

10月号

ほほえみ

Hohoem

ぽすと

Post



知らぬ間に…

暑い、熱いと言っていたのがついこの間の様な…。

気が付くと朝夕の吹く風も涼しげに感じ、伴奏のように虫の音も。稲刈りも終わり、秋の果物や野菜は日照不足で糖度が足りないとも言われていますが、いえいえ美味しく実って店頭に並んでいます。毎年お決まりで来る台風もあまり来ていないし、このまま災害が無く収穫が出来れば生産者も、物資の数が沢山有れば消費者にも、皆にやさしい秋になりますね。

先日『整理収納アドバイザー』という資格取得の公式認定講座に参加してきました。冬場に向けてすばらな私でも『整理上手』に成れるかなとの期待を持って…。内容の大きな柱は二つ。一つ目はたとえ高価だったものでも**不必要な**（使わない。出番のない）**物は取り除く**。二つ目は**数を増やさない**（本当に必要なのか？）再度考える。

断捨離とか捨てるのもひとつの方法ですが、整理とは頭の中も含めてするものだそうですって。← まずは、ひとつでもふたつでも始めてみませんか？



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

快適生活なるほど情報

お気に入りの衣類に愛情込めて！

手間暇かけずスムーズな衣替え

住まいの快適レポート

衣替えは手間も時間もかかって面倒。でもちょっとしたコツをつかめば意外と楽チン。スムーズな衣替えで愛用の衣類を大切に。

POINT しまう前の衣類ケア

夏服の大敵、汗や皮脂をしっかり洗浄

夏服は汗や皮脂をたっぷり吸着しているため、見た目以上に汚れが付着しています。黄ばみや虫食いの要因となるので洗濯を念入りに。また衣類に残った水分や湿気も大敵なので乾燥を徹底しましょう。

- 衣替えは断捨離のチャンス！衣類のチェックを行い、劣化などしているものは処分しましょう。
- 夏に大活躍した衣類は、普通に洗濯した後、さらに40℃くらいのぬるま湯に酸素系漂白剤を混ぜ、20分以上つけおきを。これで雑菌臭を撃退！生地により不可の場合もあるので確認を。
- デリケートな衣類は洗濯ネットを使用。毛羽立ちが気になるニットなどは、裏返して洗濯を。
- 洗濯のすすぎを入念に。残り湯はNG。
- クリーニング店に持ち込む場合は、汚れや染みの原因など洋服の状態を正しく伝えましょう。
- 洗濯・クリーニング後に陰干しして、充分に乾かす。衣替えを行う日は雨の日を避けるのが賢明です。

洗濯で落ちなかったシミは、万能液体で部分洗い。

■重曹	小さじ1
■衣類用液体酸素系漂白剤	小さじ3
■食器用中性洗剤	3滴

容器に材料をすべて入れて軽く混ぜ合わせる。歯ブラシにこの液体をつけて、汚れ部分をトントンとたたいてから、洗濯機で水洗いする。襟や袖の黄ばみをはじめ、ソースなどの付着など多彩な汚れに有効。



POINT 収納のコツ

詰め込みは厳禁、収納スペースを確保

季節ごとに衣類を分けて、収納場所を割り当てておくことで衣替えがスムーズ。クローゼットや収納ケースなどに詰め込みすぎるとシワや虫食いの発生を招くので、ゆとりある収納を心がけて。



- まず通年着る服はもっとも出し入れしやすい場所に収納するなど、季節ごとに衣類を分けておきましょう。
- 防虫剤がすみずみまで行き渡るように、収納スペースに余裕を持たせて衣類をしまいましょう。
- ニット類など型崩れしやすい衣類はハンガーかけは厳禁。
- 収納サイズに合わせ、Tシャツなどは丸めて立てるなどたたみ方を工夫しましょう。
- ジャケットなどをたたむ場合は、折り目にタオルをはさめば、たたみジワが軽減します。
- 防虫剤と除湿剤を併用しましょう。

オススメ商品

ヴィータス パネル

押し込んだままの「押入れ」になっていませんか？

片付かないのは…それは押入れが使いづらいから！押入れを有効活用するにはヴィータスパネルがおすすです！「押入れを工夫して、とても便利な収納スペースに！」押し入れを便利に使うためのポイントは、棚を収納するモノに合わせて使いやすい高さ、奥行きに設置することです。



使いながら収納を進化させるヴィータス パネルは、パーツを自在に設置したり、後から追加したりして、収納そのものを進化させられるのが魅力です。暮らし方や持ち物が変わっても、一番使いやすい収納のカタチがずっと続きます。



©株式会社 LIXIL



部屋の明るさは立地条件や間取り、窓の位置などで決まりますが、採光を良くするリフォームをしやすいのは窓でしょう。

ポイントは、窓の高さ・位置・面積です。窓は、高い位置にあるほど部屋の奥まで太陽の光が届くようになり、部屋全体が明るくなります。たとえば、15年ほど

<今月のヒント> 採光を良くするリフォーム

前の木造住宅に多かった高さ180センチの「掃き出し窓」。この窓を高さが天井までのタイプに替えると、部屋の奥まで光が入って見違えるほど部屋が明るくなります。

窓全体のリフォームが難しい場合、既存の窓の上部に「欄間(らんま)窓」を取り付けるだけでも採光は変わってきます。

窓のリフォーム以外では、壁紙や床の色を白っぽくすると光の反射で明るさが増します。また、

フローリングや樹脂タイルのような光を反射しやすい材質の方が、カーペットより部屋は明るく感じられます。



いきいき趣味らいふ

彫刻とは、木・石・金属などを彫り込んで立体像を創り出す芸術です。彫刻により生み出されるものには、人物像、動物像、仏像、アート性の高い作品、自然を彫った家具や建具などがあります。

10年ほど前から空前の仏像ブームが起き、20代～30代の若者層が仏像鑑賞ツアーに参加したり、仏像関連書籍を購入したりするようになりました。その延長線として、彫刻による「マイ仏像作り」も注目を集めるようになりました。

彫刻のメリットとしては、「作業に没頭することで心静かな時間を過ご

彫刻



せる」「彫刻刀だけで立体作品を生み出すことができる」「1つとして同じ作品は存在しない」「集中力や美的センスを磨くことができる」などが挙げられます。

教室などに通うのも良いですが、彫刻刀セット(2,000円～8,000円)と彫刻材(1,000円程度)があれば個人で始められます。ただし、最初から自分で下絵を描くのは難しいので、参考になる書籍や資料を利用するとよいでしょう。毎日コツコツと作業に没頭できることが彫刻の魅力の1つです。完成を急がず、楽しみながら進めていきましょう。

ペットと暮らそう♪

★「脱水症」をチェック★

犬も猫も、季節を問わず「脱水症」に注意が必要です。必要な水分量を摂取できない場合や、腎臓の病気などが原因となっており、起ります。気になることがあったら、観察してみましょう。ポイントは、背中や腰の皮膚をつまんで離し、皮膚の戻り方を確認してみることです(首の皮膚は正常でも皮膚の戻りが悪いことが多いので不正確になります)。太っている動物は、脱水があるのにわかりづらいことがあります。逆に痩せている動物は、正常でも脱水があるように見えることがあります。正常なら、皮膚は1.5秒以内に戻ります。つまんだ皮膚の戻りが2秒以上かかる場合は脱水を疑います。慣れるまで何度かやってみてください。



★「物欲」を抑えるには…★

節約王手箱



買おうかどうかしようか悩むことはよくあると思いますが、そんな時はいったん「買わない」を選択しましょう。「やっぱり買ってあげればよかった」と後悔することもあるでしょうが、衝動買いをして悔やむより、買わずに後悔した方が「出費」という実害が出ずに済みます。しばらく時間を置いて「やっぱり買おう!」という決断になったら、本当に必要なものと言えるので、その時に初めて財布を開けば良いのです。「あったら便利」というものでも、特に生活に支障がないなら、ほとんどの場合は不要なもの。あえて買う必要はないのです。また、「価格に見合った商品か」も検討しましょう。ブランドや宣伝文句に左右されないよう、落ち着いて検討しましょう。

いつまでも美しく

～洗い流さないトリートメント～

近年、店頭で「洗い流さないトリートメント（アウトバストリートメント）」という製品を目にする機会が増えています。

一般的には、お風呂でシャンプーとコンディショナー（リンス）を使う方がほとんどでしょうが、乾燥・紫外線・静電気などを、お風呂でのケアだけで完全に防ぐのは難しいそうです。洗い流さないトリートメントは、文字どおり、流れ落ちず髪に留まる時間が長いため、その間ずっと効果が続き、ダメージをより強固にブロックしてくれるというメリットがあります。

さらに、外出前にヘアスタイルをセットする際など、髪の質感をコントロールして扱いやすくし、

思い通りの髪に導くという役割もあります。ハネやくせ毛を落ちつけたり、猫っ毛にハリを出したりということもやり易くなります。

また、髪が乾燥するなら保湿力の高いもの、猫っ毛が悩みならハリやコシをUPできるもの、髪が絡まるならキューティクルケアを……と、悩みにあわせて使い分けもできます。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

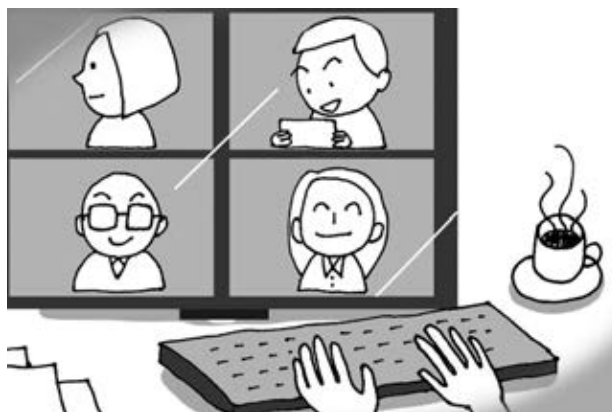
～ オンライン会議の服装 ～

新型コロナウイルスの感染拡大により普及が進む「リモートワーク」。その影響でオンライン会議が行われる機会も急増しています。たとえ離れていても、節度ある身だしなみを心がけなくてはなりません。注意すべきポイントをご紹介します。

まず、対面で会議をするときと同様に、会議の内容や出席者にふさわしい服装・スタイルを考えることです。社内メンバー同士ならある程度カジュアルな

格好でも問題ないでしょうが、社外の方々と会議をする場合は、スーツやジャケットを着用するなど、清潔感があり「きちんとしている雰囲気」を演出できる服装を選ぶのがベターです。しかし、在宅なのにスーツを着用していることに違和感を覚える方もいます。また、こちらがスーツで相手がカジュアルだと、恥ずかしい思いをさせてしまう場合も。こうした事態を防ぐため、「スーツ着用で」「カジュアルな服装でOK」などと、事前に連絡して確認できる状況であれば、ためらわずに行うことが大切です。

また、カメラに映るのは基本的に上半身だけになるので、フォーマルな上着を着つつ、下はスウェットやパジャマなどリラックスした格好のままという方もいるようです。会議中にパソコンの前を離れなければならない状況もありうるので、やはり上着とバランスの取れた格好が無難です。



【「身だしなみに注意！ オンライン会議でのビジネスマナー」 <https://jinzai.or.jp/640157>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

かぼちゃ・おいしいヘルシー料理

かぼちゃの チンジャオロースー風

材料(4人分)

かぼちゃ(大).....1/4コ(450g)
にら.....1わ
牛薄切り肉(赤身).....300g

【下味】

かたくり粉.....小さじ2
紹興酒または酒.....小さじ2
砂糖.....小さじ1/2
塩こしょう.....少々
紹興酒または酒.....大さじ2

【A】

オイスターソース.....大さじ2~3
しょうゆ.....小さじ2
サラダ油.....大さじ4
ごま油.....大さじ2
塩こしょう.....適宜

余分な油を紙タオルで
ふき取ってから、ほかの
具と炒め合わせましょう！
こうすれば、仕上がりが
油っぽくなりませんよ！



①かぼちゃは種とワタを除いて
1cm厚さのくし形に切る。
にらは長さを6等分に切る。



②牛肉は細切りにして水大さじ2を
ふってよくなじませ、【下味】の
材料に約5分間つける。



③フライパンにサラダ油大さじ4、ごま油大さじ2を熱し、かぼちゃを
揚げ焼きにする。余分な油をふき取って、②の牛肉を加えて炒める。
ほぼ火が通ったところで紹興酒を加え、にらも加えて炒め合わせる。



④混ぜ合わせた【A】を加えてからめ、
塩、こしょうで味を調える。



かぼちゃは3種類

かぼちゃには様々な種類がありますが、大きくは「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類に分けられます。野菜売り場に並んでいるかぼちゃのほとんどは、「西洋かぼちゃ」です。デンプン質が多いことから、甘みが強くホクホクとした味わいです。栄養価の高い緑黄色野菜として知られています。「日本かぼちゃ」は1960年代まで主流だった品種の総称で、デンプン質が少なく、甘みも控えめです。煮崩れしないので煮物など長時間の加熱に向いており、ねっとりとした食感が特徴です。「ペポかぼちゃ」は、北米南部の乾燥した地域で作られた品種の総称で、欧米では春の野菜として親しまれています。近年人気のズッキーニや金糸瓜などがこの品種です。味が淡泊なものが多く、肉や香りの強い野菜と調理されることが多いです。



【参考】 みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>