

11月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



めっきい寒さを感じるように…

台風の影響に遭われた方々、一日も早い修復が間に合いますよう、お祈りいたします。

大きな台風が上陸して雨が降るたびに寒さが増して来たような気がします。

そろそろ、暖房機がほしくなる時期でしょうか。

皆さま、暖房機の点検や準備は間に合っていますか？

灯油の価格は今年も上がるのでしょうか？

落ち着いていてくれるといいのですが。

毎度の話しですが、私はこの時期お客様から

『まだ暖房使ってないよ。そろそろかなあ』という

お話をもらうのが、一番うれしい時です。

寒くない家を提案させてもらって、良かったなあと思い

喜んでもらえるこんな生活をする人たちを

これからも増やして、いきたいなあと思う時です。

気がかりなことが…。果物や野菜といった秋の味覚が届きます

ありがたいと感謝でいただくと思うのですが、いつもより甘さや水分が少ないような気がします。松茸も雨不足で、出が悪かったとか。

雨も均等に降るべき時に降って農作物に恩恵をもたらしたり、

大雨をもたらす台風も発生する理由があり、それが大型で勢力が増すというのも今までとは、地球の環境が変わって来たのでは無いでしょうか。

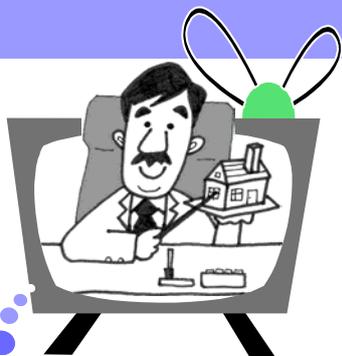


有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村1235-1 電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658

ホームページ <http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



窓（サッシ）は外気の影響を最も受ける場所です。古いサッシは気密性が低いので、冬場は室内の寒さの大きな原因になります。

リフォームでサッシを替える場合、今のサッシの内側にインナーサッシを設置する方法がありますが、窓全体のリフォームまで考えるなら高性能サッシへの

<今月のヒント> 高性能サッシで窓環境を整える

交換が効率的でしょう。

たとえば樹脂（PVC）サッシなら、アルミサッシに比べて気密性、断熱性、水密性、遮音性のすべてにおいて優れています。大規模なリフォームになりますが、ペアガラスや断熱ガラスなども取り入れて窓の環境を整えると、寒さはもちろん暑さや結露の対策にもなります。省エネの面でもメリットがあるでしょう。

交換工事の場合は、内部の壁だけでなく外壁にも影響が及びま

す。外壁の補修は絶対条件なので、それも含めて検討されることをおすすめします。



▶ 二日酔い防止

朝晩とても寒い季節になりましたね。



今年もあと、2ヶ月となりました。これからお酒を飲む機会も増えてきますが、そこで知っておきたいお酒の上手な飲み方を今回はお話ししたいと思います。

お酒の好きな方なら何度も経験されていると思いますが、夕べ飲みすぎて気持ち悪い！な～んて事も度々！

★<2日酔い防止>

まずは強いお酒から！（本当？）



肝臓は最初に飲んだお酒のアルコール濃度に対応する酵素を分泌します。「とりあえずビール」だと、酵素もそれなりのものに。

ですから二日酔い防止には、焼酎やウィスキーなど、高い度数のお酒を最初にごく少量飲むとよいのです。私もお酒は好きで、飲む前に牛乳飲むと悪酔いしないと聞いて試したりしましたが、効果はありませんでした。「まずは強いお酒から！」最初に少量！！で試してみたいと思います。

効果はどうか分かりませんが、みなさんもお試しあれ。まー、飲みすぎないのが一番ですがね。笑笑

いきいき趣味らいふ

フリスビーは「フライングディスク」とも呼ばれるスポーツです。愛犬家の間ではフリスビードッグ(ディスクドッグ)という競技も盛んで、フリスビーはそこで使う道具の名称としても知られています。ディスク一枚で、キャッチボールのように複数人で投げ合ったり、目標物に当てたりと手軽に楽しむことができるスポーツ・遊びの一つです。

しっかり取り組みたい場合は、フリスビーを使ったスポーツ競技として、アルティメット、ガッツ、ディスクゴルフ、ディスタンス、フリースタイルなどがあります。いずれもフリスビー

フリスビー



の特性である、滞空時間や操作性を活かした競技内容です。

小さなディスク一枚のできるの、子どもからシルバー世代まで、幅広い年齢層で注目されています。

はじめたいと思ったら、まずは書籍や動画サイトでの情報が豊富ですから、チェックしてみましょう。また、各地でフリスビー教室や講習会なども開かれているので、そこに参加すれば基本的な投げ方などを習得することができます。

道具はフリスビー(ディスク)があれば十分ですが、練習には公園や河川敷など、広い場所が必要となります。

ペットと暮らそう♪

★猫の利き手★



二〇〇九年にイギリスの学者、デボラ・ウエルズが行った実験で、「オス猫は左利き、メス猫は右利き」という結果が出ました。

実験では、トイレに入る時どちらから踏み出すか、階段を降りる時はどうか、寝転がる時に体のどちら側を下にするかの3つの行動に加え、狭い穴に手を差し入れて餌を取り出す時、どちらの手を使うかも調べたそうです。

その原因については未だに解明されていませんが、オスとメスのホルモンの関係も指摘されています。

あなたの猫ちゃんは右利き? それとも左利き?...じっくり観察するとわかると言われています。是非やってみましょう。

★エコドライブで年間数万円お得に★

節約玉手箱



エコドライブを意識することは、節約に効果があると言われています。

- ・スタート/ブレーキペダルから足を離したらすぐにアクセルを踏まず、一呼吸置いてゆっくりと踏み。
- ・走行中/なるべく一定速度で走行。無駄なアクセルワークはしない。
- ・アクセルはごく緩く踏みっぱなしの状態がベスト。踏んだり離したりを繰り返すのはNG。
- ・停車/早めにアクセルオフする。足を離しても、車は慣性でかなりの距離を走行することができる。

実際に体験した人によると、きちんと状況を把握していれば、後続車や周囲の車の走行の妨げにならず、流れに沿って走ることができるそうです。

いつまでも美しく

～紅茶の持つ美容効果～

紅茶に含まれるタンニンやポリフェノールなどの成分は、「インフルエンザや風邪の予防に効果がある」と言われていますが、さらに美容面への働きも確認されています。「私はコーヒー派」という方も、美しくなるために、時には紅茶を楽しんでみませんか？ その効果をご紹介します。

①美白効果…紅茶に含まれている「ハイドロキノン」という成分は、別名「お肌の漂白剤」とも呼ばれているほど優れた美白効果があり、メラニンを作り出しているメラノサイトという細胞の働きを抑制します。美白化粧品にも配合されています。

②老化防止…紅茶には優れた「抗酸化作用」があります。抗酸化作用とは、「体の中がサビるのを抑止す

る」という働きですが、併せて、「コラーゲンが破壊されるのを防ぐ」という効果もあるそうです。

③美肌効果…紅茶には「カルシウム」「ビタミン群」「ミネラル」といった美肌に欠かせない成分が豊富に含まれており、お肌のターンオーバーを正常化させたり、皮膚や粘膜を健やかに保ってくれるという効果があります。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～神社参拝の作法～

神社にお参りする際の作法には厳格なきまりはなく、神社や地域によっても各々の特色があります。ここでは、一般的な礼拝作法をご紹介します。

【1】入口の鳥居をくぐる前に会釈をし、気持ちを引き締めてから境内に入ります。

【2】手水舎の水で心身を清めます。このことを「手水をとる」といいます。【手水の仕方】①右手で柄杓（ひしゃく）を持ち、水を汲んで左手にかけ左手を清

める。②柄杓を左手に持ち替えて、同じように右手を清める。③再び柄杓を右手に持ち、左手のひらに水を受けて口をすすぐ。④その後、もう一度水を左手に流す。⑤最後に水の入った柄杓を立て、柄に水を流してから伏せて置く。

【3】参道を通ってご神前へ進みます。（中央は避ける）

【4】賽銭箱の前に立ったら会釈をし、神さまに捧げる真心のしるしとして、賽銭箱にお賽銭を入れます。

【5】二礼二拍手一礼の作法で拝礼し、会釈をしてから退きます。【拝礼の仕方】①深いお辞儀（礼）を二回繰り返す。[二礼] ②次に両手を胸の高さで合わせ、右手を少し手前に引き、肩幅程度に両手を開いて拍手を二回打つ。[二拍手] ③その後、両手をきちんと合わせながら心を込めて祈る。④両手をおろし、最後にもう一度深いお辞儀（礼）をする。[一礼]



【東京都神社庁「参拝の作法」 <http://www.tokyo-jinjacho.or.jp/sanpai/>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

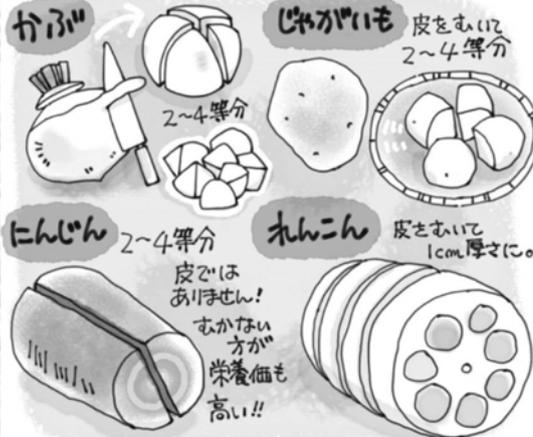
かんたん・おいしいヘルシー料理

根菜スープカレー

材料(2人分)

かぶ	2個
じゃがいも	1個
にんじん	6cm
れんこん	4cm
ブロッコリー	1/2個
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
しょうが(みじん切り)	1片
カレー粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1/2
バター	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
(A)洋風スープの素	小さじ1/2
水	1と1/2カップ

①かぶとじゃがいもは皮をむいて2~4等分、にんじんも2~4等分する。れんこんも皮をむいて1cm厚さに切る。



②ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでる。



③鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、しょうがを炒め、香りが出たらカレー粉と小麦粉を加えて軽く炒める。

④(A)と①を入れて中火で野菜がやわらかくなるまで煮る。しょうゆ、塩、こしょうで味を調え、②を加えてひと煮する。



「根菜」とは？

【参考】キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

根菜(類)とは、大根、かぶ、にんじん、ごぼうなど、土の中で成長する野菜のことです。名前に「根」と付いていますが、必ずしも根だけではなく、じゃがいも、レンコン、里芋など地下に埋まる茎(地下茎)や、根と茎が合わさった担根体(たんこんたい)を食べるものも含まれます。

いずれも、ビタミンC、Eや鉄をはじめとするミネラルを豊富に含み、美と健康をサポートする女性にうれしい食材として知られています。

根菜の中でも保存がきくものは通年栽培されますが、基本的には秋冬が旬。春夏は、冬に収穫した貯蔵品や、まだ若いうちに早どりしたものが出回ります。水分が少なめでかたいものが多く、加熱すると甘みを増すことから、温かい煮込み料理や鍋物、スープの具材としてよく利用されます。

