

＊旅立ちの季節 贈る花の花言葉＊

普段何気なく贈っているお花も、花言葉を知ると贈る側も貰った側も気分が違ってきます。3月は別れと旅立ちの季節です。大切な人に贈りたい花の花言葉を取り上げていきます(^^)

＊まずは新しい学校へ、また就職へと旅立つ人に似合うお花は「ランキユラス」花言葉は（あなたは魅力に満ちている）です。旅立ちを前にエールを送るお花です。次に「ストック」花言葉は（未来を見つめる）次のステップへ踏み出す方におすすめです。旅立つ人に贈りたいラストのお花は「スイートピー」です。花言葉は（門出）、卒業、旅立ちの季節にぴったりのお花の一つです。

＊お世話になった方に感謝の気持ちを込め贈りたいのが、「マーガレット」花言葉は（信頼する）です。恩師の方へのお礼のお花にぴったりです。次に「ヤグルマギク」も同じく花言葉は（信頼）です。

＊いろいろなありがとうの気持ちを、一輪で伝えるのに向いているのは、「ランキユラス」「スイートピー」「マーガレット」です。ラッピングをしてカードに花言葉の一つ、とても喜ばれると思います。

【春の花、花言葉一覧】・忘れない「ライラック」・また会いましょう「ミヤコワスレ」・大好き「バラ」・希望「アヤメ」・幸福な家庭「いちご」・清らかな心「カスミソウ」・愛らしさ「ジャスミン」・誠実「スマイル」・思いやり「チューリップ」・勇気「タイム」・真心の愛「タンポポ」・優しさ「フジ」・幸せを招く「フクジュソウ」・再び幸せが訪れる「スズラン」・悲しみを超えた愛「ヒヤシンス」・儚い恋、恋の苦しみ「アネモネ」・優美な女性「サクラ」・実りある人生「ブルーベリー」・快活、明るさ「ナノハナ」・自然への愛「モクレン」・平和、希望「デイジー」・気品、崇高「ヤマブキ」・心がやわらぐ「レンゲソウ」・秘密の恋、友情「ミモザ」等々。

祝☆建前♪



はまホーム NEWS

大安吉日の2月10日は、かほく市 TY 様邸の建前でした！寒い一日でしたが、総勢8名の大工さん達が無駄のない動きで夕方には小屋根まで仕上がっていました！TY様ご家族揃って建物の四方を清めていただき、無事に棟が上がった事を喜び感謝し、家の完成を願いました。南道路で日当たりも良く、最高の立地です。きっと笑いが絶えない素敵なお家になると思います♡



3月のれしぴ



高知県四万十市にお住いの「四万十みやちゃん」さんの
素敵なお料理ブログからレシピをご紹介します
四万十住人の簡単料理ブログ
<http://shimanto-miyachan.blog.jp/>

ホットケーキミックスで♪ くるみとチョコのひとくちスコーン

チョコレートとクルミ入りのひとくちスコーン（^^）一口でパクっと食べられるのが魅力♡ ホットケーキミックスで作った生地チョコとクルミを入れたほんのり甘いプチスコーンです☆
子供さんと一緒に作ると楽しいと思いますよ～！（^^）よかったらお試しください！

材料（約20個分）
A・ホットケーキミックス 100g ・サラダ油 大さじ1
・牛乳 大さじ2（豆乳可）
B・板チョコ 20g（適当に砕いておく）
・クラッシュクルミ 20g

作り方
① ボウルにAを入れてよく混ぜ、Bを加えて更によく混ぜ、ひとまとめにする。
② ①を厚さ1～1.5cm程度に伸ばし、正方形に切り分ける。
天板に並べ、170℃のオーブンで13分焼く。



はまちゃん健活



①約1000種類
1000兆個位
②約700種類
1000億個位



これは何の数字でしょう？！（^^）！
①は大腸の中にいる常在細菌の数で、②は口内の常在細菌の数です！
なんとこれだけの数の菌を体内に持っているのですね～、腸内や口の中のように沢山の菌が住んでいる場所はフローラと呼ばれています。今月のはまちゃん健活は腸内フローラと、口内フローラを取り上げていきます♪

人や動物は腸内、口内共に善玉菌、悪玉菌がいて、細菌とうまく共生しながら生活しています。腸内、口内共に健康であるほど善玉菌が優勢になっていて、悪玉菌が優勢になると体調に悪影響が出てきます。それぞれ常に悪玉と善玉の生存競争が繰り返されているので、腸内も、口内も日頃からの心掛けで環境を整えることが大切です。

【腸内フローラ】

人の腸内には、多種多様な細菌が生息していて、その数もいろんな説があります。腸内に繁殖する全体数は決まっています、常に善玉と悪玉の陣取り合戦が繰り返されています。そしてどちらにも属さない日和見菌が優勢な方に味方する、といったバトルがお腹の中で行われているのです。健康を維持するには、まず腸内細菌を理想のバランス（善玉2：悪玉1：日和見7）に保つ事が大切です。腸内の環境を見分けるサインは「便」です、便秘、おならが臭い、便の臭いがきつい、便が黒い、お腹が張る等々は悪玉菌による腸内腐敗が進んでいるので、まずは善玉菌が増えるような食事をする。善玉菌のエサは野菜や果物、これらを発酵させ有益な物質（ビタミンB、乳酸、酪酸、プロビオン酸など）を積極的にとりましょう。

【口内フローラ】

生まれたての赤ちゃんの口の中には、まだ細菌はほとんどいませんが、生後ほんの数日で周りの環境からやってきた細菌が住み着き始めます。歯が生えるとともに菌の種類も変わっていき、やがて大人と同じような口内フローラになっていきます。善玉菌は口内を健康に保つ助けをしてくれ、逆に悪玉菌は増えすぎると虫歯、歯周病、近年では、糖尿病や早産、動脈硬化のリスクが高まるとも言われています。
※口内フローラ改善法（1）はみがきでお口を清潔に、食後は勿論のこと、寝る前の歯磨きもしっかりしましょう。年に1～2回は歯科でのクリーニングもおすすめです。（2）善玉菌が好む食生活、緑黄色野菜の様な硬さのある食べ物をしっかりと噛んで唾液を出す。（3）ストレスをためない！



濱田工務店の facebook

TY 様邸新築工事の防水シートが張られて下地が打たれました。勿論この下地も桧材です。こうした気遣いが木柱の腐れや白蟻の侵入を塞ぎます。人間には心地の良い桧のにおいは虫たちにとっては最悪の匂いで抑止効果が抜群なのです。その為に桧材を選び家づくりをしているのです。また防水テープがアルミ建具の周りに貼られ漏水を防ぎます。内部の給排水が行われ完工しました。もう少しで一階の断熱材が装てんされて床板が張られていきます。I 様、徐々にお家が形になっていきますのでお家づくり楽しんでくださいね。・・・はい



なるべく毎日更新中！ [Http://hama-home.jp/wp/](http://hama-home.jp/wp/)



覚えておこう！ ペットフードのパッケージ表示



☆ドッグフード、キャットフードのパッケージに書かれている原材料名、成分、賞味期限などは、法律や規約で定められたものです。ペットフードを選ぶ上で大切な情報も記載されていますので、正しい見方を知っておきましょう♪

【原材料名】

フードに使用している量が多い順番に記載されていて、品質保持のために使われる添加物を含め全て表示することが法律によって義務づけられています。

【成分】

たんぱく質・脂質・粗繊維・灰分などの主な栄養素や水分の重量比が記載されています。たんぱく質、脂質は一定の量が必要な栄養素になるので、〇% 以上のように最低値が記載されています。粗繊維、灰分は量が多いと栄養が十分に摂取出来ないことがあるため、〇% 以下と最大値が記載されています。ほとんどの場合代謝エネルギーの記載もありますので、毎日の食事でフードから摂取できるエネルギー量を知ることができます。

【給与方法】

ほとんどの場合、年齢、体重、回数に分けて記載されているので、個体差に合わせて給与する。犬の場合 1 回で 1 日分のフードを食べることができますが、肥満の原因にもなりあまり好ましくありません。成犬だと 1 日分を 2 回に分けて与えるようにしましょう。

【賞味期限・原産国名】

賞味期限はフードの品質保持期限です。未開封でパッケージに記載された方法で、正しく保存された場合の期限なので、開封後はなるべく早く使うようにしましょう。また原産国名はフードの最終加工をした国名です。



建築吉日カレンダー



2020 年
3 月

日	月	火	水	木	金	土
01 友引	02 先負 建築吉日 (みつ)	03 仏滅 ひな祭り 建築吉日 (たいら)	04 大安	05 赤口 建築吉日 (さだん)	06 先勝	07 友引
08 先負	09 仏滅 建築吉日 (なる)	10 大安	11 赤口 建築吉日 (ひらく)	12 先勝	13 友引 建築吉日 (たつ)	14 先負
15 仏滅 建築吉日 (みつ)	16 大安 建築吉日 (たいら)	17 赤口 建築吉日 (さだん)	18 先勝	19 友引	20 先負 春分の日	21 仏滅 建築吉日 (なる)
22 大安	23 赤口 建築吉日 (ひらく)	24 先負	25 仏滅 建築吉日 (たつ)	26 大安	27 赤口 建築吉日 (みつ)	28 先勝 建築吉日 (たいら)
29 友引 建築吉日 (さだん)	30 先負	31 仏滅				

※祝日は法律の改正により変更になる場合があります。

毎月建築吉日カレンダーを掲載いたしますので、地鎮祭や上棟式のスケジュール立てに参考までにご活用下さい。



『たつ』 開店、移転、柱立て、棟上げ、新規事の開始など、すべてに大吉。

『みつ』 建築、移転、開店、祝いごと、すべて吉。

『たいら』 地固め、柱立て、祝いごと、すべて円満。

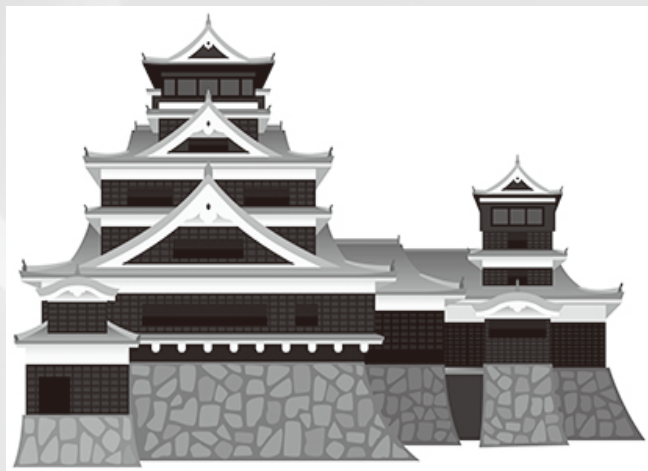
『さだん』 建築、移転、開店、新規事の開始など、すべて吉。

『なる』 新規事の開始は、吉。

『ひらく』 建築、移転、開店、すべて吉。

強い地盤に建つといわれる神社、仏閣

先月号のはまちゃん新聞では、地名から自然災害を推測し、リスクを考える事を掲載させていただきました！今月号のはまちゃん新聞は神社、仏閣が建つ場所にフォーカスしてみました！一般的に土地は高い場所にあれば「強く」低い場所にあれば「弱い」という傾向があります。田や川、池があった場所は地盤が緩く弱いとされています。強い地盤とは、過去に水に浸かった歴史がなかった土地なので、丘や高い場所にある土地は強いのです。中でも特に「神社、仏閣がある土地は強い」とされています、それは何故でしょうか？地盤が強いといわれる理由もそこにあります。



古来の人々は、水に沈んだ歴史のない場所を選び、神社仏閣を建てたとされています。リアルな話では東日本大震災の時に津波の被害から免れた神社が沢山ありました。福島沿岸部に建っているという神社 8 2 社は、浸水した地図に照らし合わせると、多くの神社が綺麗に浸水線よりも上に建っていたのです。「津波は神社の前で止まる」とテレビで放映されると大きな話題になりました。中には水没してしまった神社もありましたが、その神社は昭和 5 6 年に移転された新しい神社でした。古くからある神社は、海水到達ラインより上に建っていて津波の被害に遭わなかったのです。神社や城は強い土地の上に建てる、とのことが常識としてあった事が推測されます。

また福島県相馬市の津神社では「津波が来たら、神社に逃げれば助かる」との言い伝えがあり、それを聞いて育った人たちは、3.11 の時に津神社に逃げ込んで 50 人ほどの方が被害に遭わずにすんだそうです。同じく城も同じように地盤が強い土地に建っているとされています。古い地図から、又は図書館や資料館で旧地名の由来を調べ、強い地盤、弱い地盤をある程度地名から判断し、区役所、市町村、役場で現在のハザードマップと照らし合わせ、自分の住んでる所をまずは知り、予測される被害を最小限に抑える事を考え、備えることもこれからは考えなくてはならないと思います。

