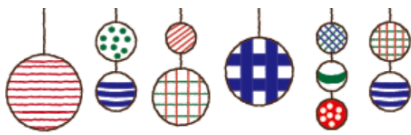




ひといきタイムズ

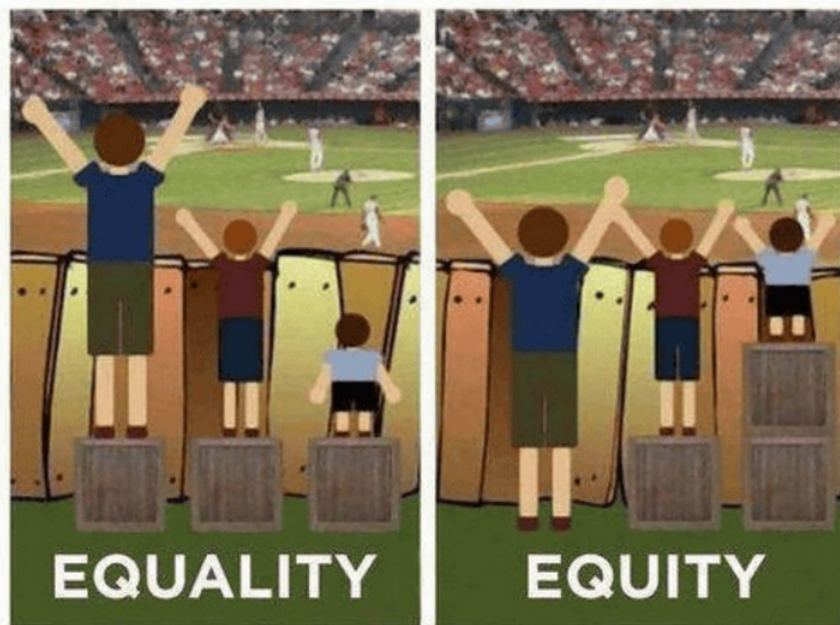
2025年3月号 通巻86号



思わずハッと！！
心にひびく風刺作品

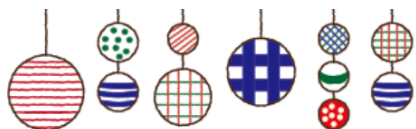


「平等(左)と公正(右)はイコールではない」



作品介绍

民主主義において平等は非常に重要な概念です。ただし、この風刺画が掲載された投稿の説明によると、「平等は、公正さを促すために全員に同じものを与えることだ。しかしそれが正しく機能するのは全員のスタート地点が同じ場合に限られる。この場合では全員の身長が同じ時だ」とあります。そして「公平さは、人々を同じ機会へのアクセシビリティを確保すること。個人それぞれの差異や来歴は、何らかの機会への参加に対し障壁となることがある。なので最初にもまず公正さが担保されて初めて平等を得ることができる」と説明されています。[引用: Education Trust]



青春時代、夢中になったあのシーン ドラマレビュー



今月のレビュー

1997年7月 - 9月

「ビーチボーイズ」



○主なキャスト

桜井 広海 (24) 反町隆史

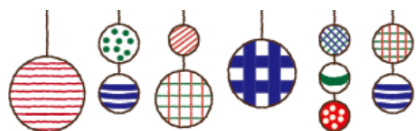
鈴木 海都 (27) 竹野内豊

和泉 真琴 (17) 広末涼子

前田 春子 (26) 稲森いずみ

和泉 勝 (63) マイク眞木

夏の海辺の古ぼけた民宿で働く若者、桜井広海(反町隆史)と鈴木海都(竹野内豊)の青春物語。毎年夏が来ると「♪あ〜フォエバーユアラブ〜♪」の音楽とともに、あの頃の自身の青春時代を思い出して甘酸っぱい気持ちになる方も多いのでは。



さようなら生活臭 インテリアになる家事道具



今月のアイテム

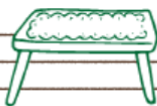
ドアストッパー

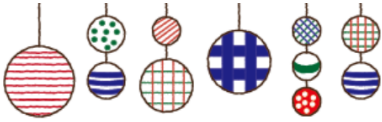


家の中の脇役？縁の下の力持ち？ いえいえ、ドアストッパーだって立派なインテリアの一員ですよ。部屋の中で飛ばした紙飛行機がドアの隙間にはまって止まってしまったことはありませんか？そんなシーンをそのまま形にしてしまった商品です。

商品名 LAST STOP

Source <https://urban-interior.net>





キラリとセンスを光らせて
ひと味違う贈り物



今月のオススメ



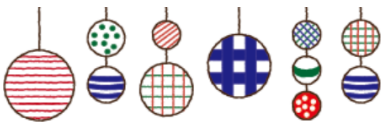
ハンカチポケットブック

まるでポケットチーフみたいな胸元に忍ばせられる小さなノート。ポケットチーフ代わりにして入れておくだけでもオシャレに見えますね。常にスーツに入れて置いてもささっとノートが取り出せて便利そうです。ご主人や息子さんへのプレゼントだけでなく、知人に贈る改まった就職祝いにそっと添えるのも粋ではないでしょうか。

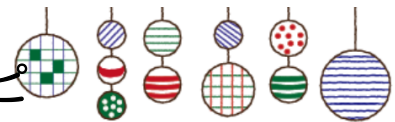
○商品情報

購入方法：インターネット

備考：色は3種類



早くて安くてうまい！
時短メインおかずレシピ



今月のレシピ



レンジで時短♡ のり塩ウインナーポテト

【材料】 ●じゃがいも(大) / 2個

●あらびきウインナー / 10分

●塩 / 小さじ 2分の1

●青のり / 適量 ●バター / 小さじ 1

- ① じゃがいもは皮を剥き適当な大きさに切ったらふんわりラップをかけて700ワットレンジで4分加熱。
- ② ①の間に、半分に切ったウインナーを薄く油をひいたフライパンで炒める。
- ③ じゃがいもの加熱が終わったら②のフライパンに入れてさらに炒める。
- ④ 塩で味付けして青のりを合わせて最後にバターを入れて完成です♪



作業時間
6分

レンジで
4分

心身が潤う！

住まいの快適レポート

癒しのバスタイムで、健康生活

寒さがこたえる冬、体調を崩してしまう方も多いのでは。そんな時季、心身を健康に保つために欠かせない、快適なバスタイムをご提案！

入浴のすすめ

入浴は、健康をキープするためのさまざまな効果が期待できます。毎晩、40℃ほどの湯船に約10分ほど浸かる入浴を心がけましょう。

- 疲労回復、リラックス
- 血流促進、美肌作用
- 肩こりや腰痛の緩和

- 新陳代謝の活性化
- 足のむくみ解消
- 質のよい睡眠へ導く

リラックス効果を高めるアイデア

心身をリラックスさせるのに最適な入浴。小物や入浴剤などを工夫して、より安らぎのバスタイムを演出しましょう。

- バスキャンドルで安らぐ。小さなお子様がいる家庭ではLEDタイプのキャンドルが最適。
- 観葉植物で癒し度アップ。多湿に強く、耐陰性のある種類を選びましょう。フェイクグリーンも一考です。
- リラックスするには香りが重要。ハーブ系の入浴剤がおすすめ。



暖かな浴室環境

急激な温度差により、引き起こされるヒートショック。入浴時に発生リスクが高まるため、浴室空間を暖かく整えましょう。

- 脱衣所に暖房を設置。
- 浴室暖房の導入。
- 二重窓や断熱材を活用。

湯船に浸かって実践したいストレッチ

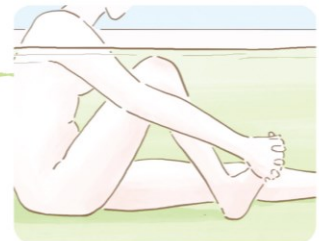
体が温まっている状態で行う軽めの運動は、代謝アップにつながり、美容と健康に役立ちます。

二の腕すっきり

胸の前で両腕を水平に伸ばし、腕を内側→外側へ回転させて、30秒間続ける。

足のむくみ解消

両足を前に伸ばして座る。右膝を曲げて、両手でつま先を持ち、上に向けて、ふくらはぎを伸ばすようにして5秒間キープ。左足も同様にして5回繰り返す。



おすすめ商品
リフォームシャッター

シャッターで窓を守って、防犯、台風対策！



外観を損なわないシンプルで美しいデザイン。既存の窓に外窓の上から取付けられるだけの簡単スピード施工で、あっという間に住まいの防犯性や快適性が向上します。

掃き出し窓などの大きな窓には、窓をしっかりガードできるシャッターの設置がおすすめ。ガラス破り対策としてはもちろん、台風時の飛来物からも窓ガラスを守ります。施工時間は最短60分のかんたん施工*
※現場の状況により異なります。

リモコンのボタン操作一つで簡単に開閉することができる電動タイプと標準装備の操作ひもで高い位置にあるシャッターも簡単に降ろすことができる手動タイプがあります。



防犯番外編：
目隠し可動ルーバー

浴室の窓は羽根部が可動するタイプの目隠しルーバーがおすすめ。換気をしながら目隠し・防犯対策が可能です。

リフォームパートナー

フリーダイヤル 0120-600-916

