

グッと”2”心

Four-leaf

2022.2月号

本部の安部でございます。2月4日寒が明けて寒さもあと少しの辛抱でしょうか？この時期は人が多く集まる場所は控えて、お休みの日も静かに過ごすようにしています。世の中が少し落ち着いていました正月明けに苔を使った「苔テラリウム作り」の教室に行ってきました。以前から観葉植物や園芸は好きなのですが、よくインテリアショップでガラスの容器に入った苔テラリウムを見かけて「可愛いなあ。。。。」と思っていました。小さな箱庭にミニ庭園を造るような感じです。手入れは、ガラスに入れた苔に2週間に1度程霧吹きで水を吹きかけて、普段は電気の灯りに当てるだけで育っていくそうです。水のやり過ぎに注意が必要で、太陽の光だと強過ぎて枯れてしまうそうです。私は「苔玉」「杉苔」「白髪苔」を使い、1本ずつピンセットで土に植えこんでいきました。苔をよ〜く見ると孢子や芽が伸びていて可愛いです。これからどんな風に成長するのか楽しみです。今月もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



トイレが天然アロマで癒しの香り！ ～おやすみ前のアロマオイルを便器に1滴～

お出かけした時に気に入ったアロマオイルをつい買ってしまい、最後まで使い切れずに残っているオイルはないでしょうか？私はせっかくの天然オイルなので、トイレの芳香剤として使っています。夜、休む前にトイレの便器にオイルを1滴たらしてそのまま便器の蓋を閉めて完了！翌朝は天然のいい香りがトイレに広がっています。この方法は、男性にも人気のオーストラリアのスキンケアメーカー「Aesop イソップ」のトイレ用芳香剤の使い方を真似て、余ったアロマオイルで試してみました。

お家時間が増えて、皆様も快適な空間になるように工夫をしていらっしゃると思います。素敵なアイデアをぜひ教えてください。

※ペットのいるお宅ではオイルが使えなくてすみません。



～免疫力アップに大根料理～

～大根餅～



寒い時期は免疫力を上げる為に葱や大根を積極的に摂られているのではないのでしょうか？大根おろしはすりおろすのが面倒なのですが、まとめておろしてお酢を少し加えてタッパに入れ、そのまま肉や魚と一緒に食べたり、汁物に入れたり、身体が冷えた時はおろしに梅干しとすりおろし生姜にお湯を注いで梅醤番茶にしても身体を温めます。大根はサラダや煮物も美味しいですが、「大根餅」も簡単に作れます。

- ①大根を細めのスライサーでおろし、ラップをかけずにレンジで約3分チンします。
- ②水分を絞って、刻み葱、干しエビ、ベーコン等なんでも混ぜてよし、片栗粉と小麦粉を加える。
- ③ごま油をひいたフライパンで両面カリッと焼きあげれば出来上がり！ポン酢で食べても美味しく召し上がれます。

<体調不良時の弊社対応につきまして>

スタッフがお客様宅訪問前には、当日の体調確認、検温、マスクの着用、ご訪問して直ぐにお客様宅で手洗いしてから作業を始めるようにしております。

もちろん、スタッフ(家族)に体調不良がある場合は、本部に連絡して、念の為に休みするように徹底しております。もしお客様宅で、ご家族の皆様が発熱やご体調不良、海外からご帰国されました場合は、ご連絡を賜りますようご協力をお願い申し上げます。

編集後記:家の中でも絶対に足を冷やしたくない。。。と寒さ対策としてこの冬の私的ヒット商品が「ダウンパンツ」です！レッグウォーマーに厚手の靴下も使いますが、ダウンは内側に温かい空気を溜めるので最強です！本当はテントの中で使うパンツなのです。(笑) (安部)



株式会社フォー・リーフ

〒251-0047 神奈川県藤沢市辻堂 1-4-19

SURF ビル 5F

TEL 0466-47-7477 FAX 0466-47-7471

URL <http://4leaf.co.jp/>

