

11月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



そろそろ...

朝晩は一気に寒さを感じる様になり、夕方は暗く成るのが早く成りましたね。

実りの秋、収穫の恩恵と旬の味覚に感謝をして居たのがつい最近まで。

朝、稲刈りが終わった田んぼが霜で白く成ってるのを見ると

『今年もまた、この季節が来たな』と感じます。

冬が好きで待ちわびているひと。冬が嫌いで考えただけで身がチヂミそうなひと。

思い描くものはそれぞれ違うと思いますが

住まいが暖かな環境なら気持ちも和み（なごみ）

ほっこりして、ゆったりとした生活が出来ます。

外の風景も違って見えるのではないのでしょうか。

暮らしが充実してくると、**人も 家族も 心**も温くなる気がします。 いつまでもそこに居たい。

松崎工務店が目指しているのは「**一流ホテルの快適さ**」です。

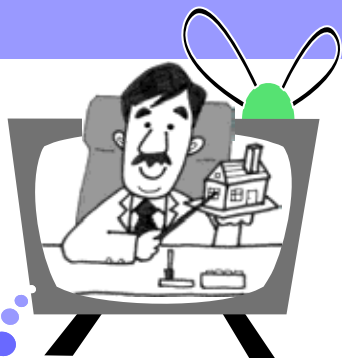


有限会社 松崎工務店

〒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

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



<今月のヒント> ウッドデッキで「アウトドアリビング」

1階のリビングの窓を開けると庭がある、というような間取りなら、「アウトドアリビング」を実現することができます。庭をつぶして床と同じ高さのウッドデッキを作り、リビングを外に広げるのです。当然のことながら、くつろぎスペースが多くなります。ウッドデッキで風を感じながら

ごはんを食べたり、ボーッとしたりするのは、とても気持ちがよいもの。夜は星を眺めながら晩酌、なんて楽しみも。このとき、床部分だけでなく、柱を何本か立て、柱の上部をつなぐ横木もつけておくのがおすすめ。直射日光が気になるときに、すだれやシートで屋根を作ることができます。さらに本格的に、「ポリカーボネイト」と呼ばれる樹脂製の透明な板をつけてしまうという手も。常設の屋根ができるので、雨の日で

も洗濯物を干すことができます。夏に蚊などの虫が気になるなら、蚊帳を吊るすのもアイデアでしょう。



▶ 快適生活なるほど情報

大掃除
不要

ながら掃除を習慣づけて
キレイをキープ!

住まいの快適レポート

日常の動作をしながら自然に掃除する「ながら掃除」。コツをつかんで継続すれば、掃除がらくに!

ながら掃除のメリット

- 調理をしながら、歯磨きをしながら…効率よくキレイに。
- 掃除をしなくてはとの意識が薄れ、ストレス軽減。
- 汚れがこびりつく前なので、簡単に落とせて楽チン・時短。
- 汚れやホコリの定着防止で、大掃除不要。

毎日、無理なく続けるポイント

- 日常生活の一連の動作に組み込み、ルーティン化。
- 掃除道具はさっと取り出せる場所に配置。
- 1箇所の掃除時間は数分、1日トータルで10分程度に。

ながら掃除のアイデアをレクチャー。まずは水回りから、始めてみましょう!

キッチン

- 食器用スポンジをカットしてキャニスターに収納し、コンロ脇に配置。調理中の油污れをサッとひと拭き。1回使い切りで衛生的かつ時短に。生活感も感じさせず、掃除も楽しくなります!
- 使用済みのラップがある際は、ラップを水で濡らして、シンク周りの汚れや水垢を拭き取りましょう。道具も洗剤も不要のお助けアイテム!



洗面所・バスルーム

- 入浴後にクエン酸を吹きかけたキッチンペーパーを鏡に貼り付けて、しばらく放置。鏡の水垢を拭き取る手間もなくピカピカ楽チンです。
- メリがちなシャンプー類はカウンターに置かず、吊り下げるのが最適。



トイレ

- トイレの汚れは放置すればするほど掃除が大変に。そのため、定期的に(たとえば朝と夜など)、除菌シートで便座や周囲の床などを拭き取りましょう。トイレに流せるタイプがおすすめです。
- 毎晩、就寝前に大きじ1の重曹を便器に投入。これで便器内の黒ずみリングを撃退!
- トイレを使用するたびに、消毒用エタノールにアロマオイルを数滴加えたものを床や壁にスプレー。消臭・除菌に優れて一石二鳥。スプレーボトルは、香水用のアトマイザーを数種用意。香りを変えて、バスケットにタオルと共に盛っておけば、センスアップ。

※エタノールは、素材によっては直接かけると変色等の可能性がありますので、確認してご使用ください。



いきいき趣味らいふ

ピアノやバイオリンと同じく高い人気を誇るフルートは、クラシックはもちろん、ポップス、ジャズ、ボサノバと、幅広いジャンルで活躍する楽器です。その音色で聴く人の心を掴みます。誰でも気軽に始められて、練習を重ねるほどに音色が磨かれるうえ、いろいろな音楽を仲間と一緒に楽しめるので、吹く人にも聞く人にも愛されている趣味の一つです。力を入れなくても特別な肺活量がなくても、コツさえ掴めば音が出るもので、年齢などにも関係なく始めることができます。また、楽譜も、フルートのものはト音記号で書かれていて、

フルート



和音がなく、読みやすいと言われていきます。難しそうに見える指使いも、実はリコーダーと似ているものが多くて覚えやすいので心配いらないようです。始めたいと思ったら、フルート教室を探してみましょう。趣味としてのフルートは比較的人口が多いので、近隣の音楽教室や楽器店で尋ねてみると見つけやすいでしょう。

ただし、フルートそのものはある程度高額なので、しっかり始めたいと思ったら自分のフルートを購入する必要があります。初期費用として数万円（3万円以上）はかかるようです。楽器店や教室で相談してみましょう。

ペットと暮らそう♪

★アレルギー対策★

- ③ 居住スペースを分ける。特に、寝室には入れないようにする。
 - ④ 毛が絡まりやすいカーペットや布製ソファなどを使わない。
 - ⑤ 症状が出たときは、アレルギー用の薬で早めに抑える。
- ぜひ実践してみてください。

- ① 頻繁な換気と丁寧な掃除を毎日しっかりと行い、空気清浄機も利用して室内を清潔に保つ。
- ② シャンプーやブラッシングの頻度を上げ、ペットの身体を清潔に保つ。（ただし、ペットのストレスにならない範囲で）



★お金の「見える化」★

節約王手箱



キャッシュレス化が進んでいます。が、まだまだ「現金主義」という方も少なくないでしょう。そういう方が節約や貯蓄を効果的に進めるためには、お金の「見える化」がオススメと言われています。従来の家計簿やスマホのアプリなども活用できますが、こまめな日々の管理が苦手という人もいます。貯蓄について発信しているライター・ゆりなさんは、生活費（現金）を「1週目」「2週目」と期間ごとに透明の袋に分けて入れ、管理しているそうです。生活費とは別に「外食費」も仕分け。予算が混ざらず、残高も把握しやすい、まさに「見える化」で、支出の削減に効果があるそうです。ゆりなさんは無印用品のパスポートケースを使っているそうです。

いつまでも美しく

～ フロが教える「手美容」の秘訣 ～

広告などで美しい手を披露するプロのハンドモデルは、どのような手のケアを実践しているのでしょうか？ プロに聞いた手美容法をご紹介します。

① 水を触って濡れた手はすぐに拭き、クリームを塗ります。水が手に付いたままでは肌の水分が蒸発し、手の乾燥につながるからです。食器洗いは、必ずゴム手袋をはめて行います。

② 基本的に、仕事（撮影）以外でネイル、特に地爪を傷めやすいジェルネイルは決してしません。爪を常にすっぴんの状態で保ち、乾燥やささくれを防ぐためにネイルオイルでこまめにケアします。また、カットは爪やすりを使い、絶対に爪切りをしません。爪切りによる爪のひび割れを防ぐためです。

③ 室内でも手袋をして過ごします。日焼け防止はもちろん、小さな傷なども防ぐためです。ハンドクリームで保湿してから手袋をはめるのが鉄則です。

④ 日常的にハンドパックをしています。手全体にスプレーを使って化粧水をつけ、そこにティッシュを素早く乗せてフィットさせ、その上にビニール手袋をはめるという方法です。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

～ 葬儀の受付を頼まれたら… ～

「葬儀の受付」の打診があったら、故人との関係の深さに関わらず、特別な事情がない限りは引き受けるようにしましょう。もし断ってしまうと、ご心痛の遺族がまた新たに受付を探す手間が必要になってしまうので、基本的には受けましょう。

受付をすることになったら、「丁寧な言葉遣いや動作を心がける」「服装は参列者と同様に喪服で」「携帯電話はマナーモードに」「不要なおしゃべりをしたり

笑ったりするのを控える」など、基本的な葬儀マナーは不可欠です。「遺族の代理で受付をしている」ということをしっかり意識して対応しましょう。会場の全体図や進行時間の把握も大切です。

受付業務は、①あいさつを受ける、②芳名帳をご記入いただく、③香典を受け取る（受け取った香典はひとまとめにしておく）、④香典返しをお渡しする…という流れで、これを複数の人が手分けするという形になります（人数は葬儀の規模によります）。

香典の開封や金額の確認まで任された場合（この担当を「会計係」と呼ぶこともあります）は、必ず二人以上で担当し、そのうち一人は親族に依頼するなどトラブルにならないよう最初から留意しましょう。弔問客の前で、または見える場所で、開封しないということは厳守してください。わからないことがあったら、スタッフや遺族の指示に従いましょう。



【葬儀の受付を頼まれたらどうする？ <https://www.lifedot.jp/funeral-reception-manner/>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

がたん・おいしいへにー料理

揚げたらのレタスあん

材料(4人分)

生たら.....240g
コーンスターチ.....適量
【レタスあん】
レタス(ザク切り).....200g
だし.....カップ2
しょうゆ.....大さじ1+1/2
みりん.....大さじ1
水溶き片栗粉.....大さじ3
片栗粉と水の割合は1:1。
塩.....小さじ1/2弱
揚げ油
黒こしょう(粗びき).....適量

①たらは一口大に切って
重量の約1% (小さじ1/2弱)
の塩をふり、30分~1時間おく



④【レタスあん】をつくる。鍋に
だし、しょうゆ、みりんを入れて
火にかけ、沸騰したらレタスを
加える。火を止めて水溶き片栗粉を
回し入れ、全体を混ぜ合わせたら
再び火にかけてひと煮立ち
させる。

レタスあん



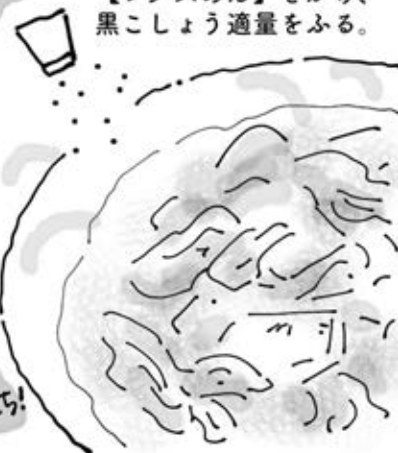
②①のたらの水けをふいて、
コーンスターチを薄くまぶす。



③175℃の揚げ油に②のたらを入れ、
きつね色に揚げる



⑤器に③のたらを盛り、
【レタスあん】をかけ、
黒こしょう適量をふる。



たらの栄養成分

鰯(たら)に含まれる栄養成分の多くはタンパク質とビタミン B12 です。タンパク質は、切身で 100g あたり 17.6g、白子には 100g あたり 40.2 g 含まれています。たらは病院食や赤ちゃんの離乳食にもよく使われるほど、大事なタンパク源なのです。また、ビタミン B12 には、貧血予防、腰痛など末梢神経の回復効果や、生活リズムを正常にする効果があると言われています。そのようなビタミンの働きを助けるミネラルも豊富に含まれています。切身のカロリーは 100 g あたり 77kcal、白子にいたっては 100 g あたり 62kcal しかありません。このようにカロリーが少なく、かつ必要な栄養素が摂れるため、ダイエットに適していますし、脂肪分が少ないので、お年寄りや胃腸の弱い方にも無理なく食べられます。

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

