



**forsense**  
FOR YOUR SENSE

## 株式会社フォーセンス

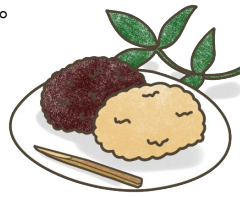
〒102-0083  
東京都千代田区麹町3-5-2  
ビュレックス麹町601

TEL 03-6272-4230  
FAX 03-6272-4231

## 暮らしの歳時記 9月

### 「ぼた餅」と「おはぎ」

秋分の前後3日を合わせた7日間は秋の彼岸。  
お彼岸と言えは「おはぎ」ですね。地域によつては「ぼた餅」とも呼びますが、実は2つは基本的に同じ食べ物。違うのは、食べる時期が違うだけなんです。



漢字で書くと「牡丹餅」と「お萩」。  
その季節の花の名前に由来しています。  
牡丹餅は牡丹が咲く季節、つまり春のお彼岸に食べるもの。  
一方のおはぎは「お萩」と書き、萩が咲く季節、つまり秋のお彼岸に食べるものですから、厳密に言うと春は「ぼた餅」、秋は「おはぎ」ということですね。

さらに、夏や冬に作る場合には別名があります。夏の別名は「夜船(よふね)」です。おはぎを作るときには臼でつくことはせず、米を潰して作られるため、餅をつく時のようなペッタンペッタンといった音が出ません。近隣の住人でもおはぎを“ついた”のがいつか分からないことから、夜は暗くて船がいつ“着いた”か分からない「夜船」になぞらえて呼ばれるようになりました。また、冬は「北窓」とも呼ばれ、北にある窓からは“月”が見えないことによります。搗(つ)くことをしないことから、転じて“月知らず”となったわけですね。

## おうちがしあわせ ～防災対策してますか～

9月1日は防災の日です。多数の人命を奪った関東大震災が1923年の9月1日に起きたことから、建設省(現・国土交通省)がこの日を防災の日に定めました。

ここ数年は全国各地で大きな地震が起こり、いつ大地震が発生してもおかしくないとわれています。皆さんの家では、いざという時の為に「非常持ち出し袋」を用意していますか？もしも、まだ用意していないという場合は、万が一に備えて右の表を参考に準備をしましょう。もう準備がしてあるという場合は、お水や非常食の賞味期限など再チェックをしてみてくださいね。

### ■ 非常持ち出し袋 中身チェックリスト

#### 【食料品】

- ☐ 水(ペットボトル)
- ☐ 食料品  
(カップめん、缶詰、チョコレートなど)

#### 【医薬品】

- ☐ 救急セット  
(ばんそうこう、包帯、消毒液など)
- ☐ 常備薬
- ☐ マスク

#### 【貴重品】

- ☐ 身分証明(運転免許のコピーなど)
- ☐ 現金
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑

#### 【日用品】

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯電話の充電器
- ☐ ビニール袋
- ☐ ティッシュ・ウエットティッシュ
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ サバイバルナイフ
- ☐ 運動靴・スリッパ
- ☐ 軍手
- ☐ 衣類・下着
- ☐ タオルや毛布
- ☐ カイロ
- ☐ 雨具
- ☐ ロープ
- ☐ ライター
- ☐ レジャーシート
- ☐ ヘルメット



※リストは参考です。乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども必要です。家族構成や人数に合わせて何が必要か普段から意識しておきましょう。

非常持ち出し袋は、背負うことが出来る様にリュックにまとめて、すぐに持出せる場所に置いておきましょう。お店や通信販売、ネットなどでも手軽に購入する事ができるので、市販のセットに必要なものを追加するのも良いですね。



## 自社情報をお入れ下さい

発行日2022年9月1日

# 住まいる通信 9月号

目次:	
	1
食の旬暦	1
家づくりのワンポイント	
アドバイス	2
おすすめキッチン雑貨	2
暮らしのマナー	2
しんちくさん	3
暮らしの中のいろ	3
暮らしの歳時記	4
おうちがしあわせ	4

イラスト: ばるばる

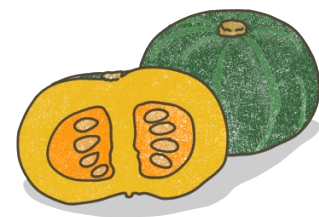
## 食の旬暦 九月 かぼちゃ

〜皮にも種にも栄養がいっぱい〜

カボチャは、大きく分けると、「日本カボチャ」「西洋カボチャ」「ペポカボチャ」の3種類があります。日本カボチャは現在ほとんど出回ってなく主流は「西洋カボチャ」。

ホクホクして甘味が強いのが特徴です。一番聞きなれない「ペポカボチャ」は形が面白く、観賞用のものが多いですが、イタリア料理によく使われるズッキーニがこの仲間です。

かぼちゃは栄養素の宝庫！  
カロチン、ビタミン類、ミネラル、カルシウム、鉄分、食物繊維などがバランス良く含まれています。カボチャの栄養素は加熱しても損なわれることなく、油で調理すると、一層吸収が良くなるので、煮物だけでなく、炒め物や揚げ物もオススメです。果肉部に比べて皮の方が栄養価が高いので皮ごと調理しましょう！



### 「スイートパンプキン」

#### ● 材料 4人分

かぼちゃ 200g 砂糖 大さじ2杯 卵黄 1個  
バター 大さじ1杯 牛乳 大さじ1杯  
バニラエッセンス 少々 シナモン 少々

#### ● 作り方

- ① かぼちゃを電子レンジで約5分加熱してつぶす。
- ② 鍋に、かぼちゃ、砂糖、バター、牛乳、バニラエッセンス、シナモンを入れて火にかけ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 形をととのえ(アルミカップ等)に入れ卵黄をハケで上部に塗る。
- ④ 200℃〜250℃に熱したオーブンで焦げ目がつくまで10分〜15分焼いて出来上がり。

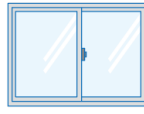


# 家づくりのワンポイントアドバイス 窓の種類

窓は、通風や採光といった大切な役割がありますが、外観の印象を左右する重要なポイントにもなります。窓にはどのような種類があるのか、基本の種類をご紹介します。  
(メーカーによって、名前が違う場合があります)

## 引き違い窓

左右両側から開けることのできる一般的な窓です。掃出し窓や腰窓、出窓など、さまざまなところに使用されています。



## 上げ下げ窓

2枚の窓を窓枠にそって、上下にスライドさせて開閉するタイプの窓です。



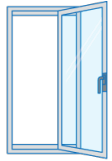
## フィックス窓

開閉できないガラス窓。採光が主な目的の場合に用います。はめ殺し窓ともいいます。



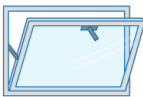
## 滑り出し窓

左右の窓枠に沿って滑り出す〔縦すべり窓〕と、上下の窓枠に沿って滑り出す〔横すべり窓〕があります。



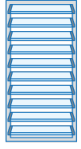
## 内倒し窓

窓の下枠を軸に部屋の内側に倒すタイプの窓。上枠を軸に外側に開くタイプは〔押出し窓〕と言います。



## ルーバー窓

細長いガラスの板が水平に並んだ形でブラインドのように、角度を変えることで開け閉めができる窓。洗面所やキッチン等換気が必要な場所に用います。



この他にも、様々な機能や形の窓があります。窓を選ぶ際には、外観、内観とのバランスやインテリアとの調和を考慮することを忘れずに！

# おすすめキッチン雑貨

## くるくる回してふわふわバター



冷蔵庫から出したてのバターをパンに塗る時ってとても塗りにくいですね。でも、四角いバターをイーザーバターに入れて回すと、ふんわりとした糸状のバターになってとても塗りやすい！

糸状なので少量でもふんわりボリュームでカロリーカット！ダイエットにも最適です。バターだけでなくチーズやチョコレートにも使用できます。



▲ メテックス イーザーバター

# 暮らしのマナー ～言葉のマナー②～

話し方ひとつで、その人の印象が変わります。正しい敬語を使うようにしましょう。



## ■尊敬語と謙譲語の違い

×	○
お客様が申されました。	お客様がおっしゃいました。
～様でございますね。	～様でいらっしゃいますね。
～様が参られました。	～様がいらっしゃいました。
～様はおられますか？	～様はいらっしゃいますか？
どちらにいたしますか？	どちらになさいますか？
あちらを拝見して下さい。	あちらをご覧ください。

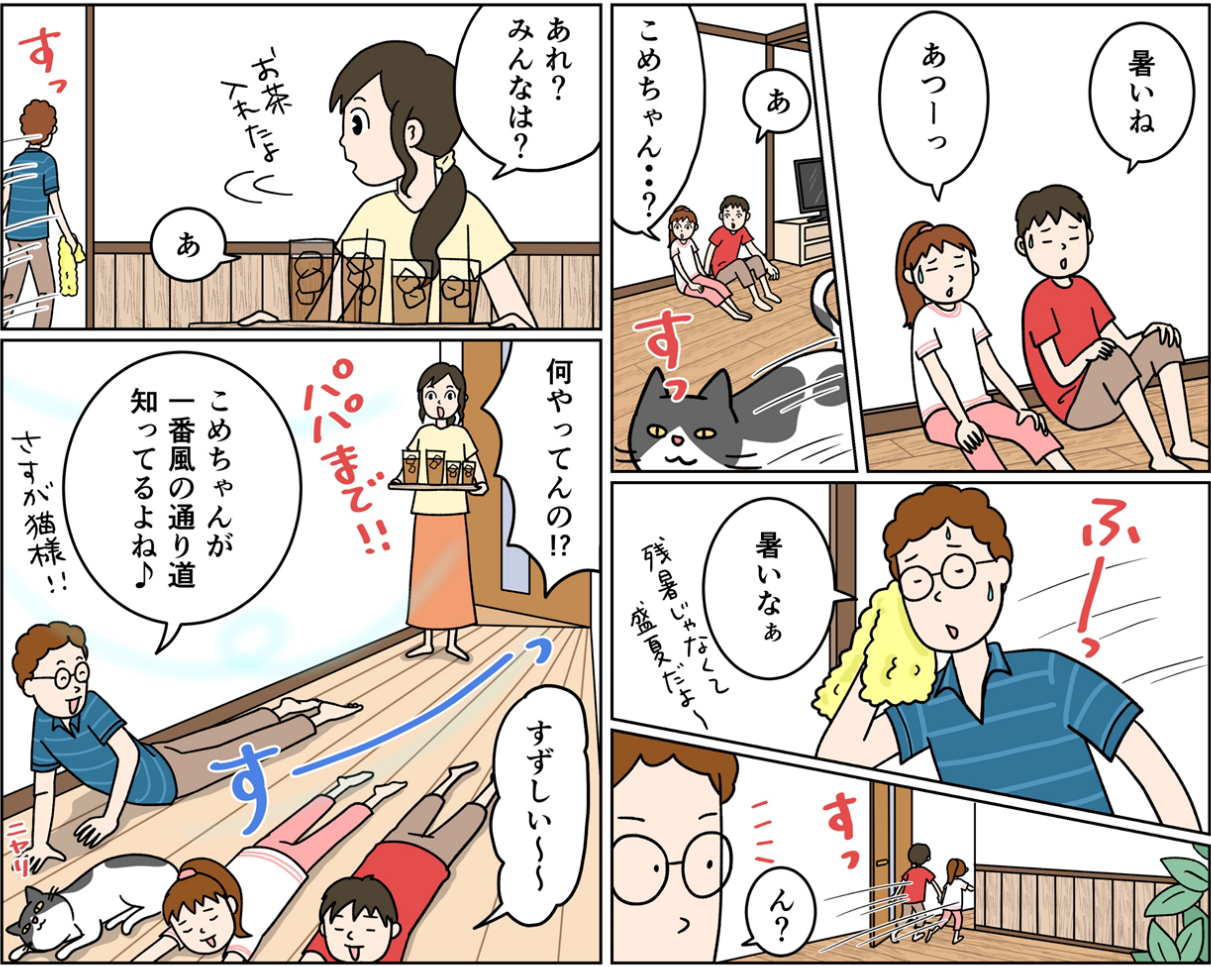
## ■尊敬語の二重使いの違い

×	○
おっしゃられたように	おっしゃったように
お聞きになられる	お聞きになる。
ご出社されました。	出社されました。

## ■その他

×	○
とんでもございません	とんでもないことでございます
おビールをどうぞ	ビールをどうぞ

「お」は和語につけるもの。外来語にはつけません。他にも、何にでも「お」をつける過剰な丁寧語は、かえっておかしく聞こえます。



しんちくさん

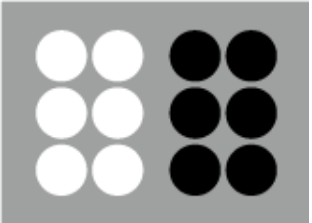
Vol.13  
風の通り道



# 暮らしの中のいろ

## 色の大きさ

白や淡いピンク色の服を着ると太って見えるのに、同じ形の黒い服を着ると引き締まって見えますよね。このように、実際よりも大きく見える色を【膨張色】、実際よりも小さく見える色を【収縮色】と言います。  
さて、下のマルの集まりはどちらの方が大きく見えますか？



実は、白と黒の2つの図は全く同じ大きさなのですが、白の方が大きく見えませんか？(※用紙の色によって見え方は変わる場合があります。白い紙に描いて実験してみてください！)これは色の見え方の効果で、白、黄、赤などは【膨張色】で黒や青が【収縮色】になるので大きさが違うように見えるのです。(同じ色でも明るさによって変わってきます。)この見え方の効果を考慮して、基石は黒の方が白より少し大きく作られているのです。ご存知でしたか？

また、フランス国旗のトリコロールカラー(白・赤・青)も、同じ幅にすると、青が細く見えてバランスが悪くなってしまう為、比率を白30%、赤33%、青37%と微妙に変えて、均等に見えるようにしているそうです。フランス国旗を見かけた時には、注意して見てみて下さいね。

このような効果は部屋のインテリアを決める際にも影響があります。例えば【収縮色】である暗い色を使う場合、広い面積に使うと圧迫感があり、狭く感じてしまいます。一方【膨張色】である明るい色を広い面積に使うと、より明るく開放的な空間になります。壁紙や天井に明るい【膨張色】を使い、【収縮色】のクッションや小物を置くと、【収縮色】の物がポイントとなり、全体が引き締まって見えますよ。

