

## 快適 Life



### 気分やシーンに合わせた選曲が！

アプリ(有料)を入れると、シーンに合わせた選曲されたプレイリストが選べ、様々な曲が聴けます。こんな曲・ジャンルも意外と好きかも?!と新しい発見があったり、AIが曲を選んでくれたりと音楽の幅も広がります。気に入った曲だけをダウンロードすれば、オフラインでも聴くことができます。

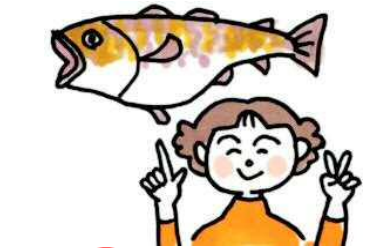
## Bluetoothで音楽を♪

スマートフォンには無線でデータを送る、Bluetooth (Bluetooth) 機能があります。コードが要らないので、これを使って家中の色々な場所で音楽を楽しんでみませんか? Bluetooth対応の小型防水スピーカーならキッチン仕事の時や、バスルームでも音楽を聴くことができます。スピーカーも安価で気軽に手に入れられるタイプから音質にこだわった機器まで色々出ていますし、設定も簡単です。大掃除が待っている12月ですが、好きな音楽をかければ、気分も効率もUPかも?クリスマスにも活躍してくれそうですね。



## かんたん手料理 ホントに簡単!すぐできる!

### タラとキムチのチーズ焼き



- 材料 (1人分)
- タラ切り身 1切れ
  - 白菜 1枚
  - しめじ 1/2束
  - キムチ 30g
  - とろけるチーズ 20g
  - パセリ 適宜

タラが旬です。豆腐とタラのお鍋も美味しいですが、ちょっと飽きたかな?といった時に旬の白菜も使って、簡単にできる一品です。

- ①白菜を、横に1cm幅で刻む。しめじは洗ってほぐす。
  - ②耐熱容器に①を入れ、骨を取ったタラをのせ、ラップして電子レンジ500Wで4分(600Wなら3分半)加熱する。
  - ③ラップを外し、食べやすい大きさにカットしたキムチ、チーズの順に②にのせる。
  - ④オーブントースターで3~5分。チーズが溶けて焼き目が付けばOK。
  - ⑤刻みパセリをかけて完成。
- ※電子レンジ・トースターの時間は、ご自宅の機種に合わせて調節してください。

## 12月22日

### 冬至は一陽来復

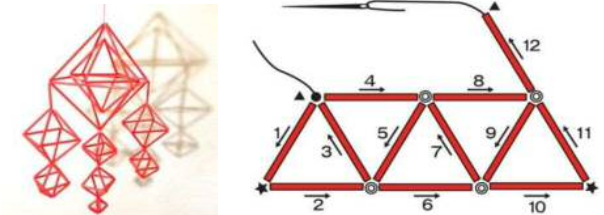
寒さも厳しくなるこの頃、いちばん夜が長く昼が短い『冬至』をむかえます。この日を境に太陽の力が戻り、運が上がる日『一陽来復』とも呼ばれます。今年は何だかついていなかったなあ...という方も、これから運が上がるんだ!と思えたら、少し(かなり?)気分もアップしますよね。冬至は『湯治』、柚子湯は『融通がきくように』の語呂合わせとも言われますが、柚子の強い香りで邪気を払い、体を清めたのが始まりとも...菖蒲湯などと同様です。柚子湯でリラックスしたらもうすぐ新年!明るい未来に、寒さの中でもパワーが出そうです!



残りで“運盛りうどん”はどう?  
「ナンキン(かぼちゃ)」「レンコン」「ニンジン」「カンテン」「ギンナン」「ウンドン(うどん)」「キンカン」が“冬至の七種(ななくさ)”です。名前に「ン」が2つつく食べ物を食べると運が呼べるとされ、“運盛り”ともいわれます。かぼちゃが有名ですが、こんにやくや冬至粥(小豆粥)を食べる地域もあります。

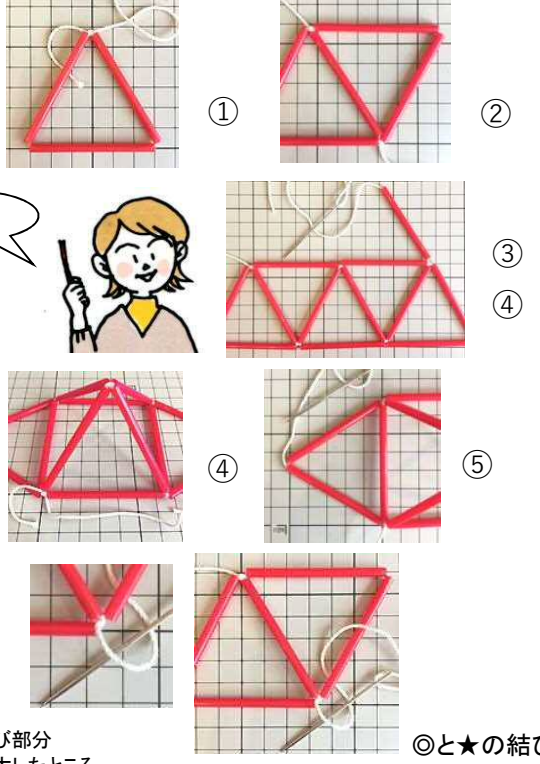
## Craft

北欧の冬至やクリスマスに麦わらで作る飾り、ヒンメリ。細めのストローを使って作ってみませんか?基本は正8面体。慣れたらサイズを変えて中に入れたりすることで“Myヒンメリ”が作れます。壁や天井から下げ、影も楽しめる飾りです。新しいクリスマスの飾りにいかがですか?



- 用意する物(1辺6cmのヒンメリ)
- ストロー(直径3.5cm程度) 6cm×12本
  - たこ糸か刺繍糸 120cm1本
  - 毛糸とじ針またはぬいぐるみ用針
  - ※ストローはハサミでカットできます。

- 作り方
- ①糸にストローを3本通して結ぶ。●
  - ②糸にストローを2本を通して結ぶ。◎
  - ③②を繰り返して三角を5つ作る。
  - ④12本目を通して▲と▲を合わせ結ぶ。
  - ⑤1のストローの中を通して★に糸を出す。
  - ⑥★と★を合わせ結ぶ。
- ※▲の残り糸はストローの中に入れて始末する。



結び部分 拡大したところ ◎と★の結び方 ※▲はこま結び