

暮らしを豊かにする情報マガジン

Wing

32

TAKE FREE!

- 無料エンタメコンテンツ4選
- ヨガ&ピラティスでエクササイズ
- 紅茶の豆知識
- にんにくを使ったレシピ
- 不動産お役立ち情報
- クレイドルのBEFORE & AFTER
- STAFF'S DIARY
- Customer's Voice
- QUIZE





コロナ自粛生活でも楽しめる

無料エンタメコンテンツ 4選



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、自宅で過ごす時間が増えている中、困るのが暇な時間の過ごし方です。今回は、そんな自宅での時間に彩りを添えてくれる、エンターテインメントサービスをご紹介します。

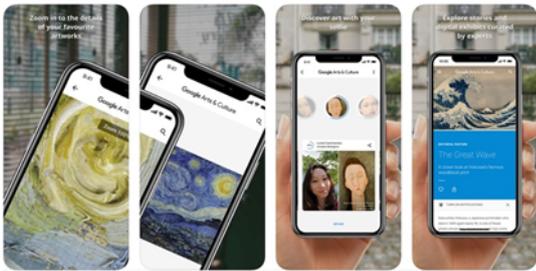
世界中の美術品を楽しむ

Google Arts & Culture

Google Arts & Cultureは、ストリートビューを利用して、世界中の美術館に所蔵されている美術品を自宅で楽しむことができるサービスです。このサービスの登場によって、国内外の有名美術品を、いつでも好きなだけ楽しむことができるようになりました。海外旅行に行けない今、スマホ1台で世界中を飛び回ることが可能です。新型コロナウイルスの関係で休館中の美術館も、ストリートビューならいつでも堪能できます。



Google Arts & Culture



通信講座を受ける

バンタンフリップチャンネル

クリエイター養成機関Vantan（バンタン）が提供するオンライン講座で、一部の講座がオンライン授業を無償提供しています。扱うジャンルは「ファッション、デザイン、映像、ゲーム、音楽、マンガ、イラスト、写真、CG、声優、プログラミング、美容、メイク、ネイル、調理」と非常に幅広く、1つの講座は通常、複数の動画で構成されています。じっくり見ていけば、かなり本格的に学べ、大人も楽しめるコンテンツです。



小学生に大人気！

学研 キッズネット

「学研キッズネット」とは、「知る」「調べる」「遊ぶ」「参加する」ことができる、さまざまなコンテンツを紹介する無料のサイトで、「実験」「工作」「調べ学習」「観察」など豊富なジャンルがラインナップされ、掲載テーマはその数なんと500以上。イラストや写真、動画と共に解説されているため気軽に取り組むことができ、家庭学習にピッタリです。



サイエンス系コンテンツを楽しむ

Asuka Academy

マサチューセッツ工科大学によるサイエンス動画教材「MIT+K12ビデオ」を無料で見ることができます。1本5分程度と負担なく見れる動画が13コース・全110本、すべて日本語・英語字幕付きです。幼稚園から高校までの教育期間の生徒対象ですが、大人が見てもかなり楽しめる内容です。



初心者でもOK!自宅できる

ヨガ & ピラティスでエクササイズ

現在流行中の新型コロナウイルスの感染予防として、外出を控えている方も多いのではないのでしょうか?コロナウイルス含め、感染症や風邪の予防に免疫力を高めることは有効であると言われてます!ヨガやピラティスで体温を上げ、血液中の白血球が増やし免疫力を上げましょう!

ヨガ

【立ち木のポーズ】



太ももやふくらはぎを引き締める効果に加え、集中力アップやバランス感覚の向上にも効果のあるエクササイズです。真っ直ぐ立った姿勢から右ひざを曲げ、足裏を左足の太もも内側の付け根に当てます。息を吐きながら胸の前で合掌した後、吸いながらその手を上にゆっくりと上げていきます。両腕の間で頭を挟むような姿勢のまま静止して、ゆっくりと5回呼吸を繰り返します。その後、ゆっくりと息を吐きながら、手を胸の前に下ろします。反対側の足でも、同じ要領で行ないましょう

太ももからふくらはぎ、足首までを引き締めるエクササイズです。つま先とかかとを揃えて、お尻とお腹を引き締めて立ち、肩は軽く下げて両手を下に。あごは少し引いておきます。左ひざを曲げて、左手で足の甲を持ち、息を吸いながら右手を上へ上げていきます。手は指先まで伸ばしましょう。息を吐きながら上半身を前に倒し、左手で左足を持ち上げます。右手は床と平行になるように伸ばします。そして、息を吸いながら上半身を起こし、足も元の位置に戻します。反対の足でも、同じ要領で行ないましょう。

ヨガ

【踊り子のポーズ】



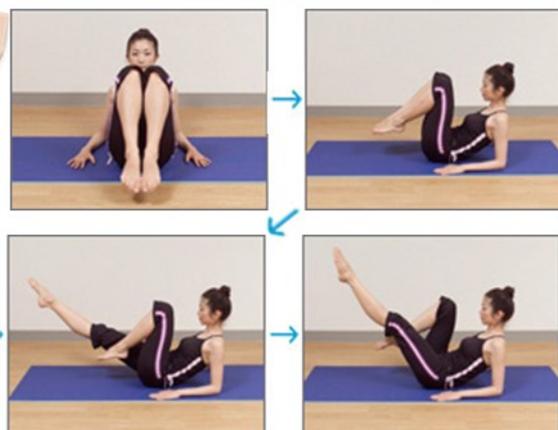
【バイクル】

ピラティス

自転車を漕ぐような動きのエクササイズで、両足の太ももとふくらはぎをバランス良く鍛える事ができます。まず、両脚を揃えてひざを曲げた状態で床に座り、上半身を少し後ろに傾け、腹部をひきしめ両ひじを腰の後ろで床に置きます。

上半身はその姿勢のまま両脚を床から浮かし、自転車を前に漕ぐ時のように左右の脚を交互につま先まで伸ばしていきます。この時、骨盤が常に安定するように気をつけましょう。

呼吸は2回吸った後、2回吐く。これを1セットとして4セット繰り返して下さい。その後、後ろ回りでも4セット行ないます。



【コーディネーションショート】

ピラティス

主に、お腹と太ももの内側を鍛えるエクササイズです。床に仰向けになり、ひざを90度に曲げ、両手は肩甲骨を床に付けたまま指先まで伸ばして天井に向けます。息を吐きながら腹筋を使って体を丸め、手を下ろし、脚を伸ばしていきます。

この時、手は床に着けず、肩と同じ高さに保ちましょう。そして、短く息を吐きながら、両脚を開いていきます。左右のバランスが崩れないようにするのもポイントです。短く息を吐きながら両脚を閉じたら、息を吸いながら元の姿勢に戻しましょう。ここまでを1セットとして、4セット繰り返して下さい。



世界中で愛飲される 紅茶の豆知識



紅茶の基礎知識

普段、私たちが「～茶、～ティー」と呼んでいるものはたくさんあります。緑茶、烏龍茶、麦茶、ハーブティー・・・など。その中でも緑茶、烏龍茶、紅茶は、実は、同じ茶樹から作られます。学名は「カメリア・シネンシス」、椿や山茶花と同じ科であり、ツバキ科ツバキ属の常緑樹です。本来「茶」とはこの「カメリア・シネンシス」から作られたものを指します。

では、紅茶と緑茶の違いとは何でしょう？

それは、製造法の違いです。お茶の葉の中には酸化酵素というものが含まれていて、この働きを利用して製造するのが紅茶、利用せずに製造するのが緑茶なのです。

リンゴの皮をむいておいておくと褐色に変化してしましますが、酸化酵素の働きとはまさにこのこと。この作用を「酸化発酵」と呼びます。酸化発酵を利用する紅茶の場合、製造の過程で茶葉の色が緑色からつやのある褐色へと変化するだけでなく水色(おしよ)：抽出液の色は緑黄色から美しい赤褐色へと、

香りは新鮮でグリーンな香りから花や果物を思わせる華やかで芳醇な香りへと、味わいはより深いものへと変化していきます。一方、酸化発酵を少しだけ利用して作られるのが烏龍茶。実は紅茶の発祥の地は、この烏龍茶の製造が現在も盛んに行われている中国の福建省なのです。17世紀前半に中国からヨーロッパに紹介されたお茶は当初、緑茶でした。お茶の人气が次第に高まり、特にイギリスでは、より水色と味のしっかりした酸化発酵の強いタイプの烏龍茶(福建省産の武夷茶)が好まれるようになりました。イギリス人の嗜好に合わせて産地でさらに酸化発酵を進めていくうちに、完全発酵の黒褐色の紅茶(Black Tea)が生まれたのです。

<不発酵茶>



緑茶

<半発酵茶>



烏龍茶

<発酵茶>



紅茶

紅茶のカテゴリーと種類

① ストレート

ストレートは生産地名の茶葉だけを使用したもの。別名「クラシック」や「エアリー」とも呼ばれ、茶葉本来の風味を感じられるジャンルです。ダーズリン・キーマン・ウバの世界三大紅茶を筆頭に、世界中の生産地名が明記されています。

② ブレンド

ブレンドとは、複数の産地の茶葉を混ぜて作られたものです。メーカー独自のブレンドが存在し、味の違いを楽しめます。

③ フレーバー

ストレートやブレンドの茶葉に香りをつけた茶葉の総称です。香料や香りを付ける、ということでフランスのおしゃれブランドなどが多く見受けられます。よい香りのする紅茶は、このフレーバーに多いです。

【ストレート】 ダージリン

最もポピュラーな紅茶といえば「ダーズリン」。特徴的な強い香りは紅茶のシャンパンと称される。甘い香りと深みのある味わいは、多くの人に愛飲されている。



【ブレンド】 セイロンブレンド(セイロンティー)

セイロンとはスリランカの旧国名で、セイロンティーはスリランカ産の茶葉の総称。産地によって気候や標高が異なるため、セイロンティーといっても様々な風味の紅茶が存在する。



【フレーバー】 アールグレイ

ベルガモットのフレッシュな香料が特徴的なフレーバーティー。アイスティー、ミルクティーで飲んでも美味しい。



～紅茶の美味しい淹れ方～

①ポットとカップをあらかじめ湯通しして温めておく



②杯数分の茶葉を温めたポットに入れる。1杯分の茶葉の量は2.5～3g。



③沸騰したての熱湯を注いでフタをする。1杯分の湯量は150～160mlが目安。時間をはかり、茶葉をしっかりと蒸らす。2分半～3分が目安。



④ポットの中をスプーンでひとかきして、茶こしでこしながらお茶の濃さが均一になるようカップに注ぐ。最後の一滴まで注ぐ。





免疫力をUPしよう!!

“にんにく”を使ったレシピ



毎日のうがい手洗に加えて、「栄養のとれた食事」で免疫力をアップさせることも感染症予防のひとつ!
今回は、免疫アップに効果絶大の万能食材「にんにく」を使ったスタミナレシピをご紹介します!

えびのにんにくマヨあえ

【材料】（2人分）

- 無頭えび：10～12尾
- 【A】溶き卵：1/2個
- 【A】片栗粉：大さじ2
- 【A】塩：小さじ1/5
- 【B】マヨネーズ：大さじ3
- 【B】砂糖：大さじ1/2
- 【B】レタスの葉：2～3枚
- 【B】サラダ油：適量
- 【B】にんにく(すりおろし)：小さじ1/2



【作り方】

- ①えびは尾の1節を残して殻をむく。尾を包丁の刃先でしごいて水気を出し、斜めに切り落とす。背に縦に1本包丁で切り目を入れ、背わたを取る。
- ②①をボウルに入れて、【A】をからめる。
- ③フライパンにサラダ油を170℃に熱し、②のえびを入れ、ときどき返しながらこんがり揚げ、油を切る。
- ④ボウルに【B】を合わせ、③を加えてからめ、一口大にちぎったレタスを敷いた器に盛る。

にんにくとたけのこのマカロニサラダ

【材料】（2人分）

- マカロニ：80g
- ゆでたけのこ：100g
- 絹さや：10枚
- にんにく(みじん切り)：大さじ1
- 赤唐辛子(小口切り)：1本分
- パセリ(みじん切り)：大さじ2
- オリーブ油：大さじ1
- 塩、コショウ：各少々
- レモンの搾り汁：1/3個分



【作り方】

- ①熱湯1リットルを沸かし、塩小さじ2を加え、マカロニをゆでる。
- ②たけのこは幅1cmのイチョウ切りにし、絹さやは筋を取って色よくゆで、斜め切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかける。にんにくがきつね色になったら、たけのことパセリを加え、マカロニのゆで汁大さじ2を加えて軽く煮る。
- ④マカロニと絹さやを加え混ぜ、塩、コショウ、レモン汁で仕上げをする。

さんまとトマトのにんにく焼き

【材料】（2人分）

- さんま：2尾
- トマト：1個
- にんにく：1片
- パセリ(みじん切り)：適宜
- 塩：少々
- こしょう：少々
- オリーブ油：大さじ1と1/2



【作り方】

- ①オーブンを予め200℃に温めておく。
- ②さんまは3枚におろして横3等分に切り、塩、こしょうを多めにふる。にんにくはみじん切りにする。
- ③トマトは横半分に切って種を除き、半月型に薄切りする。
- ④小さめのグラタン皿にオリーブ油(大さじ1/2)をひき、トマトを並べて塩、こしょうをふる。
- ⑤③の上にさんまの皮を上にして並べ、オリーブ油(大さじ1)を上から回しかけ、にんにくのみじん切りを散らし、200℃のオーブンで10～12分焼き、仕上げにパセリを散らす。

鶏肉のにんにく炒め焼き

【材料】（2人分）

- にんにく(皮付き)：4かけ
- 鶏もも肉：300g
- オリーブ油：大さじ2
- 塩：少々
- コショウ：少々
- 白ワイン：大さじ2
- レモン汁：大さじ1



【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、塩、コショウする。
- ②厚手鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。鍋を傾けてにんにくに油がかぶるようにして炒める。
- ③油が細かい泡から大きな泡になり、にんにくの皮がふくれてぷつと破れたら、①を入れ、皮から焼き始め、焼き色が付いてきたら裏側も焼き、弱火にして肉に火を通す。
- ④白ワインとレモン汁を加えて強火にし、煮汁が半量になるまで煮つめて火を止める。
- ⑤器に盛り、好みにパセリをはさみで切りながら散らす。

不動産お役立ち情報

第12回「火災保険について」



皆さんこんにちは。ウイングコーポレーション営業部の鎌田です。
第12回目となる今回のテーマは、「火災保険について」です。

火災保険、最長契約期間がさらに短く？！

以前は最長で36年契約の火災保険がありましたが、今は10年契約が最も期間が長くなっています。

ですが、損保ジャパン日本興亜、東京海上日動、三井住友海上、あいおいニッセイ同和損保の大手4社は、10年契約の保険をなくして、期間がさらに短い5年契約に変える方針みたいです！恐らく大手4社以外の損保会社も、同じく5年契約に変えてくるでしょう。



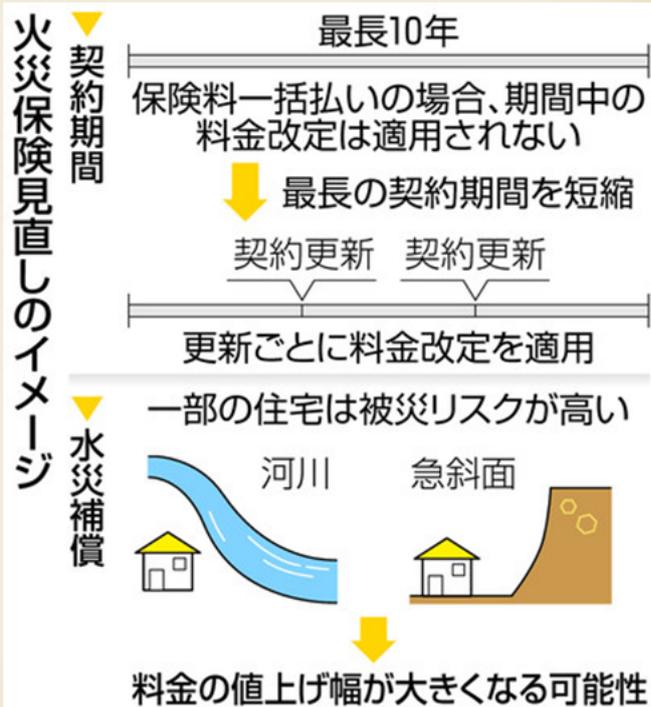
なぜ、契約期間が短くなるの？

契約期間を短くすれば、直近の自然災害の発生状況や保険金の支払い額をもとに契約者が負担する保険料を変更しやすくなるためです。今後、業界内で議論が進み、早ければ年内にも見直しが見通しのようですが、台風や大雨による大規模な被害が相次ぐ最近の傾向を踏まえれば、契約者にとっては契約を更新するたびに保険料が値上がりする可能性があります。火災保険の保険料は、これまでの自然災害の発生状況をもとに、今後、災害が起きる確率や予想される保険金の支払い額を計算して決まります。

保険料は契約期間中一定で、更新時期を迎えるまで変わりません。保険の契約を結ぶ皆さんにとっては、契約期間が短くなれば更新の機会が増えます。

災害が相次いでいることを踏まえると、契約者にとっては更新のたびに保険料が上がっていく可能性があります。

そうなれば、皆さんの保険料の負担は増えるばかりです。



個人賠償責任保険(個人賠償責任補償)

火災保険に加入したほうが安心な理由の一つとして、特にマンションで気を付けなければならないのが、水漏れ事故等で下の階の居住者様にご迷惑を掛けた時です。

保険のオプションに個人賠償責任保険がありますので、そのご案内をさせていただきます。

【個人賠償責任保険(個人賠償責任補償)とは・・・】

日常生活や住宅の管理不備等で他人にケガをさせたり他人の物を壊したとき、線路への立入り等により電車等を運行不能にさせたとき、または日本国内で受託した財物(受託品)※1を日本国内外で壊したり盗まれたときの、法律上の損害賠償責任を補償します。

マンション・団地の【水漏れ賠償事故】だけでなく【自転車の賠償事故】、【スポーツの賠償事故】等も幅広く補償されます。

例えば、

- マンション専有部分の給排水設備配管等の老朽化が原因で水漏れして、他人に損害を与えた。(区分所有者居住の場合に補償)
- マンションで洗濯機の排水ホースが外れて階下に水漏れをした。
- 自転車で駅に向かう途中、人にぶつかってケガをさせた、止まっていたクルマにこすってボディにキズつけた。
- ゴルフのプレー中、打ったボールが他人に直撃し、ケガをさせた。
- スキーやスノーボードをしていて人にケガをさせた。
- 子供がおもちゃのバットを振り回していて誤って友達をケガさせた。
- 飼い犬が散歩中に通りがかった人に噛みついてケガをさせた。
- 子供がキャッチボールをしていて人の家の窓ガラスを割ってしまった。
- 買い物に行った際、誤って商品を落として壊してしまった。
- 立食パーティでトレーにのっていた食事を落として人のドレスを汚してしまった。



・・・等いろいろとありますが、どれも身近にありそうなトラブルです。

こうした事故やトラブルの際に対応する保険が【個人賠償責任保険(個人賠償責任補償)】です。

※対象者に制限もありますので、確認は必要です。

また、マンションによってはこの保険を入居者全員で支払っている、管理費などに含めて加入しているケースもありますので、その場合はこのオプションを付けなくても良いでしょう。

期間や補償内容の見直しをする機会があった時に今回の内容が少しでもお役に立てれば幸いです。

【クレイドルのbefore&after】

2020年最新インテリアトレンドカラー

こんにちは。クレイドルです。今回ご紹介させていただくのは、2020年のインテリアトレンドカラーです。2020年もいろいろと面白い色がございますのでぜひインテリアのご参考にさせていただけたらと思います。



グリーンは、大地や木の色でもあるブラウンとも好相性！ピローケースやベッドスローなどのベッドリネンでインテリアに色味を足す方法は、模様替えもしやすいのでおすすめです。

グリーンを部屋に馴染ませるには、ディスプレイを少し意識してみます。プランケットや飾り棚にディスプレイした花瓶など、グリーンを少し意識するだけでも雰囲気が変わります。

リアルな植物と植物モチーフのベッドリネンで、大自然の中にいるようなベッドルームインテリア！まるで森の中にいるような開放的なベッドルームは、寝るだけでなく、休日はベッドの上でゆっくりするのも最適！



Green グリーン

海外インテリアでは2020年のトレンドカラーとして、“グリーン”に注目が集まっています。特にベッドルームに取り入れるコーディネートが人気。今年は少し大胆に“グリーン”を取り入れてみてはいかがでしょうか。



ソフトな印象で万人ウケするニュートラルカラーは、人が集まるコミュニケーションスペースに最適なトレンドカラー。ニュートラルカラーの柔らかなイメージをさらに強調するなら、天然素材のチェアや光沢感のないマットなランプシェードなど質感にもこだわると、より2020年らしいコーディネートになります。

トレンドカラー、ニュートラルカラーの中でも、彩度がかなり低いベージュやアイボリーの分量を多くすると、抜け感のある2020年らしいおしゃれなコーディネートに！



Neutral Color

ニュートラルカラー

色味を持たない“ニュートラルカラー”は昨年引き続き2020年も人気が続く。ここ数年はスタイリッシュなグレーインテリアが流行していますが、今年はアイボリーやベージュなどの暖かみを感じる“ニュートラルカラー”に少しずつシフトチェンジ。2020年以降もインテリアの土台になりそうな“ニュートラルカラー”に注目です！

ベースがホワイト一色のインテリアの場合は、ファブリックアイテムでトレンドカラーを取り入れるのがおすすめ。モコモコやふわふわなど素材のテクスチャーに特徴があるアイテムでニュートラルカラーを取り入れると、グッと2020年らしい部屋に！



部屋のメインソファに取り入れれば、落ち着きや安心感のある空間に！



Classic Blue クラシックブルー

2020年、米パントン社のカラーオブザイヤーに選ばれたのは「クラシックブルー」。夜に向かう夕暮れ空のような深みのあるブルーが流行する色と予測されます。藍色やネイビーに近く、インテリアコーディネートでも取り入れやすい色です。

気持ちを落ち着かせ、快眠効果もあるクラシックブルーは、ベッドルームにも積極的に取り入れたいカラー。ホワイトやベッドルームにも組み合わせるとリゾート感のある大人おしゃれなベッドルームになります。



クラシックブルーは、藍やインディゴなど日本では昔から馴染みのある色。濃いデニムカラーは合わせやすいです。

First Light ファーストライト

海外の大手ペイントメーカー「ベンジャミンムーア」が発表した2020年の最新トレンドカラー、淡いピンク色の「ファーストライト」。ほんのりチークのような優しい色合いは、リラックスや新たな生活の始まりなどを連想させる前向きな色です。

優しいピンク×グレーは可愛らしさもありながら大人っぽさもある絶妙な組み合わせ。ファーストピンクをベースにし、ベドリネンは濃いグレー、カーテンでは濃いグレーと、グレーの濃淡で立体的に見せたコーディネートに。

ファーストライトをクッションカバーで取り入れたコーディネートは、シックなネイビーのソファも、女性らしさのある大人おしゃれな雰囲気になります。



ソファでファーストライトを取り入れたコーディネート。布製品ならではのソフトな印象も加わり、淡いピンクがより優しい印象に！

STAFF'S DIARY

ウイングスタッフのとある休日をご紹介します！

営業部
中崎伶麻の場合



〇月×日

オーストラリアでワーキングホリデーしていた頃の思い出です。炎天下の中いろいろな国籍の人間と一緒にワイワイとブルーベリーを摘んでいました。おかげで視力が0.5から1.5に復活。これほんとです！笑
休みの日はアウトドアや写真を撮ったりと大自然を満喫。シャレにならないような動物ともよく遭遇します！景色がいいのでどこで写真を撮っても決まるんです。これから花も咲き少しずつ暖かくなるので国内も旅行行きたいですね。次は北海道か四国に行ってみたいと思っています。



Customer's Voice

マンションをご購入頂いたお客様からメッセージを頂きました！
ウイングスタッフ一同、これからもお客様に喜ばれるサービスを提供致します。ご協力頂いたT様ありがとうございました！

こちらのコーナーに取材協力して頂けるお客様を大募集しています！掲載させて頂いたお客様にはギフトカード3,000円分をプレゼント！
詳細はフリーダイヤルでお問い合わせ下さい！



0800-170-8866



横浜市緑区 T様

不動産を探そうと思いネットで検索を始めたのがきっかけで、ウイングさんとは別の業者に物件を紹介して頂きました。その物件では心が動かなかったのですが、その担当者さんが親切心でウイングコーポレーションの物件を紹介してくれたのがきっかけです。早速ネットで検索をして売主直売で物件数も豊富に抱えている御社を知り、間取りや動画などを見て内覧予約を入れる運びとなりました。

お部屋は日当たりが良く気に入りましたが、お風呂が想像より狭いなど長所や短所がありました。担当の鎌田さんと色々な話をした結果、購入に至りました。

不動産は決して安い買い物ではないので、不安な事もたくさんありましたが、担当の鎌田さんが丁寧にご案内をしてくれたので引き渡しまで安心して取引が出来たと思います。良いご縁でした。ありがとうございます。



株式会社ウイングコーポレーション

〒221-0835

横浜市神奈川区鶴屋町2-12-1 鶴屋町第2ビル5F

TEL 045-321-3870

FAX 045-313-5474

mail info@wing-yokohama.co.jp

URL <https://www.wing-yokohama.co.jp/>

Twitter https://twitter.com/wing_yokohama

Facebook <http://www.facebook.com/wing.yokohama>



twitter

facebook