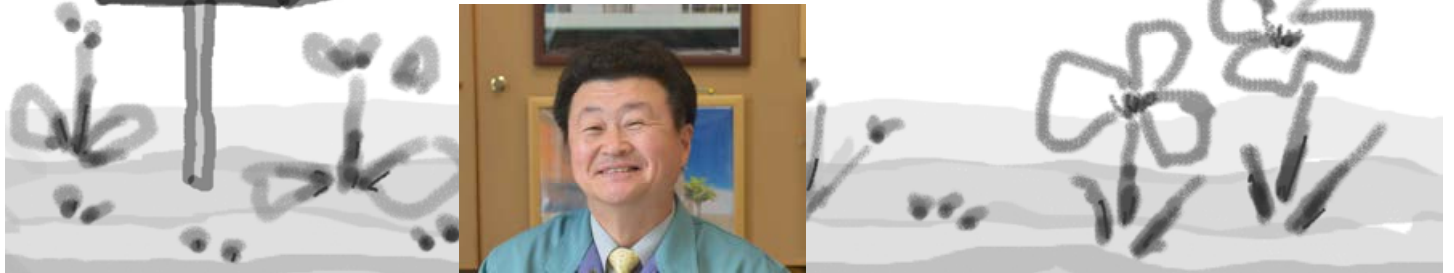


笑顔こぼれる みんなのミニ情報誌

8 月号

ほほえみ Hohoemi

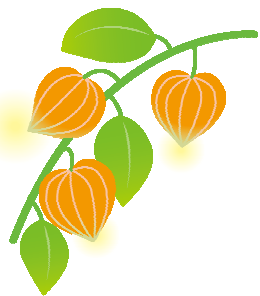
ぽすと Post



暑いですね。

長雨で日照不足に悩まされた梅雨が終わり、一気に夏本番！
死人が出るほどの『酷暑』とまで報道されてますが、
皆さまお元気でしょうか？

東シナ海からと太平洋側からの高温のまとまった大気が二重に
日本列島の上に折り重なっていて、しかも動かない。
八月八日くらいまでは、この状態が続くとの、長期予報が…。
八月六日は、一か月遅れの **たなばた** です。
例年では、この頃から少しずつ涼しくなってくるようだった、
記憶が有るのですが。



先人が、『暑さ、寒さも彼岸まで…』と言ったことを思い出します。
この調子で行って、暦（こよみ）とおりに成るのでしょうか？

暑い時期が長すぎて、その分秋が短く成りそう…。
夏は夏で、美味しい食べ物や楽しみ方もたくさんありますが
秋は秋で、同じかそれ以上にたくさんあります。

異常気象ということなののでしょうか。地方も都会化してきてますね。
すごしやすい、元気が出るような環境がいいですね。

私も元気を出さなきゃと思いますが、ただただ脱帽するくらい
元気なものも有ります。

それは、『草』雑草です。日陰より日なたに有る方が伸びますね。
さすがというか、すごい生命力です。

ひと雨来ると、必ず伸びてます。←違った意味で はらだたしい。

田んぼの土手の草刈りをする方、庭の草取りをする方
くれぐれも、搬送されない様に。 **元気に乗り切りましょう！**



有限会社 松崎工務店 〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村1235-1

電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658 <http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

いきいき趣味らいふ

facebook やブログなどにプロ顔負けの写真を載せる人が増えました。一眼レフで本格的に撮影しているのかと思いきや、実はスマートフォンのカメラで撮っている人が大半だとか。スマホのカメラは驚くほど性能が良く、そのまま撮ってもそれなりの写真になりますが、カメラアプリを使うとさらに見栄えの良い写真を簡単に撮影できます。

まずは、お使いのスマホでカメラアプリをダウンロードしてみましょう。「カメラ」でアプリ検索するとたくさんのカメラアプリがヒットします。ユーザーレビューを参考にとりあえず無料のアプリをダウンロードして、試し撮りしながら

**スマホのカメラアプリで
気分はカメラマン！**



機能を使いこなしていきましょう。

facebook やブログ用の写真を撮ることが多いなら、撮った写真をその場で加工して、そのままウェブにアップできる機能が充実したアプリがおすすめ。中でも iPhone 用 Android 用ともに大ヒットしている「Instagram (インスタグラム)」は、どんな写真でも簡単に「味のある一枚」に加工できると大評判です。機能は色々ありますが、手っ取り早いのはトリミング。何気ない写真もトリミング次第でオシャレに見えるから不思議なもの。カメラマン気分写真の加工をお楽しみください。

ペットと暮らそう♪

★「縁日のカメ」を育ててみよう

縁日の出店で見かける「電すくい」。並んでいるのはミドリガメです。カメを飼ったことのない人でもミドリガメの飼育なら簡単です。大事なポイントは水を清潔に保つこと。ミドリガメはこうら干しが好きなので、日光浴ができる場所に飼育ケースを置きます。冬場も時々日光に当ててあげましょう。エサは市販品がおすすめ。2、3日に一度、ミドリガメの頭べらいの量を与えます。たまに、塩抜きしたしらすが桜エビを与えるとき喜ぶようです。ミドリガメの平均寿命は12〜15年。のんびり長いお付き合いになりますね。慣れてくればピンセットでつまんだエサを食べるようになるので、ますます愛着がわくでしょう。



★炊飯器の保温時間は5時間未満に！

節約王手箱



炊飯器は大きく分けてマイコン型と「IH型」の二種類あります。それぞれ特徴がありますが、炊飯時の電力はマイコン型の方が少なく、その分、電気代も安くなります。3合炊きの場合、年間で500円、5合炊きは1200円程の差が出るようです。保温時の電力はどちらの型も大差ありませんが、保温自体にけっこうな電気代がかかります。節電のコツは保温時間を5時間程度にすること。それ以上になるとごはんもかたくなります。保温は5時間未満にして、冷めてしまったごはんはレンジでチンして食べる方が電気代は安くなります。保温時間を適切にすると年間で3000円近くも電気代が安くなるか。節電の「コツ」として覚えておきたいものですね。

～歩く姿勢を見直しましょう～

正しい姿勢で歩くと健康に良く、ダイエット効果もあることはよく知られています。がに股やだらだら歩きは疲れやすく、体のゆがみにもつながるそうです。とはいえ、常に姿勢に気をつけて歩くのは大変なこと。最初は駅から家までなど自分なりに距離を決めて、短い距離でも正しい歩き方ができるように練習していきましょう。

姿勢のコツはまず頭をまっすぐにする。15メートルぐらい前を見るようにします。背筋を伸ばし、頭から足の先までが1本の軸になるように意識してください。肩の力は抜いて腕を軽く曲げ、リズム良く腕を振ります。腰はできるだけ一定

の高さに保ち、腰で歩くイメージが重要です。

歩くときはかかとから足を着き、つま先で後ろにけり出すようにしますが、このとき「小指」を意識しましょう。小指を意識して足を着けると足の指がよく開き、足裏で地面をしっかり捉えられます。姿勢のバランスも良くなり、なんと脳まで活性化するそうです。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～身近な人が被災したら～

台風シーズン到来です。台風に限らず、地震などの自然災害、火事や不慮の事故といった「人災」も含め、いつ被害に遭うかわかりません。備えを万全しておくのはもちろんのこと、身近な人が災害に巻き込まれたときの心づもりもしておきたいものです。

もしも親戚や知人が被災したら、まずは正確な情報の収集に努めましょう。一般電話もケータイも繋



がりにくくなるのが考えられるので、テレビやラジオ、インターネットなどを利用して、できるだけ正しい情報を集めます。携帯電話各社が共通で提供している「災害用伝言版」は、ケータ

イが繋がらない事態になっても、事前に登録しておいた相手とインターネット掲示板を通して連絡を取れるサービスです。一度チェックしておくとうれしいですね。

被災者と連絡が取れたら、できればまず現地に駆けつけて手助けをしたいところです。といっても二次災害などの危険もあるので行動は慎重に。場所が近所なら食事を用意したり、年配者や子どもを預かったり、お風呂やトイレ、電話やパソコンなどの通信機器を提供すると相手は助かります。遠方なら、寝具や衣料品（新品）、子どもがいれば学用品やおもちゃなどを送ると喜ばれます。当面の生活の足しになる現金は、もちろんありがたいでしょう。年長者へ現金を贈るのは本来非礼だとされますが、災害見舞は例外です。いずれにしても、今必要な援助は何なのか相手の身になって行動したいですね。

例) docomo災害用伝言板サービス <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

手羽先の 甘辛煮

●材料(2人分)

鶏の手羽先: 5~6本

＜A＞ 酒・石臼糖・しょうゆ: 各大さじ3
しょうが(すりおろし): 大さじ1

- ① 手羽先を水洗いしてキッチンペーパーで水分を拭き取る。



- ② 手羽先の骨のきやに包丁で切れ目を入れ、味がしみ込みやすいようにする。



- ③ ＜A＞をジップロックに入れて混ぜ、手羽先を入れて1時間以上つけ込む。



- ④ フライパンに手羽先を入れ、ふたをして弱火で焼く。火が通ったらふたを外して中火にして、水分を飛ばしながら煮絡める。



鶏の手羽先は・・・

鶏の手羽先は肉の部分が少ないものの、皮に包まれているので脂肪が多く、味は濃厚です。また、コラーゲンを豊富に含む食材としても有名ですね。コラーゲンはタンパク質の一種。皮ふ、筋肉、骨、関節、毛髪など体のあらゆる部位に存在して、細胞をつなぎとめたり老廃物を排出したりします。コラーゲンが不足する

と細胞同士をつなぎとめる力が弱まり、保水機能も低下します。皮ふのたるみや肌のかさつきが気になるときはコラーゲン不足が原因かもしれません。良質なコラーゲンを含む鶏の手羽先で肌と体の両方をいきいきと保ちましょう。

コラーゲン
とらなきゃ!!





ご自宅でピアノを弾く場合は防音対策が課題です。基本的には、床、壁、天井、窓、扉、開口部のすべてに防音対策ができれば理想的です。予算の関係ですべては不可能でも、できるだけ効率の良い防音対策をほどこしたいものです。

たとえば窓は二重サッシ。扉

<今月のヒント> ピアノの防音対策

は防音ドア。換気扇は防音式の製品を選び、開口部からの音漏れにも十分配慮します。

床、壁、天井は下地に遮音シートやボードを貼り付け、気密性の高い施工をするといいいでしょう。また、少しでも音を漏らさない工夫として、電灯の取り付け用の穴などを不必要に開けないようにしたいものです。

木造家屋の場合、遮音シートやボードをフル活用すると防音効果が高まります。あらかじめ

ピアノを置く位置を決めておき、音の反響などを確認しておくこともお忘れなく。



—相手を立てれば蔵が建つ—

中国の易経の中に、「積善の家には、必ず余慶あり」という賢者の言葉があります。これは“幸せをつかもうと思うなら、まず他人（ひとさま）に良いことをたくさんしてあげなさい、そのような人のところ（家庭や社会も含め）には必ず良いことがやってくる”という意味です。

まさにこれこそが利他の心であり、因果応報の法則を説いている言葉です。

100年前、ジェームズ・アレンによって書かれた『因果応報』が、ここにきて静かなブームになっているという記事を読みましたが、どれだけの人が因果応報の法則を意識して行動しているのでしょうか。昨今の世の中の動向や人の動きを見ているとはなはだ疑問が残ります。

「論語」の中にも、孔子の弟子の「先生の教えで最も大切なことはなんですか？」という問いに、孔子が「其（そ）れ恕（じょ）か」と答えたことが書かれています。孔子は、

「相手の立場に身を置いて考えることが最も大切なことだ」と説いているのですが、こうした考えは、近代の経営学にも反映されていて『顧客本位（マーケットイ）の経営でなければ、絶対に勝ち残れない』ということが今や常識になっています。この考え方からすれば「自分さえよければ」という風潮は、論外ということになるのですが、

実際自分のこととなると慾や利害が首をもたげてしまう人が多いことは歪めません。

以前、アビビルドの名誉顧問である 中篠高德氏が、どこかの雑誌のコミュニケーションの極意について語っていた記事を目にしたことがあります。その中で印象深かったのが主題の

「相手を立てれば蔵が建つ」という言葉でした。一見何でもないような言葉に聞こえますが、まさに人生哲学の真髄を語った凄い言葉だと直感的に思いました。

ビール業界の生き残りを賭けたシェアの争いの中にあって中篠氏は、ことあるごとに

「相手を立てれば蔵が建つ」十カ条を社員に語りかけていたそうです。とてもありがたい教えだったので、思わずメモをしたことを覚えています。先日本棚を整理していた時、このメモが偶然にも目の前にハラリと目の前に落ちてきました。この時期に、このタイミングでこうしたことが起こったのは、何らかの意味があるのに違いないと思ったので（笑）この場を通じて皆様にもシェアしたいと思います。十カ条は、次号に続く・・・

