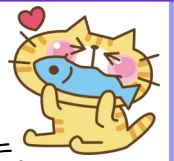




カキの襲撃とあじの逆襲(前編)



秋の味覚から年末年始にかけて美味しい食べ物を堪能(たんのう)させてもらいました。私、実は生まれつき歯が弱く保育園の頃から歯医者さんにはお世話に成っていました。小学生の時には**豆腐を食べて歯が欠けたことが・・・**実際は歯の詰め物を豆腐が引張ってこれを噛んだ隣の歯が欠けてしまったのです。家族にはしっかり笑われました。最近では歯科医で歯ブラシの使い方を教えてもらって、軟弱な私の歯もだいぶ落ち着いていました。



それが、昨年の秋に自宅の柿の木の実をもいで食べた時です。八重にはえている上の歯と、その奥にある歯との間に大き目の柿の種がはさまり抜けないことに。焦りながら取り除いたのですが八重歯の方にグラグラ動く様な変な違和感が。翌朝に成って上の歯ぐきが腫れていることに気付き痛みもあるので早速歯医者さんへ。痛みを堪(こら)える私をヨソニ、先生は淡々と『この歯はもう限界ですね抜歯しましょう』**腫れを抑えてもらうつもりが歯を失うことに。(^_^;)**

つづけて『いい機会なので、歯並びも直して将来のために八重歯のカタワレも抜きましよう!』その日のうちに抜歯をして仮歯が入りました。

なんという、展開なんでしょう。



実は災難はここからでした つづきは次号で。

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



<今月のヒント> スキップフロアのメリット・デメリット

床（フロア）の高さを半階ずつずらして立体的に空間をつなぐ住宅の建て方を「スキップフロア」と言います。いわゆる「中二階」のイメージです。スキップフロアのメリットはまず空間の有効活用。目線の高低差を利用して視界を分離するので壁がいらず、限られたスペースでも実際の面

積以上の広がりを感じられます。立体的な間取りは住む人の個性を感じさせ、部屋の配置によっては導線の短縮も可能。さらに、家全体がなんとなくつながっているように思えるので、別々の部屋で過ごしながらも家族がつながりを感じられます。

ただし、壁が少ない分だけ遮音がしにくくなります。また、高齢になって階段の上り下りがつらくなると室内の移動が大変です。さらに「空間のつながり」が特徴

なので、部屋数を多くしたい場合には不向きなプランと言えます。



半階ずつ床の高さを変えるスキップフロア

▶ センスと釣果

こちらのコーナーは社員が持ち回りで担当しています

今回は趣味である海釣りのお話をします。

釣りが上手な人には、共通する特徴や性格だったりというものが、確かにあります。勿論上手い人が偉いわけでも無く、またそうでない人が偉くないなんてことはありません。ただ、釣りをしていて時々こんな事を思います。上手い人、上手くない人は何が違うのだろうか・・・



考えた結果出た答えは、シンプルに言うと「センス」！

釣りが上手な人は確かに「センス」が有ります。言いて妙！我ながら納得です。因みにセンスの語源を調べてみると

「理解し、把握し、評価し、それに対応する能力」と解釈をしていた辞典がありました。今まで、魚が釣れないな～・・・という目の前の状況に際し、「理解し、把握し、評価し、それに対応してきただろうか・・・」駄目だ・・・**センス不足だ**・・・これでは、良い釣果が出るはずがない(ー_-)



先日の釣行の際、乗合船のなかで、一番早く私が魚を釣ることができました。しばらくすると、私の隣の釣り人が竿を曲げたのです。そして見事な鯛を釣り上げました。

「良かったですね」と声を掛けると隣の釣り人は

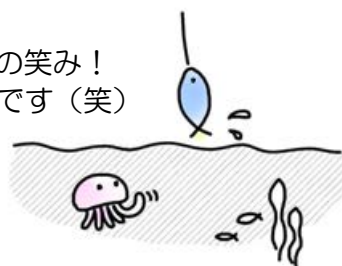
「先程、あなたが釣りあげたルアーの色を真似させて頂きました」と満面の笑み！

廻りの状況を観察して、即座に対応する！まさに「センス」の良い釣り人です（笑）

「センス」は仕事でも、社会生活の中でも、とても重要な能力です！

天気の良い大海原で、自然を満喫して「センス」を養う！

「センスを養うトレーニングの為、皆さま、私の釣行の為の休日に、どうぞご理解下さいませ（笑）」



いきいき趣味らいふ

日本の食卓になくってはならないものである「お漬物」。

「浅漬けの素」や「ぬか漬けキット」によって漬物作りの初心者でも簡単に作ることができます。上級者になったらオリジナルの「ぬか床」や漬け汁のレシピにこだわってみるなど、その家庭の味を作り出せる奥深い趣味と言えます。

実は男性にも人気の趣味で、特に梅干やラッキョウ作りが注目されていますが、手軽に作るなら浅漬けです。野菜の無駄をなくし、手作りの漬物を知人やご近所さんにプレゼントできるなど、楽しい趣味と言えるでしょう。

漬物作り



う。タッパーや瓶などが必要ですが、浅漬けならビニール袋だけで作れるものもあります。

少し上達したら、ぬか漬けにも挑戦してみましょう。ぬか床や重石を用意して…と考えるとちょっと大変そうですが、先述のとおり、「ぬか漬けキット」も市販されているので、敷居は高くありません。しかも、ぬか漬けは発酵食品なので、健康にも好影響を与えるという嬉しい面もあります。

初めは身近な先輩や経験者から教わるという方法もありますし、書籍やインターネットでのレシピも充実しているのでぜひ活用しましょう。

ペットと暮らそう♪

アニコム損保がペット保険によせられた保険金請求から、犬猫それぞれで件数が多かった病気トッブテンを調査しました。犬は外耳炎や皮膚炎が上位を占めていました。これらの病気はかゆがる・赤くなるといった見た目にもわかりやすい症状が出るので、飼い主が気づきやすいこと、さらに一度かかると完全に治るまで何度も通院するケースが多いことが件数の増加につながっていると考えられます。猫は腎臓病が最も多く、年間の平均診療費も約二十七万円と、非常に高額になることがわかりました。異変に気付けるよう常日頃からしっかり観察し、生活習慣や餌などにも留意して、未然に防げるよう気を付けましょう。



★犬猫がかかりやすい病気★

★冷蔵庫の節電★



を減らすという狙いです。ぜひ、心がけてみてくださいね。

節約王手箱

冷蔵庫の消費電力量は意外と大きく、エアコンと並んで電気代が高くなる大きな要因とされています。冷蔵庫の節電ができれば、電気代を抑えることができます。具体的には、

- ① 冷蔵・冷凍温度を過度に低く（強く）しない。（できれば、弱にしておく）
- ② 温かいものを冷蔵庫の中に入れない（冷ましてから入れる）
- ③ 壁から離す
- ④ 中にものを詰め込み過ぎない
- ⑤ 上にものを置かない
- ⑥ ドアを開けっ放しにしない。開け閉めを頻繁にしない……などを意識してみることで

いつまでも美しく

～拭き取り化粧水を使っていますか？～

一般に化粧水と言えば、保湿化粧水のことで、その役割の中心は「保湿」であることがほとんどです。一方の拭き取り化粧水はその名の通り、洗顔後のお肌を拭き取るようにして使う化粧水。クレンジングや洗顔で落としきれなかった汚れ、メイク残り、古い角質などを取り除く役割があります。なかには、ピーリング作用があるものも存在します。

使い方も、保湿目的の化粧水とは異なり、必ずコットンに含ませて、やさしく滑らせるように拭き取ります。とは言え、クレンジングの代用とはならないので、必ず洗顔後に使用しましょう。

そのメリットは、肌のターンオーバーを整えたり、肌のくすみの改善、そのあとにつける化粧水の

浸透をよくする、などです。

デメリットとしては、マイルドとはいえ刺激成分が含まれているので、肌荒れなどの原因になる場合もあります。敏感肌の人やドライ肌の人には特に注意が必要です。使用頻度を週1回程度にするなど、効果を上手に引き出すとともに、肌への負担をできるだけ少なくすることが大切です。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～香典を辞退されたら…～

新聞の計報欄などで通夜や葬儀、お別れの会の案内を目にするときに、香典などを辞退する文面を目にしたことがある人も多いのではないのでしょうか。喪家(遺族)が香典などを辞退する際には会葬案内の通知にもそれと同様の文面が書かれることとなります。文面は3つのパターンがあります。「ご厚意(志)辞退申し上げます」という場合は、香典、供花、供物など一切を辞退するという意味です。後の二つは「供

花、供物を辞退申し上げます」と「香典を辞退申し上げます」という場合です。

このような会葬案内を受け取ったら、たとえ弔意を示したいという想いがあっても遺族の意に反する行為は慎むのが賢明です。通夜や葬儀に参列した場合には、心をこめて故人を見送り、遺族に言葉で想いを伝えれば良いと思います。なお、香典のみを辞退された場合には、供花・供物で弔意を示すことは可能です。念の為に「香典辞退とあるが、供花・供物は良いのか」を葬儀社に確認するのが無難です。

香典は日本の葬儀における、伝統・文化の1つでもあります。現代人は形式的なものや儀礼的なものを忌避する傾向が強くなってきています。一抹の寂しさを覚えますが、時代の移り変わりとして受け入れましょう。何より、遺族の方々の気持ちに寄り添うことを第一としましょう。





これで今夜のおかずはおまかせ！

がんたん・おいしいヘルシー料理

フライドごぼう

材料(4人分)

ごぼう.....1本

じゃがいも.....2コ

【A】

バター（食塩不使用）

.....大さじ2+1/2（30g）

レモン汁.....1/4コ分

塩.....少々

塩.....適量

酢.....適量

オリーブ油.....適量

①じゃがいもは洗って耐熱ガラスのボウルに入れ、水を底から1cmの深さまで注いでラップで覆い、電子レンジ(600W)に約10分間かける。

②じゃがいもを電子レンジから取り出して皮をむく。ボウルに入れ、フォークでやや粗めにつぶし、塩少々を混ぜて器に敷く。



③ごぼうは皮をよく洗って5cm長さに切り、縦六つ割りにして酢水に放す。

④ごぼうの水けをよくふいてフライパンに入れ、オリーブ油をヒタヒタに注いで火にかける。ごぼうが軽く色づくまで揚げて②の器に盛る。

⑤④のフライパンをきれいにし、【A】のバターを入れて火にかける。バターが色づいてきたら火から下ろし(焦がしバター)、レモン汁と塩を加えて混ぜ、④にかける。



ごぼうの消臭効果

【参考】NHK みんなのきょうの料理 <https://www.kyounoryouri.jp/>

あまり知られていませんが、ごぼうには消臭の効果があります。これは、ごぼうに含まれる食物繊維と、アークに含まれるポリフェノールに消臭効果があるからです。ちなみに、ポリフェノールには抗酸化作用もあり、抗がん作用と老化の予防にも効果があります。

匂いの強い食品などを、すりおろしたごぼうに浸すと、人間の鼻では分からないレベルまで匂いが消えたという実験結果もあるそうです。また、匂いの強いイノシシ鍋などにごぼうをささがきにして入れるのは、肉の臭みを消すためでもあります。この消臭成分はごぼうの皮にあるため、調理のときに皮を厚くむいてしまうと消臭効果も減ってしまいます。場合によっては、下ごしらえの際、軽く土を洗い落とすぐらいにした方が良いでしょう。

消臭効果♪

