



ほほえみ



ぽすと

Post



今年もお客様の笑顔を大切に。

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

昨年はコロナウィルスの影響で強いられた、我慢の一年だった気がします。
今年は、どんな年になるのでしょうか？

私も、少しでも笑顔が増える機会を作りたいと思います。

さて今年の住宅関連では、改正建築物省エネ法というのが
4月からはじまります。これは、菅首相の初心演説で取り上げた

『2050年までに脱炭素化』につながるもので、
これからの住宅（新築、リフォーム共）を省エネ性能に関する基準を二つ作り、
この基準に適合しているか否かを、建築士は建て主に説明をすること、
建て主はこの基準に適合するよう努力する、という義務が課せられます。
また、脱ガソリン車の構想も2050年を目指しています。

国は省エネに向かって舵取りをしていく準備を、これからは計画的に
進めていく予定です。もちろん補助金や給付金、減税も現行はそのまま、
使える幅も広がっています。

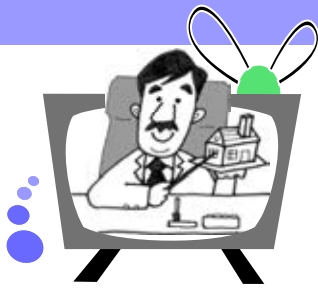
寒さにも暑さにも影響されない快適な生活が出来る建物を、今までに多くの
建て主さんと造って来ました。現在30代から80代の方がいらっしゃいます。
80代の方もまだまだ元気です。やはり省エネ住宅は、健康住宅でもあるのだと
実感しています。**健康で笑顔**を増やすことを今年も考えたいと思います。



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> 自然素材の漆喰壁にする

漆喰（しっくい）は、石灰石を原料とした自然素材。ヨーロッパではとてもポピュラーです。

日本でもかつては民家の壁や土蔵などに使われていましたが、ある時期、ほとんどの住宅が壁紙になってしまい、漆喰はあまり見られなくなりました。

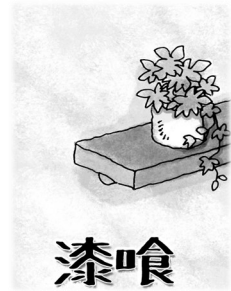
しかし、「シックハウス症候群」

などの影響で、しばらく前から漆喰が見直されはじめています。

漆喰は「呼吸する壁」といわれるほど湿度を調節し、カビの発生を抑えます。また、ホルムアルデヒドなどの化学物質はもちろん、生活臭やペット臭など、臭いを吸収してくれる点も魅力と言われています。ほかに、調湿効果がある、汚れがつきにくい、退色しにくい、和洋どちらにもよく合う……などなど、メリットはいろ

いろあります。

ただし、ビニールクロスなどと違って、汚れを水拭きすることはできません。サンドペーパーなどを使って汚れを削りとりします。



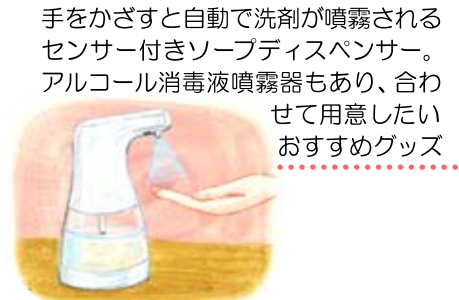
非接触が感染予防の近道！

外出先ではもちろんのこと、家庭内でも物との接触を極力減らすことが予防の第一歩です。市販の**非接触グッズ**などを活用して、手軽に感染予防対策をしましょう。



壁にかけることができ、おでこを近づけるだけで計測できる非接触型体温計。

エレベーターの開閉ボタンを押したり、ドアノブに引っ掛けて、直接手で触れずにドアを開けることもできる万能フック。



手をかざすと自動で洗剤が噴霧されるセンサー付きソープディスペンサー。アルコール消毒液噴霧器もあり、合わせて用意したいおすすめグッズ

STEP 1

500ml のペットボトルに水を入れ両手に持つ。



ステイホームで運動不足。ストレスもたまりがちで、免疫力低下につながる要因のひとつです。ダイエットとリフレッシュを兼ねて、身近なペットボトルを利用して、筋力アップ体操をしてみましょう！

STEP 2

両腕を伸ばし、肩の高さまで前に上げ、下ろす上げる動作を10回繰り返す。同様に前に上げて、胸を開くように左右に開閉する。

STEP 3

軽くひざを曲げて、両腕を下に伸ばしたまま、ウエストを左右にねじる動作を20回行う。

STEP 4

足を開き、両腕を床と平行にまっすぐ伸ばして、ねじるように前傾。左手を右足の甲につけ、右手は上に伸ばし30秒キープ。反対側も同様

おすすめ商品

キッチン用水栓ナビッシュ

タッチレス水栓で調理中も片付けも効率よく、触らないからキレイが続く！

センサーに手をかざすだけで吐水／止水ができ、汚れた手でも触れずにラクラク操作できます。

- 乾電池式で電気工事不要。単1乾電池 2本でOK！水栓工事のみでタッチレス水栓に交換できます。
- ホースを引き出せばハンドシャワーに。シンクのお掃除もカンタンにできます。



株式会社 LIXIL

いきいき趣味らいふ

タロットカードを用いる「タロット占い」は大変歴史が古く、現在でも最も有名な占いの一つです。質問によって1枚〜数枚を

引いていき、描かれた絵や数字で状況を分析したり未来を想定してみたりという、カード占いの定番と言えるものです。タロットカードは、絵札22枚と数札56枚、合わせて78枚のカードで構成されています。すべてのカードで占えるのはもちろん、絵札だけ・数札だけでも占うことができます。他にも、決まった番号しか使用しない方法など、カードの組み合わせで何種類もの占いが可能です。

タロットカード



また、占いという実用的な使い方だけでなく、カードそのもののコレクションを趣味としている人もいます。世界中でたくさんのイラストレーターや画家がカードの絵柄を描いており、美術品としても多種多様のタロットカードを楽しむことができます。本屋や、今ではネット通販でも数々のタロットが販売されているので、気になる方はぜひ入手してみましょう。

実際に占ってみたいという方でも、ほとんどのカードに解説書（または初心者向け入門書）がセットされているので、気軽に始めることができます。

ペットと暮らそう♪

め、リサーチしてみましょう。いいという場合は、往診に対応している病院も増えているため、リサーチしてみましょう。

動物病院を嫌う猫は多いのですが、現在は猫のおしっこだけを持参すると腎臓病の簡易検査をしてくれる動物病院もあるようです。まずはおしっこを持って行き、医師に「食欲がない」「痩せてきた」など他の変化も伝え、簡易検査してもらおうというわけです。それによって、医師もさらに診察や血液検査などが必要かどうかを判断でき、早期発見がしやすくなります。ちなみに、おしっこの採取には、上段に砂（トイレチップ）を入れて、下段におしっこがたまる二層構造の「システムトイレ」がおすすめです。それでも、どうしても来院が厳しいという場合は、往診に対応している病院も増えているため、リサーチしてみましょう。

★猫のおしっこ持参で検査★



★暖房はつけっ放しがお得？★



冬場の暖房費は、条件にもよりますが、低めの温度設定でつけっ放しにしていた方が安くなる場合があります。なぜなら、エアコンはつけ始めのときの消費電力が4〜5割も大きくなるからです。これは、エアコンの暖房が、スイッチを入れた瞬間から数十分の間はモーターがフル回転し、部屋を少しでも早く暖めようとするためです。つけたり消したりしていると、暖房がこの作業を一日に何度も行うこととなります。そのため、低めの設定温度にして【目安は20℃です】つけっ放しにしている方が節約になるというわけです。在宅中はもちろん、就寝やお出かけの時なども、可能であれば低い温度でつけたままに…ということを取り入れてみましょう。

節約王手箱

いつまでも美しく

～ワセリンの種類を知ろう～

ワセリンとは、原油から作られた保湿剤で皮膚の保護用クリームとして販売されており、唇や手、髪などの保湿に大活躍します。多くの種類がありますが、黄色ワセリン・白色ワセリン・プロペト・サンホワイトの4タイプに分かれるので、それぞれの特徴を知っておくといいいでしょう。

黄色ワセリンは美容用に作られているもので、低価格です。黄色味がかっているのが特徴で、美容用として全身に使うことができますが、若干の不純物も含まれているため、敏感な人は注意が必要です。白色ワセリンは、日本独自の基準から作られたワセリンで、白っぽい色をしています。酸化防腐剤や香料などが加えられた美容用と、無香料で不純物を全

て取り除いた医療用があります。プロペトは、白色ワセリンの純度を高めたもので、ほとんどが医薬品にあたります。敏感肌の人や赤ちゃんや子どもにも使え、目元・口元など皮膚の薄い部分への使用も安心です。サンホワイトは、プロペトからさらに不純物を取り除いたもので、他のワセリンより安心して使え効果も高いですが、価格が高いのも特徴です。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～「マスク」のビジネスマナーを再確認～

今の状況下では、ビジネスシーンでマスクをしていること＝失礼だという意識はまったくありません。マナーというものは「相手を不快にさせない、不安にさせない心配り」ですから、コロナウイルスの拡大を絶対に阻止しなければいけない今、マスクをしていることは重要なマナー表現なのです。と同時に、その組織のリスク管理意識の示し方とも言えるでしょう。いくつかのポイントをご紹介します。

リアクションしながら
眉毛を上下させて
明確な意思表示を！



誰もいない方向に
顔を向けて水分補給

まず、初対面のとき、一定の距離が確保できる場合は一瞬だけマスクをはずし、自己紹介を兼ねて顔を見せるケースもあるようです。ただし、飛沫が飛ぶのを防ぐため、しゃべらないように注意しましょう。

また、以降は終始はずさないのが基本ですが、例外は水分補給をするとき。その場合は、誰もいない方向に顔を向ければ、相手への配慮が伝わります。

マスクをしているため、声が聞こえにくいこともあります。普段より大きな声でハッキリ話すよう心がけて。相手の話が聞きづらい時は「もう一度よろしいですか?」と聞き直しても問題ありません。

顔の上半分しか見えない状態では表情がわかりにくく、口元は笑っているのに無愛想だという印象を与えることも。そこで意識したいのが眉毛です。リアクションしながら上下させることで明確な意思表示ができます。ぜひ実践してみてください。



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

大根ステーキ

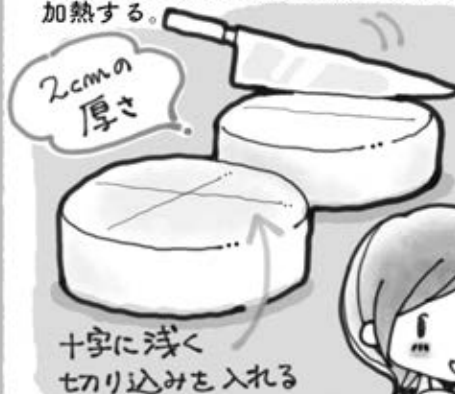
材料(2人分)

大根..... 4 cm
かつお節..... 2g
ごま油..... 大さじ 1/2
小松菜(ゆでたもの)..... 適宜

【A】

しょうゆ..... 大さじ 1+1/2
本みりん..... 大さじ 1
酒..... 大さじ 1/2
砂糖..... 大さじ 1

①大根は2cm厚さに切って皮をむき、十字に浅く切り込みを入れて耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分から3分30秒加熱する。



チェックポイント☆

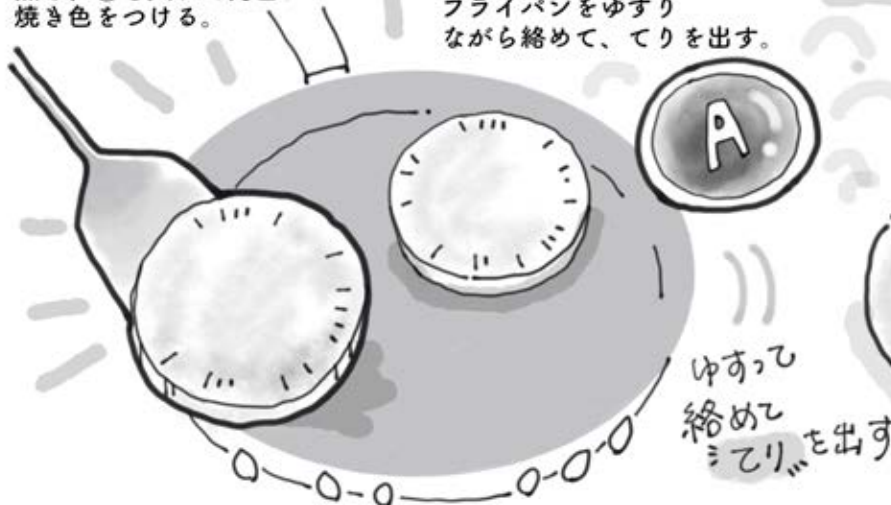
皮を厚くむく！

3~4mmくらいに厚くむくのが目安です。むいた皮は「ぎんひらな」として使い回しましょう！

600Wで
3分~
3分30秒



②フライパンにごま油を中火で熱し、①を入れて両面に焼き色をつける。



③【A】を混ぜ合わせて入れ、フライパンをゆすりながら絡めて、てりを出す。

④皿に盛りつけ、かつお節をのせてゆでた小松菜を添える。



大根の切り方

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

冬場に大活躍の大根。様々な料理に使われますが、切り方にもいろいろなものがあります。

輪切り・半月切り・いちょう切り・細切り・せん切り・短冊切り・拍子木切り・乱切りなどが挙げられますが、料理ごとに大根の形状や食感に合う、理にかなった切り方が取り入れられます。今回のレシピでは、煮物や冬に人気のおでんなどでよく使われる「輪切り」をします。基本的には、ある程度の長さの大根の皮をピーラーなどでむいて、それを輪切りにしていくという流れになります。しかし、皮付近は縦に繊維が通っていて、加熱してもその部分だけが筋っぽくなってしまうことが多いので、皮はできるだけ厚くむく方がおすすめです。そのため、最初に(皮が付いたまま)輪切りにしてから、一つ一つ包丁で丁寧にむいていく方がよいでしょう。

