部分」とは、始まりの部分という意味ではなく、

その歌の一番の聞かせどころ、一番盛り上がる部分なんだそうです!!

ですから、一番聞かせたい、盛り上がる部分を歌っていい!!っていうことですね(笑)

皆さん、私にどんどん「さわりの部分」、リクエストして下さい♪



あなたの価値ある家づくり
土地探しから応援します!
スーパーアドバイザー
一級建築士/宅建取引士
代表/五十嵐 照勝



みなさん、こんにちは、**長谷川**です(*^_^*)

急に甘いものが食べたくなりますよね。

今回は、そんなときに簡単に作れるおやつを3つご紹介します。



時短でパッと手軽に作れるうえ、普段のおやつタイムはもちろん、急な来客時のおもてなしにもぴったりです♪



1. 混ぜるだけ！ビターチョコチップフラペチーノ

【材料】2杯分（1杯250cc）

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ✓氷・・・200g | ✓牛乳・・・150ml |
| ✓ガムシロップ・・・40g | ✓水・・・10ml |
| ✓純ココア・・・10g | ✓ビターチョコレート・・・45g |
| ✓インスタントコーヒー（粉のままでOK）・・・2g | ☆ホイップクリーム、チョコレートクリーム適量 |



【作り方】

- ① チョコレートは包丁で刻む。材料を上から順にミキサーに入れ、10秒ほどかき混ぜる。
- ② コップに注ぎ、ホイップクリームを乗せてチョコレートシロップをかけてできあがり♪

2. しっとりスイートポテト

【材料】

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1. さつまいも（皮むき後）・・・150g | 4. 牛乳・・・260g |
| 2. ホットケーキミックス・・・15g | 5. 卵（M）・・・1個 |
| 3. 砂糖・・・10g～20g | |



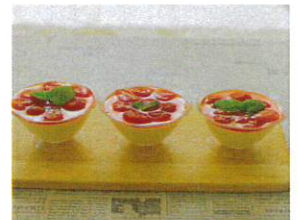
【作り方】

- ① さつまいもを1cm各程度に刻み、軽く水洗いしたら耐熱ボウルに入れて、ふんわりラップをかけて600Wレンジで7分程度加熱し柔らかくします。
- ② ①をフォークやマッシャーで柔らかくしたら、材料2～5を少量ずつ加えてよく混ぜ、タッパーなどの耐熱容器に流し入れ600Wレンジで3分加熱し柔らかい生地が残っていなければできあがり♪

3. ジャムで簡単！ストロベリーパンナコッタ

【材料】

- | | |
|----------------|------------------------|
| ✓牛乳・・・80ml | ✓粉ゼラチン・・・3g |
| ✓生クリーム・・・80ml | ✓水（ふやかす用）・・・大さじ1 |
| ✓砂糖・・・大さじ2 | ✓いちごジャム（トッピング用）・・・小さじ2 |
| ✓いちごジャム・・・大さじ1 | ✓ミント（飾り用）・・・適量 |



【作り方】

- ① ボウルに入った水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかします。
- ② 鍋に牛乳、砂糖、いちごジャムを入れ、耐熱性のヘラで混ぜながら弱火で加熱し、沸騰直前になったら火から下ろし、①を入れて溶かします。
- ③ 生クリームを入れてよく混ぜ、ココットに注ぎ、粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫で1時間程冷やし固めます。
- ④ トッピング用のいちごジャムとミントを乗せたらできあがり♪

みなさま、こんにちは、磯貝です(*^^*)

近年、地震や台風などの自然災害が増えています。

考えたくもありませんが、被災した時のためにも、

食料品や衛生用品などの防災グッズの準備には万全を期したいものです。



整理収納アドバイザー
インテリアコーディネーター
カラーコーディネーター
不動産資産相談士
賃貸不動産経営管理士
住宅ローンアドバイザー
ライフプラン診断士
磯貝 暢子より

そこで今回は必要な防災グッズやおすすめ商品の一覧をご紹介します。

ぜひ参考にしてみてくださいね。

■非常用袋に入れるもの

- ✓ブランケット
- ✓タオル
- ✓モバイルバッテリー
- ✓非常食・保存食（レトルト、缶詰、乾物など）
- ✓歯ブラシ
- ✓レジャーシート
- ✓折りたたみ式ヘルメット
- ✓小銭を含む現金
- ✓携帯用トイレ
- ✓耳栓
- ✓スニーカー・スリッパ
- ✓寝袋
- ✓アイマスク
- ✓衣類
- ✓500mlの水1～2本
- ✓ビニール袋
- ✓雨かっぱ
- ✓ウエットティッシュ
- ✓保険証のコピー
- ✓マスク
- ✓救急セットや医薬品
- ✓懐中電灯
- ✓給水袋
- ✓アウトドア用万能ナイフ
- ✓使い捨て箸・スプーン
- ✓メガネ・コンタクト
- ✓折りたたみ食器
- ✓缶切り・栓抜き
- ✓ライター・マッチ
- ✓タケルくん（直流炊飯器）

■女性向け

- ✓生理用品
- ✓化粧品
- ✓防犯ブザーや笛
- ✓身支度グッズ
- ✓下着
- ✓鏡
- ✓くし・カミソリ
- ✓目隠しポンチョ

■ご高齢者向け

- ✓必要な情報が書かれたメモ
（アレルギーの有無・緊急連絡先・持病・薬など）
- ✓常備薬
- ✓入れ歯・入れ歯洗浄剤
- ✓電動車いすや補聴器の予備バッテリー
- ✓杖

■お子様向け

- ✓必要な情報が書かれたメモ
（アレルギーの有無・緊急連絡先・持病・薬など）
- ✓お気に入りのおもちゃ
（電池を使わないものも）
- ✓おやつ
- ✓携帯おまる

■ペット向け

- ✓フードや水
- ✓常備薬
- ✓トイレ用品など
- ✓お気に入りのおもちゃ
- ✓ケージやキャリーバッグ



その他にも、日常生活で必要なモノを意識して、上手に備蓄するなど災害に備えておきたいですね。

皆さま、こんにちは。新人の**五十嵐和奏**です (^_^)

生活費を減らしたいけど、具体的に何をどうすればいいかわからない。
そんな方向けに、今回は基本の節約6選をご紹介します。

節約はギスギスしながらでは続かないし、心が貧しくなってしまいます。
楽しんで節約して、浮いたお金で美味しい物でも食べたいですね♪

運がいい人も、
運が悪い人もいない。
運がいいと思う人と、
運が悪いと思う人がいるだけだ。

～個人的に好きな言葉の紹介～



①光熱費の節約

ご自身で光熱費を下げる工夫をすることが大切です。
エアコンの使用頻度を控えたり、使っていない電化製品はOFFにしたりしてみましょう。

②格安スマホに乗り換え

スマホを使っている場合、大手キャリアから格安スマホに変えるだけで、
かなり値段が安くなることもあります。

③保険の見直し(火災・生命・自動車保険など)

ずっと前に入った保険の見直しはしていますか？
今の自分に合う保険かどうか、見直しをしないと毎月損をしているかもしれません…。
アイホームズでも保険の見直しやアドバイスができますので、お気軽にご相談ください。
火災保険の見直しで得したお客さまが大勢いらっしゃいます(*^^*)



④お部屋の片づけ・整理整頓

お部屋を片付けているときに、同じものがいくつも見つかったという経験はございませんか？
お部屋の片づけでいるモノといらないモノを分け、モノを置く場所をきちんと決めておくことで
無駄な買い物をしてしまうことが少なくなります。



⑤1番安く買えるところを買う

同じものでも1番安く買えるところを知ることでお得に買えます。
ポイント還元などにも注目です。

⑥サブスクリプションの見直し

ご自身が加入している、動画・音楽系、Webサイト系、本系などの
定期購読しているものの把握はできているでしょうか？
直近1ヶ月で使用していなければ、解約も検討してみましょう。



いかがでしたか？

1つくらいは「自分もできそう！」と思うものがあつたのではないのでしょうか。

少しでもお役に立てれば幸いです♪