

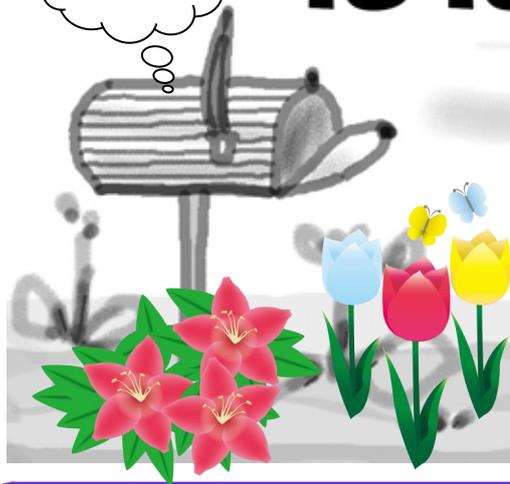
5 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



三寒四温

ようやく春らしいポカポカした陽気になってきましたね。でも風が吹いたりすると、まだまだ寒く感じます。

インフルエンザはコロナの話題に影を潜めてますが、季節の変わり目には体調を崩しやすく、体力が落ちた時が最も気を付けるときとも言われています。

『風邪は万病の元』気を付けましょう！

自宅待機を余儀なくされてる時期です。暖かくして、この窮地を自分の出来ることを考え、地域一丸となって感染防止を徹底して、支え合いましょう。

テレビや各報道は冒頭から『新型コロナ』のことばかりで数字を見るたび、気持ちが荒(すさ)んできます。

でも外に目をやると、遅咲きの桜が今を盛りに、スイセンも白や黄色大小有り『こんな種類も有ったのか?』とか、カタクリもいつの間にか咲いてます。色や種類や形の豊富なのがチューリップですね。最近目を引くのはやはり花モモですか。コブシやモクレンも鮮(アザ)やかです。

食べ物ではノビルやタラの芽、たけのこ、こごみ、うどんなども春を思わせ命の息吹をもらえる様で、美味しいですね。

それに、時期は**鯉のぼり**ですね。晴れた空に力強く、形を変えながら泳ぐのはいつまで見て居ても飽きないように思えます。

これも、自宅待機で少し家に居られるように成ったせいかな、外をユックリと見る機会が増えました。今更ですが、重苦しい不安な気持ちも花や山菜に**励まされて居るような、元気を**もらえる気分になります。

追伸:完成住宅OpenHouseにこの時期に来てくださるお客様には、本当にありがたいと思います。今後もより一層の安全を考え感謝をして真剣な対応をさせていただきます。ありがとうございます。

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



<今月のヒント> 屋上緑化で省エネ

屋根や屋上に防水を施し、軽量土壌などをのせて芝生やセダムなどを栽培することを「屋上緑化」と言います。近年、省エネ対策の一環として注目されており、特に断熱効果における冷暖房の省エネ効果に注目が集まっています。最上階への焼け込みや照り返し防止、雨水の流出緩和、大気

の浄化など、植物の蒸散作用で周辺の気温を下げたり、植物が直射日光をさえぎって断熱効果を発揮したりするほか、ヒートアイランド現象の緩和にも役立ちます。

また、植物によって建物に紫外線が直接当たるのを防げるので、コンクリートなどのひび割れや劣化防止にもなりそうです。

さらに緑化によって景観が良くなるので、住まいのちょっとした憩いの場としては最適でしょう。菜園を作れば収穫の喜びも得

られます。地域によっては屋上緑化の助成金が出るところもあるようです。



▶ 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2回（三回シリーズ）楠木新著より

ステージⅠ

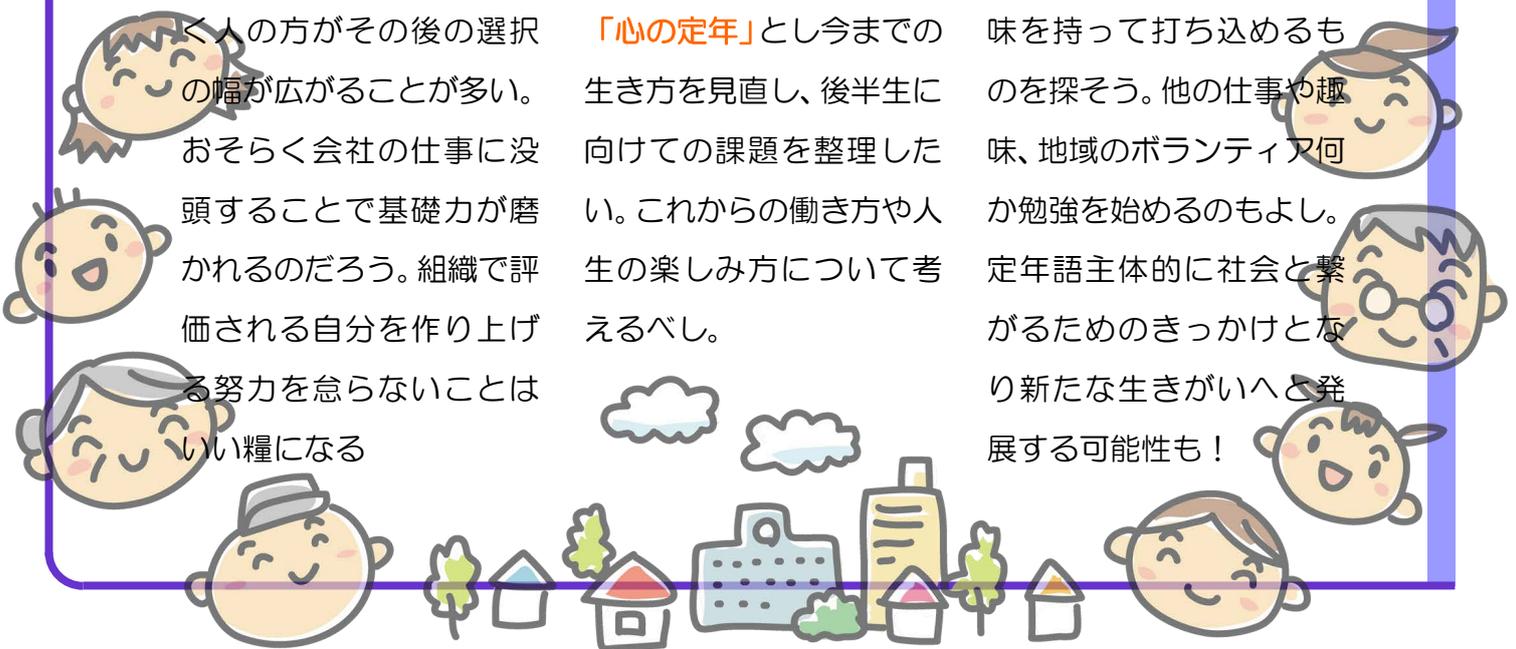
40歳まではしっかり仕事に打ち込む。40歳くらいまでは懸命に会社で働く人の方がその後の選択の幅が広がることが多い。おそらく会社の仕事に没頭することで基礎力が磨かれるのだろう。組織で評価される自分を作り上げる努力を怠らないことはいい糧になる

ステージⅡ

40歳を過ぎると気持ちが揺れ始め、働く意味に悩むようになる。この状態を「心の定年」とし今までの生き方を見直し、後半生に向けての課題を整理したい。これからの働き方や人生の楽しみ方について考えるべし。

ステージⅢ

50代は本業に取り組みながら定年後の準備を始める。会社以外のことで興味を持って打ち込めるものを探そう。他の仕事や趣味、地域のボランティア何か勉強を始めるのもよし。定年語主体的に社会と繋がるためのきっかけとなり新たな生きがいへと発展する可能性も！



いきいき趣味らいふ

ボルダリングは、人工的な岩や壁に突起が作られていて、それを昇っていくというスポーツです。

ボルダリング

同じようにクライミングを楽しむロッククライミング・フリークライミングと違って、室内でできるので天気に左右されない・危険が少ないといった特長があります。体を使いながら試行錯誤しクリアを目指すという、パズルゲームのような楽しさもあります。

近年人気が高まっているので、ボルダリング設備の整ったスポーツクラブや施設が増えています。初心者コースなどもあり、小さいお子さんからお年寄りまで、痩せている人からぼっ



ちやり体型の方まで、それぞれのやり方で楽しむことができます。

必要となる道具は(貸し出すところもありますが)、基本的には「クライミングシューズ」「チョークバッグ」「チョーク」で、あとは自分が動きやすい服装で行くことです。施設ではインストラクターがいてきちんとした指導の下で行えるため、安心です。費用は入会登録料と練習場の利用料、コーチをしてもらう指導料などが必要で、1日使った場合、一般の大人が3,500円～、学生や大学生で3,000円～、中高生で2,500円～、小学生で2,000円～が相場です。

ペットと暮らそう♪

★誤飲・誤食に気を付けて★

飲・誤食なんてしないだろう」という油断が事故に繋がってしまいます。飼い主が気をつけてあげることが一番の予防です。もし誤飲・誤食してしまったら、早急に近くの動物病院に連絡をとり獣医師の指示を仰ぎましょう。その時は【いつ】【何を食べたか】【どのくらい食べたか】をできるだけ正確に伝えましょう。

ペットの誤飲・誤食を防ぐためには、口が届くような場所に物を置かないことです。時と場合によっては、サークルなどで行動を制限するようにしましょう。また、散歩のときは、落ちていた物を口にしないように、名前を呼んだりリードを短く持ったりし、しっかりとコントロールしましょう。「誤飲・誤食なんてしないだろう」という油断が事故に繋がってしまいます。飼い主が気をつけてあげることが一番の予防です。もし誤飲・誤食してしまったら、早急に近くの動物病院に連絡をとり獣医師の指示を仰ぎましょう。その時は【いつ】【何を食べたか】【どのくらい食べたか】をできるだけ正確に伝えましょう。



★財布に入れるのは…★

節約玉手箱



今日はお留守番

ことで、使い込みを防止できます。

お金はその日使う分だけを財布に入れるようにします。常に使う分だけ。余計に入れると余計なものを買ってしまいます。また、銀行のカードはお財布に入れず、別にします。ダブル引き出すのを防ぐためです。同じく、クレジットカードも入れないようにし、現金が足りないときにカードを使ってしまわないようにしましょう。その他、ポイントカードも最高5枚まで。お財布がメタボな人は支出もメタボになりがちなのです。すっきりしたお財布をキープするようにしましょう。また、大きなお金を支払うときは、別財布にいられておき、必要なときに支払います。生活費と混ぜないことで、使い込みを防止できます。

いつまでも美しく

～爪を綺麗に伸ばす～

「爪を綺麗に伸ばせないから、ネイルも楽しめない」という人もいでしょう。けれども、きちんとケアすることで、綺麗に伸ばすことが可能です。

爪は皮膚の一部なので、やはり乾燥は大敵。指先や爪の乾燥が「爪が割れる」「爪が欠ける」などの原因になります。そのため、ハンドクリームやボディクリームで日々保湿することが大切です。さらに、トップコートやジェル、爪を保護するクリームで爪をコーティングするのも有効。爪が割れたり、剥がれたりするのを外側から防いでくれます。色がついていないものが多いのでネイル NG な職場の方でも大丈夫です。また、爪の美容液やキューティクルオイルなど、爪に直接栄養を補給する方法もありま

す。爪の根元を中心に塗り、マッサージをしましょう。ただ単にマッサージするよりも、これらのアイテムでより早く爪を伸ばすことができます。

また、睡眠やバランスの良い食事、水分補給、適度な運動など、全身の健康に良いことは、当然爪にも好影響を与えます。それだけでも、爪が健康的になり、綺麗に伸ばすことに繋がるのです。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 家族葬…参列すべき？香典は？ ～

家族葬は、一般葬と違った点に注意が必要です。

家族葬は、一般の会葬者を招かずに、家族や近親者のみで執り行われます。親しい間柄の知人・友人が参列することもあります。それは遺族側が希望する場合のみ。案内が無いにもかかわらず参列することは控えましょう。また、身内の範囲も、親兄弟・子どもだけでなく、おじ・おば・いとこなどを含めることもあります。これは故人の遺志、あるいは喪主の判断

で決められることなので、親戚でも確認が必要です。ご焼香は葬儀後であっても訪問して行うことができますから、遺族側から家族葬に参列してほしい意思表示がない限り、遠慮するのがマナーなのです。

また、参列する場合も、一般の葬儀とは違って香典を辞退されることが多いので、その場合は香典を用意する必要がありません。連絡を受けた段階で香典や供花を辞退する旨を伝えられたのであれば、素直に従いましょう。何も言われなかったときは、念のために香典を用意して行くという形にしましょう。

参列しない場合も、遺族が香典を受けつけているかを事前に確認したうえで、家族葬に参列する方に代理で渡してもらうか、後から弔問にうかがいます。郵送するのもよいでしょう。

いずれも、遺族にお返しをしなくてはならないという負担をかけない配慮になります。



【《その家族葬、本当に参列すべき?》 <https://www.osohshiki.jp/column/article/92/>】



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

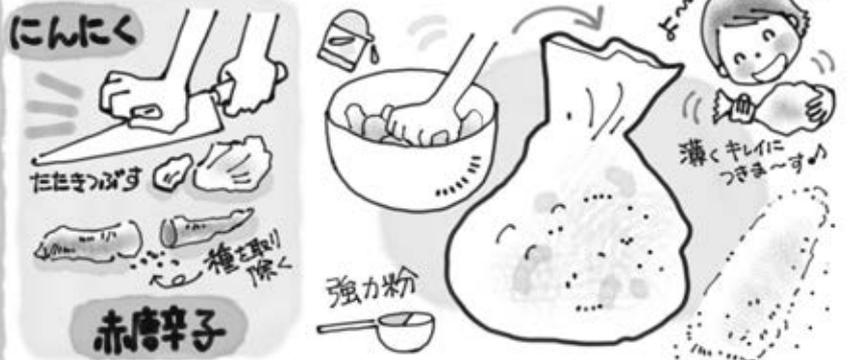
鶏手羽のガーリック焼き

材料(2人分)

鶏手羽中.....	300g
しょうゆ.....	小さじ2
強力粉.....	大さじ1/2
こしょう.....	少々
オリーブオイル.....	大さじ2
にんにく.....	2片
赤唐辛子.....	2本
ローリエ.....	2枚
レモン.....	1/2個

①にんにくは包丁でたたきつぶし、赤唐辛子は半分に切って種を取り除く。

②鶏肉にしょうゆをまぶす。ポリ袋に強力粉、こしょうと鶏肉を入れて空気を入れ、口をしっかり閉じて、ポリ袋ごとふって、鶏肉に粉をまぶしつける。



③フライパンにオリーブオイル、①、ローリエを入れて中火にかける。オリーブオイルに十分香りが移ったら、鶏肉を並べ入れて焼く。

④カリッとしたら裏返してさらに焼き、両面をカリカリに焼き上げる。器に盛りつけ、レモンを添える。



手羽先・手羽中・手羽元

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

手羽先・手羽中・手羽元いずれも「手羽（鶏の翼部分）」の一部です。「手羽先」はくの字に曲がっている鳥の羽の先の部分で、脂肪分（コラーゲン）を豊富に含んでいます。手羽先の内、節までの半分の太い方が「手羽中」です。手羽先の中でも食べられる肉の大半がこの部分に集中しています。手羽中をさらに縦に半分にしたものは、スペアリブや手羽中ハーフなどと販売されることが多く、火の通りが早く食べやすいのが特徴です。また、手羽中の2本の骨のうち1本を抜き、形を整えたものを「チューリップ」と言い、唐揚げにして飾りをつけるとパーティーなどで活躍する1品になります。

「手羽元」は鶏の胸に接続されていた部分で、ウィングスティックとも呼ばれます。手羽先よりも肉が多く、脂肪分は少なくなります。

