

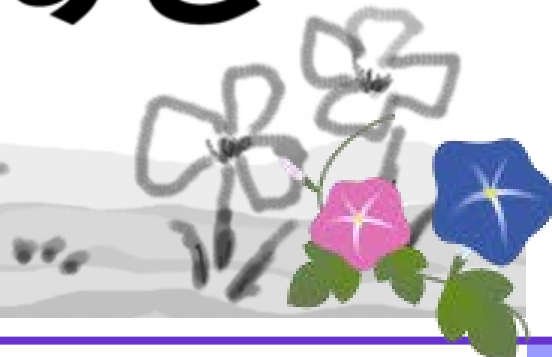


ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



ようやっと

コロナの自粛も緩和が認められる様になりましたね。
今までの様な窮屈な思いは、しなくて良くなりましたが
二波、三波を思うと出掛けるのもまだ億劫（おっくう）に成ります。



そんな中、ガソリンを給油に行った時のエピソードをひとつ
軽トラに乗った高齢のおじいさんが給油機の前で、
ドアを開け降りました。店の従業員と一言、二言話をして
給油機のほうを向き慣れない手付きで、操作を。
かなりの時間を掛けてようやく給油ができるように
機械が動き、さてとノズルを持ったおじいさんが振り向いた時、
『車が、無い！？』 ん？ 確かにここに、停めたあ？… はずう…？



右を見たおじいさんの目に飛び込んできた光景は
傾斜に沿ってクックリ動く軽トラの前で
身体を挺（てい）してそれを必死で止めているスタンドの
社長の姿が…。慌てるおじいさん軽トラを停めに
行きますが、足は高く上がるのですが本人の意思とは
裏腹に、ヒョコヒョコするだけで思うように前に進みません。
社長の一大事に気が付いた従業員が駆け寄りサイドブレーキを
引いて一件落着！ 社長も『重い荷物から無事解放』



社長の機転と思いやりの対応も凄いなと思いました、
安全確認は大切だと教訓でした。

『転ばぬ先の杖』予知と安全対策が大切だと、教えられました。



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

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



<今月のヒント> お風呂を快適に

お風呂はわが家のリラックス空間です。より快適にするリフォームアイデアをいくつかご紹介しましょう。

お風呂が狭い場合、面積を広げるのは難しくても、広く見える演出で開放的な作りにすることはできます。たとえば、浴室と洗面脱衣室の仕切り壁や出入り口の

ドアを透明な素材（ガラスや樹脂）にすると、浴室と脱衣所が視覚的につながって広がり生まれます。

配色でリラックス効果を狙う方法もあります。おすすめは緑と白を貴重とした浴室。白は交感神経と副交感神経どちらにも作用して、心身のバランスを整えてくれます。緑は筋肉の緊張を和らげるので、肉体疲労に効果的です。

予算に余裕があればミストサウナ、ジェットバス、浴室オー

ディオなどの設備を導入してみるのもいいでしょう。充実の空間が生まれ、間違いなくバスタイムが楽しくなりそうです。



▶ 人生は「後半戦」にこそが本当の勝負！！

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3回（三回シリーズ）楠木新著より

人生ずっと登り坂

ステージⅣ

50代までの準備によって60～70歳の『黄金15年』が輝く。

定年間際になって退職か雇用延長かで迷うのではなく、早めに定年後のあり方を考え選択肢を増やしておくほうが、自分らしい生き方を見つけやすい。『黄金の15年』は新たなチャレンジが出来るチャンスでもある

60歳～74歳

定年

50代半ば

40代半ば

40歳



なんの準備もしないまま定年を迎えると…

- ◇元気な人間は同期の中で1割5分
- ◇名前を呼ばれるのは病院だけ
- ◇半年経つと、もう立ち上がれなくなる
- ◇図書館で新聞の奪い合い…
- ◇クレーマーは元管理職が多い…

いきいき趣味らいふ

TOEIC は全世界の英語圏以外の国で受けられている、「世界共通の英語のテスト」です。そのため、TOEIC のスコアは日本国内だけでなく、海外においてもその人の英語力を測る一つのものさしとなるものです。英語力を磨くことが注目されている現代、幅広い年代で TOEIC へのチャレンジを趣味にし、試験に挑戦をしている方が増えています。試験問題は聞き取り(リスニング)が 100 問と読解(リーディング)が 100 問、合計 200 問の構成で、スコアは 990 点が満点となっています。

受験資格はありませんが、一定程度

TOEIC に挑戦



の英語力がないと難しく感じるかもしれません。TOEIC が難しすぎると感じる方は、まずは英語学習の初中級者向けの『TOEIC Bridge Test』から受けてみることをオススメします。TOEIC の受験料は 1 回につき税込 5,725 円なので、受験回数に応じた受験料が必要になります。また、必要な参考書などは 1 冊 1,000 円～ 3,000 円程度で購入することができます。TOEIC 対策の携帯アプリは無料のものもありますが、学習が進むと課金を求められることもあります。概して数百円程度です。

ペットと暮らそう♪

★うさぎを飼い始めたら…★

うさぎは感受性が豊かで、人の声や顔色を聞き分けたり見極めたりできる動物です。きちんとしつけるためには、まずは信頼し合うことから始めます。最も大切なことは、自分の名前を覚えさせることです。名前を覚えていないと、何か伝えたいことがあっても、うさぎは話しかけられていると気づけません。毎日名前を呼ばれ、自分のことなのだ和理解できると、人の話を聞くようになります。また、しつけをした後にも名前を呼んで頭を撫でてあげると、喜んでくれるはずです。名前を呼んだら、振り向いて走って来るころまでしっかり続けましょう。近付いてきたら、おやつをあげて褒めてあげてください。



★ボーナスは少しでも貯金へ★

節約王手箱



ボーナスは、生活が苦しい場合や借金の返済が残っている場合はそちらを最優先に考えるべきですが、その上で少しでも貯金に回せるよう工夫しましょう。まずは、毎月の赤字を補填するためにつき込むというボーナスありきの生活設計は見直しましょう。せっかくの賞与なのですから、娯楽や買い物に使いたいという場合もあるでしょうが、毎回散財するのはなく、メリハリを。貯金の目標額を定め、それに達するまでは丸々貯金に回すというように思い切ったことも必要です。最初から「ボーナスはない」というくらいの捉え方で、ボーナス払いでの買い物減らすなど、少しずつ取り組みましょう。

いつまでも美しく

～完全遮光タイプの日傘を！～

夏と言えば日焼け対策を欠かすことができません、日傘は手放せません。近年、「完全遮光タイプ」が登場し、人気が高まっています。

日傘の表記には「完全遮光」のほかに「遮光率 99%」「遮光率 99.99%」「UV カット率」などの表記があります。遮光率 99%傘は 1%の太陽の光を通してしまい、その 1%で人によっては紫外線アレルギーを起こしてしまうことも。また遮光率 99.99%の日傘はほとんど 100%ですが、生地の手塗りムラなどの隙間から光や紫外線が入ってきてしまいます。完全遮光日傘は紫外線・赤外線・可視光線を 100%カットしてくれて、普通の日傘より涼しく感じられるというメリットも。やはり夏に使

う日傘は完全遮光タイプがおすすめですと言えます。

長傘だけでなく、持ち運びに便利な軽い折りたたみもあります。コンパクトで軽い折りたたみ日傘はカバンにもしまいやすく、通学や通勤時に便利。買い物やお出かけなど、長時間日傘を使う方は長傘タイプがおすすめです。今年の夏は、ぜひ完全遮光の日傘をお試しください。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～会社宛の暑中見舞い～

現代は、個人間でハガキを書いて出しあうということがめっきり少なくなっています。しかし、ビジネス上では、ハガキを使う機会は多々あります。その一つとして、会社で「暑中見舞い」を書くよう指示されることもあります。友人や親せき宛と異なり、ミスがあると個人ではなく会社のイメージダウンにも繋がりがねません。そこで、ビジネス用の暑中見舞いの書き方を確認しておきましょう。



構成は、「暑中お見舞い申し上げます」という言葉のほか、時候の挨拶・日頃からの感謝を伝える言葉・夏季休暇（有無や期間など）の連絡・結びの言葉・相手への気遣いの言葉・書いた日の日付（「令和〇年 盛夏」など）……となっています。

その他、押さえておく主なマナーは次の通りです。

- ・相手の会社に対して、言葉では「御社」という敬称を用いますが、文章では「貴社」と書きます。
- ・暑中見舞いは、梅雨が明けてから立秋（8月7～8日頃）までに出します。ちなみに、2020年の立秋は8月7日です。しかし、梅雨は西の方（沖縄方面）から明けるので、「送り先はまだ梅雨」ということも。ニュースなどでよく確認してから出しましょう。
- ・相手の会社との親密度にもよりますが、できれば、「手書き」で一言、心のこもったメッセージを添えるようにしましょう。

【暑中見舞いの文例！ビジネスで必須の書き方を伝授 <https://response-up.com/archives/6288>】



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

ゆで豚の韓国風 サラダ菜包み

材料(4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用).....	200g
サラダ菜.....	1株
青じそ.....	8枚
ねぎ.....	1本
にんじん.....	1/2本
(A)	
しょうゆ.....	大さじ1
みりん.....	大さじ1
コチュジャン.....	小さじ2
みそ.....	大さじ2
すりおろしにんにく...小さじ1/2	
ごま(半ずりにしたもの)	
.....	小さじ2
砂糖.....	小さじ1

③豚しゃぶしゃぶ肉はゆでて氷水に取り、水気をきる。



①サラダ菜、青じそは氷水につけてパリッとさせ、ざるに上げる。

サラダ菜 青じそ



②ねぎは斜め薄切り、にんじんは細いせん切りにし、氷水につけてさらす。

ねぎ
にんじん



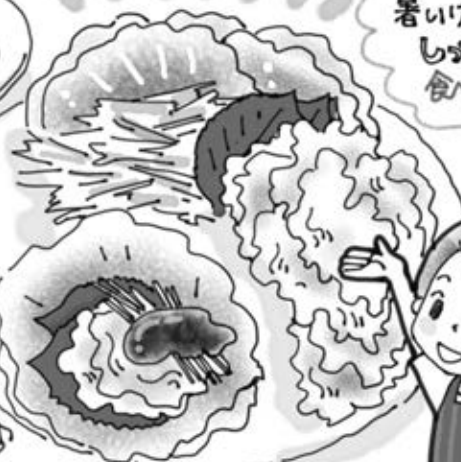
④①②③を盛り合わせ、(A)を合わせて添える。

(A)を合わせる



氷水

お好みで量をかき混ぜる♪



暑いけど
しつかり
食べましょう！



コチュジャンとは・・・

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

韓国料理の味付けの定番調味料であるコチュジャンは、「辛くて美味しい」という味わいが魅力です。正式にはハングルで書き表すため日本ではカタカナ表記ですが、漢字で書くと「苦椒醬」となります。

「醬(ジャン)」は、食品を麹によって発酵させたもの全般を指し、古くから日本で愛されている「醤油(しょうゆ)」や中国発祥の「豆板醬(トウバンジャン)」にも「醬」の文字が使われており、広い意味では仲間と言えます。

コチュジャンは、大豆をメイン材料に、もち米麹・唐辛子などを加えて作り、もち米麹の自然な甘味に加えて、水飴や砂糖を添加することもあるので、日本では「甘辛い唐辛子味噌」とも言われます。ピビンバを食べる際の必需品であり、他にも鍋物・煮物・炒め物・和え物・薬味など、様々な料理で活躍します。

