



ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



カキの襲撃とあじの逆襲(後編)

暖冬とは言われていますが、やはり寒いですね。
報道はコロナウイルス一色です。いろんなところに波及していて
経済効果も全てマイナス傾向へ。← 地球規模で大きな損失ですね。
子供じみた考えですが、本元の中国に罰金でも支払ってもらいたい気分です。



さて、先月の続きのお話です。
歯医者騒動も三週間ほど経ち、仮歯にも慣(な)れてきた頃です。
お客様から『去年の物だけど、甘いから食べてみる?』と**干し柿**をもらいました。
年代物で硬かったのですが、好物なので**ガブっと**。「うまーい!」
続いてふたくち目の時に、**口の中で「ピキ」**…と えっ?と思った次の瞬間
ベロの上に 柿と違う何か、固形の物が…ポロリと。



クチの中から出して見ると、前歯に入れてもらった仮歯が**三分割**に。

それからは食事が摂れない状況と、家族に『ニー』ってやって見せてえとひやかされるはで、一晩大騒ぎでした。

次の日、朝一番に歯医者者に電話して戻してもらい平穏な生活に。

その後一か月ほど経ち、歯科医の先生から『もうそろそろ仮歯卒業でもいいかなあ』と嬉しい知らせが。

その日の夕食に出た**アジの干物**を美味しくいただきご飯と一緒に最後の一切れを…
『**ピキ**』ん?←忘れかけてた、いつぞや聞いた音と口内の感触がまた・・・まさかと思

いながら恐る恐る取り出して見ると、今回は無残にも**四分割**に。
アジの身と一緒に噛んだ骨が原因でした。細かく割れた破片を飲み込まない様に
回収するのが大変なのと仮歯卒業が延期に成ったのが、一番ショックでした。



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



新築ならエアコンを組み込んで設計できますが、後付けのエアコンは見栄えの点で美しくないこともあります。

リフォームを機にエアコンを設置するなら、エアコンも含めた室内デザインを考えてみてはいかがでしょう。

たとえば、天井に埋めこむカ

<今月のヒント> エアコンを見栄え良く

セット式は、部屋がすっきりするだけでなく、まんべんなく冷暖房できます。家族が集まるダイニンググループに向いているタイプでしょう。

寝室には作りつけ家具にビルトインする方法があります。落ち着いた家具調にすれば年輩者の部屋にもお似合いです。

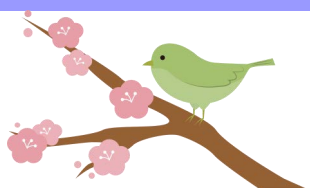
目につかないようにしたいなら、出窓の下に収納庫をつくって部屋の外に出してしまうことも可能です。

ただし、いずれの場合も熱への対応や修理方法などをあらかじめ業者にご確認ください。



▶ 人生は「後半戦」こそが本当の勝負！！

スタッフのページ



定年後を「いい顔」で過ごすための心得

第1回（三回シリーズ）

定年後は悠々自適の日々を送りたいなんて考えていたら、毎日「いい顔」で過ごすのはまず無理と思った方がよいだろう。

第二の人生を充実させるには早めの準備と行動こそが大切。

人生プランを組立て到達すべき「黄金の15年」とは？

一般に定年を迎え雇用延長などで働き方が変化するのは60歳。まだまだ体力も気力も充実している年代だ。

一方70歳代半ば過ぎになると健康や生活上の自立面で陰りが見えてくる。

つまり60歳から74歳までの15年間で家族の扶養義務も比較的楽になり、健康でかつ多くの自由時間を持つことが出来る「黄金の15年」と言える。仕事や介護などの個人差はあるが、この15年をいかに充実させるかは定年前の準備にかかっている。

（楠木新著より）



いきいき趣味らいふ

映画チラシは、見返したときに自分が見た映画の感動を鮮やかに蘇らせてくれるほか、古い映画や名画など資産的価値を持つものもあり、コレクション品としても非常に高い人気を誇ります。

映画パンフレットとは違い、基本的には映画館で無料で配られているものなので、お金がかからないというのが魅力の一つです。貨幣や切手をはじめ「収集する」という趣味はたくさんありますが、そういう意味でも映画チラシ収集はとっつきやすいものと言えるでしょう。

また、映画そのものが身近な娯楽な

映画チラシ収集



ので、もともと映画鑑賞が趣味と言う方なら、よりはじめやすいかもしれません。映画内容はもちろん、当時の時代背景やファッション、俳優の様子など、後から見返して楽しめるポイントが多々あり、映画と同数以上のチラシが存在しますから、たくさん入手できるという喜びも味わえます。

映画館では公開前のチラシを収集することができますが、オークションやチラシ販売専門店などでは公開後のチラシの販売も行われています。

必要な道具としては、チラシを保存しておくファイルを用意しておくといよいでしょう。

ペットと暮らそう♪

★猫ふんじゃった症候群★

♪猫ふんじゃった……は、有名なフレーズですが、実際に「猫ふんじゃった症候群」というものがあります。猫のしっぽに外傷が加わった時に起こる色々な症状のことで、たとえば、飼い主さんが間違って踏んでしまった・ドアに挟んだ・小さな子どもがしっぽを引っ張ったなどが原因になります。猫のしっぽの神経は下半身に繋がっているため、しっぽの神経を痛めてしまうと、後ろ足が動かしにくくなったり、排泄の異常（排尿、排便障害）など、下半身の障害が残ることもあります。しっぽを触られるのを嫌がったり、後ろ足が動かしにくそうだったり、一度お医者さんに診てもらおうようにしましょう。



★シャンプーの節約★

節約王手箱



シャンプー代の節約を考えると、1回に使う量が大切です。1回に1プッシュが基本です。もし五〇ミリリットルのシャンプーを毎日1プッシュで使うなら、一人暮らしの場合だと五〜六ヶ月はもちます。数回プッシュしている人は、使う量を見直しましょう。また、節約とエコのために、詰め替え用を買っているという人は多いと思いますが、シャンプーとコンディショナーのセット商品の方が、詰め替え用よりもお得という場合があります。さらに、詰め替え時にこぼしてしまったり袋から移しきれずに捨ててしまったり、無駄になっている場合も多いと言われています。詰め替え作業は慎重に。

いつまでも美しく

～アボカドは「食べる美容液」～

「森のバター」と言われるほど脂肪分が高く栄養価が高いアボカドは、「世界一栄養価の高い果物」としてギネスに認定されている食材です。クリーミーでまったりとした食感がクセになるアボカドの豊富な栄養素は「食べる美容液」と言われるほど美容にも良いので、女性にはぜひ摂取してほしい食材です。まず、アボカド 1 個にゴボウ一本分の食物繊維が含まれており、便秘改善・ダイエット効果・美肌効果・デトックス効果などが期待できます。

また、ビタミンEが豊富なので、その強い抗酸化作用により細胞の老化を防いでアンチエイジング効果を発揮します。血行も促進し、肩こりや冷えを防ぎ、髪や肌にも若々しさをもたらしてくれます。

さらに、ビタミンCが肌の老化を促進する活性酸素を除去し、皮膚の新陳代謝を高めてシミやそばかすを予防する働きがあります。ビタミンB2やB6は、脂肪を分解する働きをし、無理なく体脂肪を落とせる効果が期待できます。

ただし、アボカドはカロリーが高いため食べすぎないように。1日の適量は、1/2個～1個までです。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～歓送迎会の幹事になったら～

歓送迎会とは、歓送会・送別会と歓迎会を合わせて行うものです(歓送会は、栄転や転勤をする人を送る会、送別会は退職・退社する人を送る会をさします)。そのように送り出す方と新しく入られる方を一同に集めて行うので、それぞれに特別な配慮が必要です。基本的には(異動ではなく)辞める方に重点が置かれますが、会社によっては勤続年数や役職でどちらを重要視するかが違ってくるので、上司や先輩社員に確認した方がよいでしょう。

新入社員に関しては、歓送迎会で粗相をすることも多いので、声をかけてあげ、幹事や近くにいる先輩社員の方がフォローをしてあげましょう。

配席で多い例は、中心に送られる人に座っていただき、送られる人の周りに迎えられる人が座る形です。主役をまとめると、幹事も配慮しやすくなります。幹事が一番末席に座ってはいるものの、気配りのために動き回ることになるでしょう。

挨拶の順番は、送られる人の挨拶、迎えられる人の挨拶と続けます。複数人いる場合は、それぞれの中で役職・年齢の高い順にスピーチをしてもらいます。

花束の一般的な予算は、5,000円～10,000円程度です。帰宅する際に手荷物となってしまうので、極端に大きくならないように注意が必要です。さらに、メッセージカードで歓迎の言葉や感謝の気持ちや励ましの言葉を書き添えましょう。



【《最低限知っておきたい歓送迎会のマナー》 <https://matome.naver.jp/odai/2139367840580404401>】



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

わかさぎの南蛮漬け風

材料(2人分)

わかさぎ.....200g
ねぎ.....10cm
しょうが.....1片
片栗粉.....適量
揚げ油.....適量

(A)

しょうゆ.....大さじ3
酒.....大さじ2
砂糖.....大さじ1
酢.....大さじ1/2

①ねぎは長さを半分に切り、しょうがは皮をむき、ともにせん切りにする。

②小鍋に①と(A)を入れて火にかけ、沸騰したらボウルなどにあけておく。



③わかさぎに片栗粉をまぶし、中温の揚げ油で数回に分けてからりと揚げる。

④揚げたものから、②の漬け汁にくぐらせて器に盛りつけていく。



わかさぎは湖の魚？

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

わかさぎと言えば、氷が張った湖にアイスドリルで穴を開け、そこから釣り糸を垂らして釣る「氷上穴釣り」で有名で、湖の魚という印象があります。しかし、わかさぎはもともと海、川、湖を点々と移動していく魚で、海水から淡水へ適応する能力が非常に高いとされています。そのため、全国各地の湖に放流され、現在では日本の湖に多く住むようになったのです。

小魚のわかさぎは、ほとんどの料理で骨まで丸ごと食べるのが普通なので、カルシウムをたくさん摂ることができます。さらに、わかさぎは豊富なタンパク質を含んでいます。タンパク質には植物性と動物性がありますが、わかさぎのタンパク質は動物性であり、人間が必要とするアミノ酸構成に近いことから、良質なタンパク質補給源として最適とされています。

