



# ほほえみ

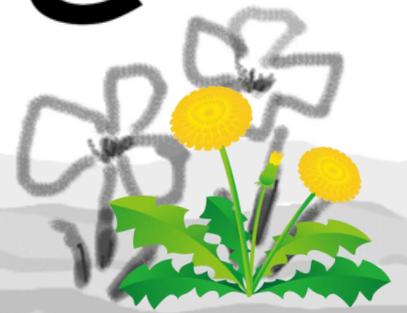


Hohoemi



# ぽすと

Post



## 春めいて…

ようやく春めいてきましたね。  
でも、朝夕はまだまだ寒さを感じます。  
コロナウイルス一色の報道も、その影響も脅威です。  
人から人へと伝染するのと、保菌者が誰なのかわからない…  
自分もそうなのかも…という目に見えないものの怖さが  
数年前に話題となった映画『バイオハザード』を思い出します。  
同じくらいインフルエンザも蔓延しているみたいです。  
ひと中で咳やくしゃみをしようものなら、常識知らずと  
睨（にら）まれそうなこの時期は、花粉症の方は立場が辛いですね？  
気持ちも落ち込んでしまいそうですが、桜の開花の便りを聞いたり  
春を待ちわびている花や草木を見ると、  
励まされるような気持ちになります。  
気持ちに張りを持たせるためにも、気持ちのいい春を満喫しましょう。  
田舎の特権！**野や山に目をやるのも**、案外忘れかけてたものが見つかるかも。



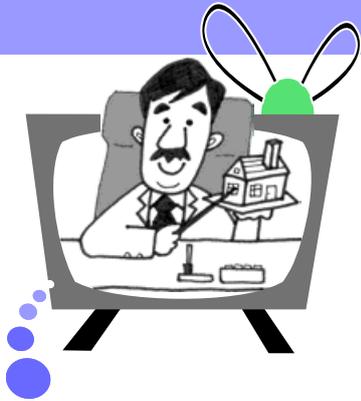
### 有限会社 松崎工務店



〒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](mailto:info@matsuzaki-komuten.co.jp)

## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



キッチンの使い勝手を良くするリフォームは色々あります。たとえば水道をホース付きシャワー式水栓にすること。引っ張るとホースが伸びるタイプにしておくと便利でしょう。水栓が手元で伸び縮みすると、シンクの隅々まで直接水をかけてお掃除できます。また、大きな鍋の底を洗う

### <今月のヒント> ホース付きシャワー式水栓金具

時にも大活躍します。

水栓はホームセンターなどで販売していますが、自分で取り付ける際は口径をよく確認してから買いましょう。取り付けた時に吐水口がシンクの端や手前になりすぎないようにしてください。

店頭には様々なデザインの水栓が並んでいます。場合によっては配管の位置から変える必要があるかもしれません。どれを選べばいいのか、取り付けだけで済むのか、うまく付けられるのか、そ

ういった不安がある場合、専門の業者におまかせした方が安心なケースもあります。



## 親子でトントン・もみもみ

スタッフのページ

余寒も薄らぎ、心地よい春風の吹く季節となりました。いつもなら外出がうれしいこの季節。

今年は、新型コロナウイルスの影響で思うように外に出かけられず、感染への不安や経済的な心配などもあり、大人も子供も心に大きなストレスを抱えていますか？そこで「十勝むつみのクリニック院長」の長沼睦夫氏の著書からストレスへの対処法の一部をご紹介します。

### 心を平常に戻して保つ 4つの「応急処置法」

- その1 **ブレインジム**（不安を解消する）  
エネルギーアップに効果的なエクササイズ
- その2 **3分間のプチ瞑想**（心を整える）  
不安や焦りでいっぱい的心を整える瞑想法
- その3 **ライオンの吐き出し**（感情を吐き出す）  
マイナス感情を架空のごみ箱に吐き出す
- その4 **タッピング**（感情を落ち着かせる）  
ツボをトントンするだけで生体エネルギーの流れを調整

今回は「タッピング」をご紹介します。

#### ①左右の手で「空手チョップ」

左右の手の小指側の側面を合わせて15回タッピングします。

#### ②鼻の下もトントン

人差し指・中指・薬指の3本の指で鼻の下を15回タッピングします。

#### ③鎖骨の下の「圧痛領域」をもむ

鎖骨の下で、押すと痛い・気持ちいい部分を15秒間ほどもみます。反対側も同様に。

#### ④人差し指の指先をもむ

人差し指の爪の生え際の親指側を15秒間ほどもみます。反対の手の人差し指も同様に。

不安感や緊張、気分の落ち込みといった不快な感情に襲われたときは是非やってみてください。道具も必要なく、いつでもどこでもできます。お子さんと一緒にやってみるのも結構楽しいと思います。

# いきいき趣味らいふ

かんきつ類・ブドウ・リンゴなどが人気の果樹栽培は、ホームセンターやインターネット販売の充実によって質の良い苗木が容易に手に入るようになり、一気に人気を集めている趣味です。野菜栽培に比べて栽培に手がかからず、庭に植えて育てる場合は水やりの心配もありません。また、ブルーベリーなどの日持ちしない果樹も、家庭で育てれば新鮮なうちに食べることができます。庭での栽培（露地栽培）はもちろん、スリット鉢やプランターを使えばマンションやアパートのベランダでも栽培は可能です。収穫までの年数は作物に

## 果樹栽培 (フルーツ栽培)



よって異なりますが、一般的に鉢で育てたほうが早く結実しますので、庭で育てる場合でも地面に植えずに、あえて鉢で育てる人も多く、スペースも有効に使えます。

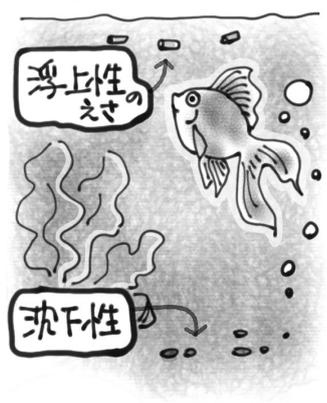
種からの生育より、園芸店やホームセンター、インターネット通販などで買える果樹の苗からがおすすめです。気候（気温）や1本だけでも実がなるかなども、解説書や本などで確認しておきましょう。ブログなどでその品種を育てている人の日記を見るのも参考になります。

予算は、果樹苗 1,000 円程度～、道具類一式 5,000 円程度です。

## ペットと暮らそう♪

### ★金魚の餌の選び方★

金魚の餌には大きく分けて「浮上性」「沈下性」という二つのタイプがあります。初心者の方にお勧めは、水を汚しにくく、水質管理のしやすい「浮上性」の餌です。浮上性の餌を与えると金魚が水面まで上がってきて口をパクパクさせる愛らしい姿を近くで見ることが出来ます。沈下性はすぐに沈んでしまうので食べてくれたか分かりづらく、与える量の調整がしにくいと言われます。つい多めに与えてしまったり水を汚してしまうことも・・・。と言っても、家庭での鑑賞目的で飼う場合はどちらを選んでも構いません。ただし、金魚の餌は開封して時間が経つと酸化してしまつので、なるべく容量の少ないタイプを選びましょう。



### ★コンビニを上手に活用★

## 節約玉手箱



「コンビニ＝定価（高い）」という先入観がありますが、節約中でも家計に優しい活用ができるものです。まず、スーパーと比べるとコンビニでは1点買っても気兼ねなくできるのでも、無駄な買い物を防ぐことができます。また、使い切れる程度の少量で売っていることが多いので、一人暮らしや少し足りない時の買い足しには、食材や時間の無駄が省け、少し高くて結果的には節約になることが多々あります。特にパウチ惣菜の品揃えが良く、比較的安価です。ただし、確かにメーカーのものは定価、もしくはそれに近い価格なので、プライベートブランドのものを意識して買うことをお勧めします。

# いつまでも美しく

## ～「水美容」を取り入れよう～

人が生きていく上で水は必要不可欠ですが、さらに、健康のため・デトックスのためには、1日1.5～2リットルの水を飲むのが理想とされています。

まず、身近なミネラルウォーターには「硬水」と「軟水」があります。硬水は便秘予防に役立つと言われており、ダイエット効果やデトックス効果が期待されるものです。軟水は口当たりも滑らかでお茶やコーヒーを美味しくしますが、肌や髪にやさしく、外からツルツルにしてくれる効果もあります。

近年は、美容健康効果が高い炭酸水も注目されています。特に、血行促進・整腸作用・デトックス・疲労回復などに有効で、飲むだけでなく、炭酸パックなどコスメをはじめ様々なジャンルで人気です。

さらに、ミネラルが豊富な温泉水や、人の体内の水に近いので吸収されやすいと言われるアルカリイオン水なども、ぜひチェックしてみてください。

水はもとより、飲み物自体たくさん飲むのが苦手…という方は、水分の多い果物や野菜を多く摂取しましょう。スイカ、梨、トマト、ナスなどが水分量が多いことで知られています。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～「正座」のマナー～

「正座が得意」という方は少ないはずですが、少しでも楽にするためには、正座に適した服を着用することからやってみましょう。しびれは血流が悪くなることで起こるので、正座が避けられない場所に行く際は、足を締め付けるジーパンやタイトスカートは避けることです。

訪問先では、正座で挨拶をした後(挨拶の際は座布団ははずします)、先方より「どうぞお楽に」と声が

かかってから足を崩します。足の具合が悪い方や、声がかからない場合には、先方に失礼をわびる言葉をかけてから足を崩しましょう。会食なら乾杯が終わるまでは正座をするのがマナーで、目上の方より先に足を崩さないよう配慮し、それが無理ならひと声わびてから足を崩すようにします。

かかとの上にお尻を乗せてしまうと、体重がかかってすぐにしびれてしまいます。足首で円を作って、その中にお尻を収めるように座ると楽です。重心が後ろになるので背筋も伸びます。さらに、指先をなるべく座布団の端に寄せておくと圧迫されず、左右の親指を重ね合わせて時々上下を入れ替えると血流が滞りません。また、膝をぴったり付けずに少し離れたほうが正座も楽で、しびれにくくなります。男性ならこぶし1個分あけます。女性なら3～4センチ程度で、フレアスカートや着物が適しています。



足首で円を作って  
その中にお尻を収めるように  
座ると楽です。

【<<正座でしびれない方法は？足を楽にする裏技や座布団のマナー>> <https://allabout.co.jp/gm/gc/220710/>】



これで今夜のおかずはおまかせ!

# がたん・おいしいヘルシー料理

## 野菜たっぷり スパニッシュオムレツ

材料(3人分)

卵.....	4個
じゃがいも(小).....	1個
玉ねぎ.....	1/2個
ベーコン.....	4枚
オリーブオイル.....	大さじ2
バター.....	大さじ2
パルミジャーノチーズ.....	大さじ4
しょうゆ.....	小さじ1
塩.....	少々
こしょう.....	少々

③ボウルに卵を溶きほぐしてパルミジャーノをおろし入れてよく混ぜ、①、②も加えてしょうゆ、塩、こしょうで調味する。

①じゃがいもは厚さ3mmのいちょう切りにして、電子レンジで3分加熱する。玉ねぎは薄切りに、ベーコンは幅5mmに切る。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。

じゃがいも



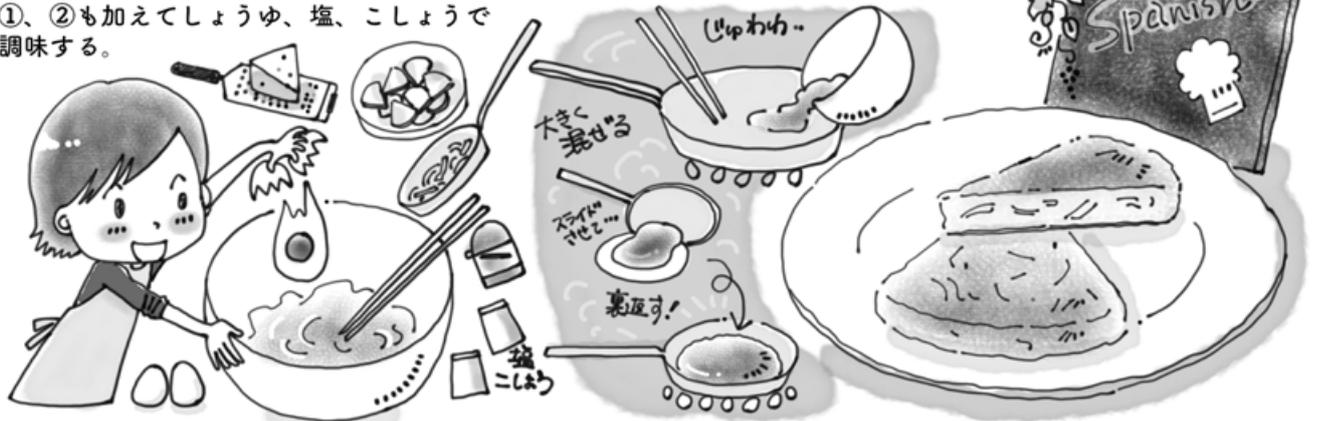
玉ねぎ



ベーコン



④直径15cmのフライパンにバターを溶かし、③を流し入れて菜箸で大きく混ぜる。表面が半熟状に固まってきたら、皿などにスライドさせて裏返して焼く。



## スパニッシュオムレツとは

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

スパニッシュオムレツは、本場スペインでは「トルティージャ」と呼ばれており、トルティージャでインターネットのレシピサイトやスペイン料理店のメニューに出ていることもあります。スペインの典型的な家庭料理で、日本の味噌汁にあたるものです。作り方はとてもシンプルですが、どの家庭もオリジナルの味を持っています。できたてでも、冷めた状態でも美味しくいただくことができ、ワインと一緒につまみとして、あるいは、パンにはさんでサンドイッチで、そのまま大皿料理としてしっかりと…など、食べ方は人それぞれです。玉ねぎがなかったり、ジャガイモが大きかったり、他の野菜が入っていることもあります。シンプルなお料理だからこそ、作り方次第で楽しみがいろいろなのです。もし、スペインに赴くことがあれば、必ず食べてみてくださいね。

