

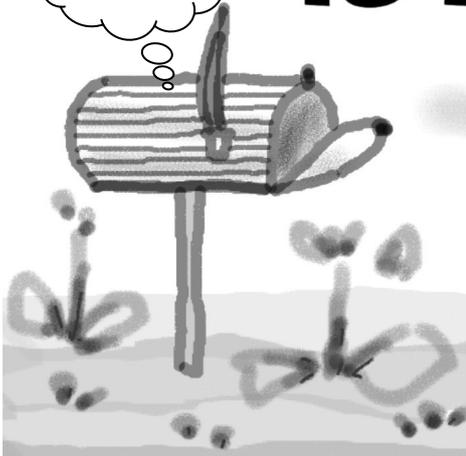
12月号

ほほえみ



Hohoemi

ぽすと Post



いよいよ年末準備ですね。



秋ならではの味覚を今年もたくさん頂きました。

季節に、生産者の方々、またおすそ分けをくださった方々、
いろんな方々に、**感謝感謝**です。

朝、畑の土が白く成ったり山に雪が降ったのを見ると

季節も今年を締め括 (<<) るように冬に向かってますね。

気温もマイナスにそろそろ成るのかな、冬の準備もしないと…
と夏の頃を思い出し、少し焦りと寂しさも感じてます。

今年も『寒くない家』作らせてもらいました。

お客様の笑顔が見たくて…、一緒にほっこりしたくて…。

寝る前に暖房を停めても次の朝、15℃以下に成らなければ
朝起きるのが辛くないと言われます。

人は膝から下と腰から上の温度差が2℃以内なら『寒い』と
感じないそうです。

足元は寒くないけど顔から頭のあたりが、火照るように熱い
一階を過ごしやすいくらい暖めると、二階が相当ポカポカしてくる

この上下の温度差を無くすことで、『**快適な暖かさ**』が
できるようになり、生活、暮らし、健康長寿が実現できます。
そんな住まい方のお手伝い出来るよう、努めたいと思います。

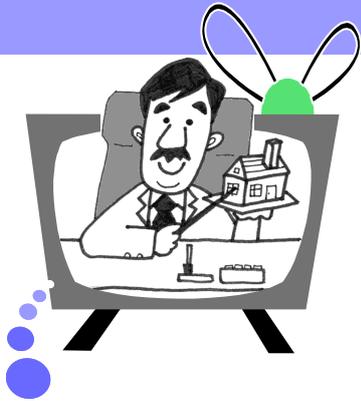


有限会社 松崎工務店

〒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.ビルの わくわくリフォームのヒント



熱の出入りが多い窓に内窓を取り付けると、高い断熱効果が得られます。窓が小さくて壁の面積が大きい部屋の場合、合わせて床や壁も断熱すると、より効果的です。しかし、一般的な床や壁の断熱リフォームは大がかりな工事になることが多く、工期が長くなれば仮住まいも必要で、かなりの

<今月のヒント> 手軽な断熱リフォーム

経費がかかります。

最近では断熱リフォーム一式をパックにしたものがあり、工事もすいぶん手軽になりました。たとえば、窓に防音・断熱内窓を取り付け、床や壁の上には断熱パネルと新しい仕上げ材を張るだけのパックなら、手軽に断熱リフォームできるだけでなく、同時にクロスや床材も新しくなるので見た目が一変するメリットも感じられます。また、工事はひと部屋ごと行うので仮住まいは不要。工期

も短く費用も節約できます。必要な部分だけをお得に断熱するひとつの方法と言えそうです。



頭の回転が速い人とそうでない人の圧倒的な差

記憶力日本選手権大会に6度出場し、すべて優勝している『見るだけで勝手に記憶力がよくなるドリル』の著者、池田義博氏によると、頭の回転の速い人は分類能力に長けているそうです。

頭の回転が速い人に備わっているのは「**情報を分類して、共通点を探し出す意識**」です。これは記憶力アップをするためにも大切な力の1つで、この意識のことを「**分類センサー**」と呼んでいきます。

ではここで分類センサーの実力チェックをしてみましょう。

「A」のグループにあって、「B」のグループにないものは何でしょうか？

グループA：アインシュタイン リンカーン大統領 夏目漱石 ヤギ

グループB：エジソン ケネディ大統領 芥川龍之介 ヒツジ



共通点を発見できましたか。

答えは「ひげ」です。

見つけられなかった人には、情報の分類が苦手という方がいらっしゃるかもしれません。

ポイントは「ない」と比較する前に「ある」ものだけに注目して、共通点を探し出すことです。

共通点を探し出す意識があると、覚えるものがたくさんあったとしても情報量を圧縮できます。覚える量が少なくなるので当然、記憶もしやすくなるというわけです。

分類センサーが働くと、アイデア出しや文章作成などのアウトプット能力までもが飛躍的に向上します。

試験勉強もビジネスも、脳の力を鍛えれば、今まで以上に効率よく結果が出せるようになります。

脳の力を鍛える方法の1つとして「分類センサー」を意識して記憶力アップトレーニングをしてみたいかがででしょうか。

いきいき趣味らいふ

メダカの飼育はアクアリウム（水槽で魚、水草、サンゴなどを飼育・育成する趣味）の中でも注目のカテゴリです。小さなメダカが泳ぐ姿は心を癒すアクアリウムインテリアとして女性や子どもにも大人気。初心者でも簡単に楽しめる一方で、熱狂的なマニアもいるほどの奥深さを持ち合わせており、幅広い飼育スタイルで楽しめるのが特徴です。

水草と一緒に発泡スチロールの箱を利用して飼育できるほど手軽で、浄化装置やエアレーション（ブクブク）は不要です。エサ代もそれほどかからず初期投資も抑えられます。

メダカの飼育



容易に産卵させて繁殖を楽しむことができるのも醍醐味で、交配を重ねて、より綺麗なメダカの色や形を追求する愛好家も多くいます。玄関や庭先などで睡蓮鉢（すいれんばち）を使って飼育すれば、オシャレ感もアップ！ 睡蓮が花を咲かせれば、風流さを演出できます。

飼育法については、書籍をはじめインターネットサイトでの情報も充実しています。ペットショップや熱帯魚店などで飼育のポイントやアドバイスを聞くこともできるので、わからないことは気軽に店員さんに尋ねてみましょう。

ペットと暮らそう♪

善玉菌が増え、腸内環境を整えたり、免疫力を高めたり、匂いを抑えたり、精神の安定にも効果があるようです。ペットのエサや水、トイレなど匂いが気になるところにスプレーします。スプレー器は、病院の点滴パックのように空気に触れず最後の一滴までスプレーできるもので、雑菌が繁殖するリスクもないそうです。

「NS乳酸菌ペットミスト」が注目されています。モンゴル大草原のNS乳酸菌が入った液体約1ヶ月分（二〇ミリリットル）のパウチ式で、これを専用のスプレー器に入れて使います。健康増進、消臭、毛艶維持などに効果があるとされています。乳酸菌の働きで腸内環境を整えたり、免疫力を高めたり、匂いを抑えたり、精神の安定にも効果があるようです。ペットのエサや水、トイレなど匂いが気になるところにスプレーします。スプレー器は、病院の点滴パックのように空気に触れず最後の一滴までスプレーできるもので、雑菌が繁殖するリスクもないそうです。

★ペットミスト★



★「貯金用口座」を作る★



毎月口座に振り込まれた給料を眺めて「どのようにお金を遣い分けようか？」と考えるのではなく、無意識のうちにお金を振り分けるように仕組み化してしまうのです。

節約玉手箱

貯金を思い立った時「給料が出たら生活費など必要なお金を先に支払い、その後残っているお金を貯金に回す」という方法では、ついつい予定以上のお金を遣ってしまい失敗するケースがほとんどです。そこで、貯金用の口座を作り、そこに移動してしまっことで半強制的に浪費を防ぐという方法が効果的です。余裕ができてきたら、通常の口座・貯金口座の他に「緊急出費用口座」を作るなど、より細かく分けるのもおすすめです。

いつまでも美しく

～加湿器でお肌を乾燥から守る～

空気が乾燥してくると肌の乾燥も進み、粉が吹いたようになってしまう人も多いですよね。

肌が乾燥するとバリア機能が失われていくので、外部の刺激に弱くなったり、かゆくなったり、ひび割れしたり、肌荒れがひどくなったりします。

湿度が50～60%より下回ってくると、肌にも徐々に影響が出てくると言われています。夏場は湿度が高めなのであまり感じませんが、冬場になると湿度が20～30%という日も多いので、乾燥肌対策は必須になるわけです。

アンチエイジングで一番大切なのは「保湿」ですから、冬に部屋で加湿器を使って湿度をあげるとは、肌の保湿にも効果があります。加湿器を使うこ

とは肌の潤いを守るだけでなく、喉を保護したり風邪の予防になったりと他のメリットもたくさんあるうえ、お手頃な価格の機器がたくさん出ているので、使っているお宅も多いことでしょう。それだけで目に見えて美肌効果を感じられるという人もいます。美容のためにも、この冬は加湿を意識して過ごしましょう。



こんなとき **どーする!?**

年中行事から

冠婚葬祭まで

～社会人が守るべきカラオケでのマナー～

一見楽しいイメージのあるカラオケですが、一緒に行く人や場面によってはガラッと雰囲気が変わります。特に社会人として上司や先輩などと一緒に行くときは、最低限のマナーや気配りが必要になります。いわば社会人を試される場所と言っても過言ではないのです。次のようなことに注意しつつ、楽しく参加するようにしましょう。

①一緒にいるのが目上の人ばかりなら、率先してインターホンの近くの席に座るようにし、飲食物の注

文などをしましょう。

②基本的に誰かに無理やりマイクを勧める行為はマナー違反。今は強く勧められることはあまりないでしょうが、部下や後輩にも強制しないよう意識しましょう。ハモろう、と無理強いするのもNGです。

③どんなに歌うのが苦手でも必ず、自分のタイミングで1曲は歌うようにしましょう。

④自分が好きでもマイナーな曲やしっとりとしたバラードは避けるようにしましょう。みんなが盛り上がり、楽しめる曲がおすすです。

⑤マイクに口をつけたり近づけすぎたりするのは、不衛生なので絶対に避けましょう。

⑥自分以外の誰かが歌っているときは、しっかり聴くようにしましょう。無理に合いの手や手拍子で盛り上げなくても構わないので、その人の歌を聴いている姿勢を見せてください。



【社会人が守るべきカラオケでのマナー <https://josei-bigaku.jp/karaokemana-9004/>】



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

和風ローストチキン

材料(2人分)

鶏もも肉(200~250gのもの).....1枚
クレソン.....適量
ゆず(皮・せん切り).....少々

(A)たれ

しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ1
はちみつ.....大さじ1/2
ゆず(大/皮・せん切り)....1/4個分

①鶏もも肉は味がしみやすいようにフォークで数カ所刺す。



鶏もも肉

②ポリ袋に①を入れ、(A)を加えてもみ込み、冷蔵庫で2時間から半日漬け込む。

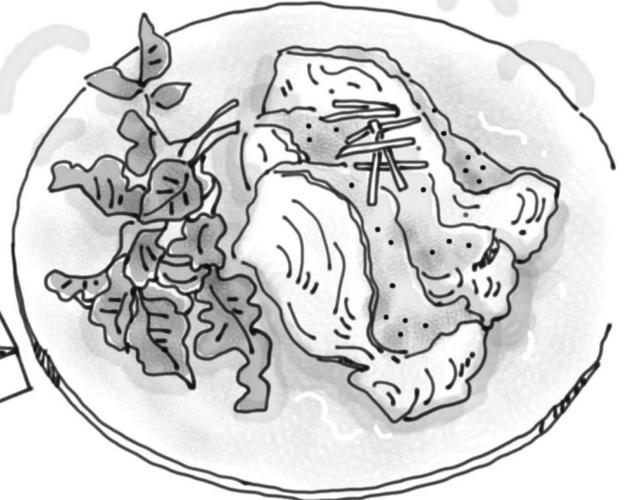
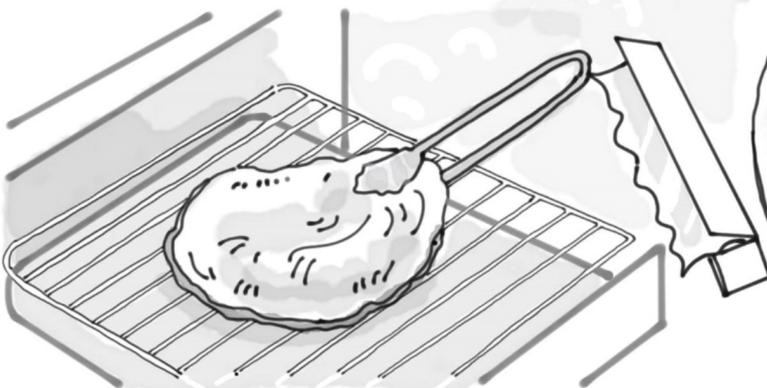


皮は焼くと縮んでしまうので、フォークで刺して穴をあけておく。焼き縮みが防げ、下味をつける場合は味のなじみもよくなる。

③魚焼きグリルで2分の余熱後、皮面を下にして強火で4~5分焼き、ひっくり返して4分焼き、アルミホイルをかぶせて3~4分焼く。

(両面グリルの場合は30秒の余熱後、4~5分焼き、アルミホイルをかぶせて5~6分焼く)

④切り分けて器に盛り付け、あればクレソンを添え、ゆずの皮をちらす。



調理前にフォークで...

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

鶏肉を調理する際に、フォークを使って全体に穴をあけるという手順を加えることをおすすめします。これには、二つの効果があります。一つは、鶏肉の食感を柔らかくすることです。タンパク質は熱を加えると縮んでしまい、加熱によって固くなりやすいという性質を持っています。そこで、フォークで穴をあけておくことで焼き縮みを穏やかにし、固い食感になることを防ぐのです。皮目が最も縮みやすいので、身だけでなく皮目にも穴をあけるようにします。皮の部分は固いので、もしフォークが刺さりにくい場合は、竹串などより尖ったもので代用しても良いでしょう。もう一つ、穴をあけることで下味が入りやすくなるというメリットもあります。から揚げなど、たれに漬けてから調理する場合などに最適の下処理です。

