



6 月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



いよいよ夏でしょうか？

コロナでの外出自粛で自宅にばかり居て皆さん運動不足に成って無いですか？

私も家に居る時間が多くなってか、庭に来ている野鳥に気付きました。

普段は気にも留めなかった光景が、時間が有ると新鮮に見えてきます。

餌を探してチョンチョン動き回る雀もよく見ると、可愛い動きやしぐさに興味を魅(ひ)かれます。でも人の気配を感じると直ぐに、飛び立ってしまいます。

初めは自分が隠れる様にして、観(み)て居たのですがこれも限界。

なら『試しに、餌付けをしてみようか？』と考え試行錯誤。

最初は地面に撒(ま)くところから、でも散らばってしまい鳥も私も

落ち着きません。 そこで、娘が食べ終わったカップ麺の器をハサミで

お皿くらいまで切りちぢめ、この中に餌を置くと雀も二羽、三羽と

まとまって来ても順番に器の縁(ふち)に載りつえばむ姿を見られる様

になりました。三日もすると飽きてきて『何が一番人気なのか？餌を変えてみよう』と成り

ごはんつぶ～最後はイカのフライつまみを細かく刻んで…。気が付いたら**鳩やカラス**

まで来ていました。好まれない訪問者までは、考えませんでした…失敗。



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> ワークトライアングル

最新の設備や家電が揃ったキッチンは主婦の憧れです。共働きが定着しつつある今、使いやすく家事がラクになるキッチン希望する家庭はますます増えています。キッチンの使い勝手を決めるのは設備や家電だけではありません。いわゆる「動線」も重要な要素です。

シンク・冷蔵庫・コンロの3点を線で結んだ三角形を「ワークトライアングル」と呼び、作業効率が良いキッチンの指標のひとつとされています。ワークトライアングルの3辺が長すぎると無駄な動きが多くなります。作業効率も悪くなって調理に時間がかかり、疲れる原因にもなります。逆に短すぎると切ったり配膳したりのスペースが不十分で、やはり使いにくいキッチンになってしまいます。

あくまで目安ですが、三辺の合計が3600～6000ミリの範囲におさまっていれば理想的と言えるでしょう。



ステイホーム

スタッフのページ

例年ならば、GWを満喫して少し日焼けしている時期ですが・・・

今年は「ステイホーム」



外出を我慢して、ひたすら暇を持て余した今年のGW。

退屈！暇！一日に何回この言葉を聞いた事でしょうか

それでも、何か少しでも楽しもう！



そこで、我が家では「ホットプレート」「たこ焼き器」が大活躍！

タコ焼き器ではたこ焼き以外に ミニ焼きおにぎり、ホットケーキなどちょっとしたおやつが簡単にできて子供たちに大好評！

ホットプレートを囲んでの食卓は、お好み焼き、焼きそば、焼き肉
冷蔵庫の中身をとりあえず何でも焼き焼きしてみましょう！



食器が少なくすむ為なのか、意外に後片付けも楽しんで家族団らんに最適。



ネット上でもいろんなアレンジレシピが紹介されていましたね。

超簡単おすすめは、「そばめし」
ホットプレートで前半は普通に焼きそばを楽しむ、後半はごはん投入してそばめしを楽しむ。キムチなどトッピングを加えるのもよし。薄焼き卵に包んでオムそば風。カリカリに焼いておこげにするのもまた旨し！
何よりイベント感が増えて楽しめます。



ホットプレートレシピ！面白そうなのがたくさん紹介されていたので色々と試してみましよう。



いきいき趣味らいふ

囲碁と並び日本で最もポピュラーなボードゲームである将棋は、男女問わず幅広い層から人気があります。藤井聡太七段(2020年4月現在)や女性棋士たちの活躍で再注目されるようになりました。

将棋

将棋は2人で行うゲームで、それぞれ8種類(合計20個)の駒を盤上に並べ、交互に動かしていきます。先に相手の王将を取れば勝ちです。最初は駒の動かし方を覚えるのが大変かもしれませんが、数日もあれば十分に楽しめるようになるでしょう。麻雀などに比べると駒の種類が少ないので、意外と覚えやすいと思います。



また、他のボードゲームに比べると知名度が高く歴史もあるので、誰の周りにも将棋ができる人が何人かはいるものです。そのため、コミュニケーションツールとしての魅力もあります。お子さんの知育の一環としても効果が期待できるものです。

将棋を始めようと思ったら将棋盤と駒が必要ですが、最初はこれらを用意する必要のないゲームソフトなどで試してみるとよいかもしれませんね。まずは書籍やゲームソフトなどで基本的なルールや戦術を身につけてから、実際に人やインターネットなどで対戦にのぞんでみましょう。

ペットと暮らそう♪

★犬は視線で愛情表現★

犬と生活していると、こちらから声をかけなくても犬の方からじっと見つめてくることがあります。近年の研究で、犬は人とのコミュニケーション能力が抜群に高く、人の視線や指さしなどの社会的シグナルを理解できているということがわかりました。そのため、犬は自力で解決できないような問題に直面した際に、自ら視線を送ってくるのです。それによって飼い主と犬・両者の「オキシトシン」が上昇すると言われています。オキシトシンは出産授乳に必要なホルモンで、ストレスや痛みを軽減し、親子間の絆を形成するために働きます。犬は人の親子間のように、愛情表現として飼い主を見つめ、絆を深めているのです。



★備蓄におすすめの食品★

節約玉手箱



非常時を想定して食糧を備蓄しておこうと考えた場合、インスタント食品などを買い込むと出費もかさみます。今回は、非常時や買い物に行けない時に活躍する節約食品をご紹介します。①お米。常温で1〜2か月保存でき、お茶碗1杯あたり三十円前後。②味噌。封を開けてなければ常温保存が可能。味噌汁などは毎日でも食べ飽きず、具だくさんにすれば立派な一品に。③じゃがいも、大根、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、さつまいも、白菜、ごぼうなど常温で売られている野菜。日持ちするので備蓄に最適。④ひじき、わかめ、切り干し大根、高野豆腐、海苔、豆などの乾物。パリエーション豊富で栄養価も高いです。

いつまでも美しく

～目薬でアンチエイジング～

年齢を重ねると肌のお手入れを意識しますが、目のアンチエイジングも忘れてはいけません。目が疲れていたりきちんとケアしていなかったりすると、目元が老けて見え、頭皮や顔のたるみなどに繋がってしまう可能性もあります。そこで効果的なのが目薬です。最近はアンチエイジングに特化した目薬も市販されています。

まず、目の乾燥が気になるようになったらヒアルロン酸入りの目薬で潤いを保ちましょう。

また、瞳は紫外線の影響も大きく受けてしまうので、特に日差しの強い夏は帽子やサングラスと合わせてUV対策用の目薬も使いたいものです。

さらに、ターンオーバー（細胞の生まれ変わり）

を促し、回復や修復を促す成分・タウリンが入っているものが「アンチエイジング目薬」として販売されていますので、チェックしてみましょう。

こういった目薬をうまく取り入れながら、併せて、パソコンやスマホの見過ぎなどで目を酷使せず、疲れたら蒸しタオルで血行を良くするなど、日々のお手入れにも取り組みましょう。



こんなとき **ビー**する!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ビジネス上の「印鑑」基礎知識～

ビジネスの世界では多種多様の書類に触れる機会がありますが、重要書類への押印（捺印）は非常に大切な行為の一つです。いざと言うときのため、ビジネス上の印鑑についての基礎を抑えておきましょう。

◇契印…2枚以上にわたる文書の各頁にまたがって押印すること。その文書に署名押印した印を使います。落丁、差し替え、抜き取りなどを防ぎます。

◇割印…2枚、2組以上の独立した文書の同一性、関

連性を示すため、それらの文書にまたがって押印することです。2通以上作った文書の同一性を示す場合に使用します。

◇訂正印…訂正箇所と欄外の訂正内容を明記した場所に押印します。訂正箇所には、元の文字が判読できるよう二本線を引き欄外には「削除○字」「加入○字」「○字訂正」などと記します。

◇捨て印…後日、文書の字句を訂正する時のために、あらかじめ文書の欄外に押しておくものです。（※しかし、知らないところで勝手に内容を変更、訂正される危険もあるので、安易に押してはいけません）

◇消し印…収入印紙の再使用防止のため印紙と台紙にまたがって押すもので、印鑑の代わりにボールペンなどで署名する「書き判」をしてもかまいません。

◇止め印…文書の記載が終わったことを示すため最後尾に押印するもので、「以下余白」と同意です。



【《ビジネス文書のマナー》 <http://www.lohasde.net/business/bunsho.html>】



これで今夜のおかずはおまかせ!

かんだん・おいしいヘルシー料理

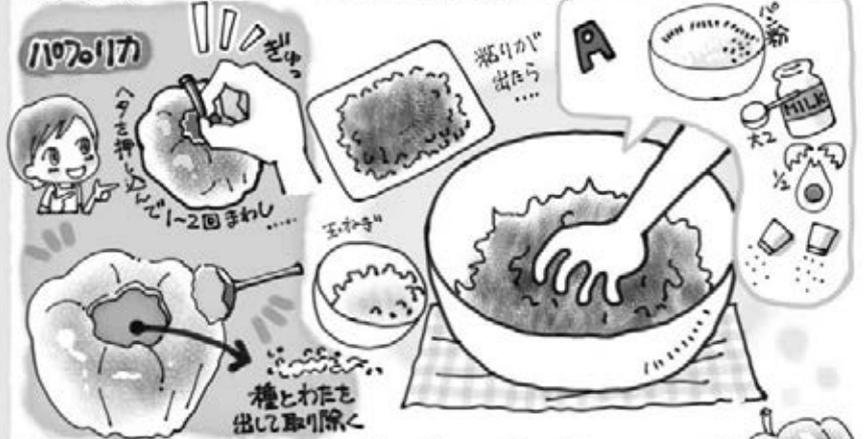
パプリカの肉詰め焼き

材料(2人分)

パプリカ(赤).....	1個
パプリカ(黄).....	1個
合いびき肉.....	200g
玉ねぎ(みじん切り).....	1/2個分
小麦粉.....	適量
サラダ油.....	大さじ1
(A)	
パン粉.....	1/4カップ
牛乳.....	大さじ2
卵.....	1/2個
塩.....	小さじ1/3
こしょう.....	少々
(B)ソース	
中濃ソース.....	大さじ1
トマトケチャップ.....	大さじ1

①パプリカはヘタを落とし、種とわたをとり除く。

②ボウルに合いびき肉を入れ、粘りが出るまで手で混ぜる。(A)を加えて混ぜ、玉ねぎも加え混ぜる。



④フライパンに中火でサラダ油を熱し、③を焼く。両面焼き色がついたら弱火にし、蓋をして3分ほど焼く。器に移して(B)を合わせたソースをかける。

③パプリカの内側に小麦粉を薄くまぶし、②をすき間なく詰めて2cm厚さに切る。



ピーマンとパプリカ

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

ピーマンもパプリカもナス科トウガラシ属の一種です。このトウガラシ属にはトウガラシやシトウなども含まれています。そのなかで、果肉が薄くて細長いものがピーマン、果肉が厚くて全体的に大きなものがパプリカと区別されています。パプリカにはビタミン類やカロテンがピーマンの数倍含まれており、色によって栄養が異なるのも特徴です。赤パプリカは、老化防止に効くと言われる抗酸化物質のカプサイシンを多く含みます。コレステロールを下げ、動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ効果があり、一番甘いです。黄パプリカはシミ、ソバカスを防ぐビタミンCを特に多く含み、肌年齢の老化を防ぐルテインもたくさんです。オレンジパプリカは、赤と黄色パプリカの間のような存在です。βカロテンはピーマンの20倍、ビタミンCはピーマンの3倍です。

