

3月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



変わってないですね。

新しい年がスタートして、もう二ヶ月が過ぎてしまいました。
早いですねえ。あっという間だったように思います。

このところ突風が吹いたり、1、2月の少ない降水量を挽回するように
雪が降ったりして、春の訪れはまだまだ先になりそうです。

コロナ禍で、手洗い、除菌の徹底が出来ているおかげか最近風邪とか
インフルエンザとか、あまり聞きませんね。
マスクの着用も成果をあげている要因でしょうか。

生活様式が変わると、身の回りの環境も変わります。
でも、いつも同じで変わっていないのは、

“寒い朝でも、いつも通りの元気な声”

爽やかに朝の挨拶をしてくれる子供たちの声に、毎朝 勇気づけられます。
背負うカバンが、眩しくピカピカしていた頃が懐かしく思えるくらい
凛々しい姿に変わって、あれから一年経つんだなあ、思わせてくれます。

澄んだ眼に映るものを変えないためにも、帰りたくなる家があり、

身も心も温まる、家族全員が健康で笑顔の絶えない暮らしができる家。
そしてこの子供たちの将来のために、
地球温暖化抑制に貢献する家造りのお手伝いを
これからも、心掛けたいと思います。



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

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



オープンキッチン、家族とコミュニケーションをとりながら台所仕事ができる人気のスタイル。しかし一方で、リビングにいても料理のにおいがしたり、生活感がにじみ出たりと、マイナス面

もあります。そこで、引き戸で部屋を仕切るリフォームはいかがでしょう。

このときに使う引き戸は、大きくてプレーンな板で、閉めたときには壁のように見えるタイプがおすすめ。引き手部分が小さくて目立たず、上部のレールで吊り下げるしくみにすれば、下部のレールがないので扉を開けたときも

床がすっきりします。

来客時やキッチンが散らかっているときは、扉を閉めておけば、リビングはきれいに片付いた印象になります。

壁風の引き戸はキッチンとリビングを仕切るだけでなく、子ども部屋を仕切ったり、寝室とクローゼットを仕切ったりと、各種シーンで役立ちます。

寒さは健康の大敵！ 暖かい部屋にするだけで、健康生活が格段にアップ！

暖かい部屋のメリット

活動時間が増え健康的に

断熱リフォームなどによって部屋が暖かくなると、活動時間の増加がみられるという調査結果が。階段を昇り降りしたり、テレビを見ながらストレッチしたり、わずか10分程度でも体を動かすことを意識するだけで、生活習慣病のリスクが軽減するとされています。



睡眠の質が上がり免疫力アップ！

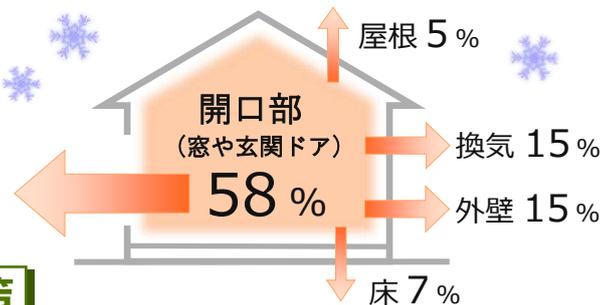
夜中に何度もトイレに起きる。そんな夜間頻尿に悩まされている方は、寝室の室温を18℃以上にキープ。夜間頻尿が改善されると睡眠の質を高め、免疫力アップも期待できます。

寒暖差を減らして高血圧予防

日本人の3人に1人は高血圧だそうです。食生活や運動に加え、寒暖差を減らすことも血圧低下につながります。高齢者のいる家庭では部屋間の温度差によるヒートショックの危険が潜んでいます。とくに脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫をしましょう。

冬 住まいの熱はどこから逃げる？

住まいの熱が外へ流出される割合の約6割を占めるのが、窓や玄関ドアなどの開口部です。開口部の断熱が暖かい部屋づくりへの近道です。



対策

- 断熱性の高い窓や、隙間風をシャットアウトする気密性に優れた窓にリフォームする。
- 市販の窓用断熱シートや、すきまテープなどを利用。窓用シートは、水で貼り付けたりシールタイプなど、手軽にDIYできます。
- 晴れた冬の昼間に、南側の窓から入る日照量は夏の約2倍。太陽の熱を活用して暖かさをキープ。
- カーテンを厚めのものにして床よりも長めにする。外からの冷気を遮り、部屋の暖かい空気を逃がしにくくなります。暖房費の節約にも。

おすすめ商品 /

ココエコ

薄型断熱パネルで気軽に断熱リフォームをして、夏は涼しく・冬は暖かい快適空間へ！

- 部屋の断熱性アップで、エアコン効率もアップ。冷暖房費・CO₂を削減します。
- 薄型高性能パネルで解体工事が不要！工期も短く、住みながらリフォームできます。
- 一部屋単位で断熱リフォームができるため、費用もリーズナブルです。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

いきいき趣味らいふ

組紐（くみひも）とは、綿糸を編んで織り上げた紐のことをいいます。大ヒット映画「君の名は。」で重要アイテムとして登場したことから、一躍有名になりました。

3本以上の糸の束を組み合わせることで構成されており、丁寧に編み込むことで美しい網目の模様を作り出します。糸を交差させながら組んでいくため伸縮性があり、着物の帯締めやさげ袋の紐、仏具や茶道具、刀や鎧の武具の飾り紐など、昔からたくさんの場面で使われてきました。最近では、組紐を使った雑貨やアクセサリ作りも流行しています。美しい網目の

組紐



模様を活かしてプレスレットやストラップを作ったり、さらに飾り結びを施して、コサージュやボタンなどにアレンジすることもできます。

本格的に取り組む場合は、丸大・芯糸・組玉・中心重りなどといった高価な道具をそろえる必要がありますが、最近は「組紐ディスク」というもので代用することができます。組紐ディスクは市販されていますが、厚紙や段ボールで手作りすることもできます。

組紐の編み方を学ぶには、数は少ないですがカルチャースクールがあります。また、本やインターネットで調べることも可能です。

ペットと暮らそう♪

★猫と一緒に生き残る 防災BOOK★



災害大国と言われている日本では、誰もが避難を余儀なくされるリスクと隣り合わせです。そんな時、愛猫が頼りにできるのは飼い主さんだけ。事前に知識をつけておけば、猫を守り、避難生活の中でも猫の負担を減らすことができます。「決定版 猫と一緒に生き残る 防災BOOK」では、災害前の備えから避難生活の乗り切り方まで、様々な防災知識を学べます。適切な防災グッズや避難を想定した家のレイアウト、災害発生時の具体的な行動、避難所での生活でできること…などが、可愛いイラストや図解付きで学ぶことができます。猫だけでなく、飼い主さんにも役立つ防災情報が多く載っているので、おすすめです。

★「メルカリ」を活用しよう★

節約玉手箱



メルカリは全国的に浸透が進んでいる日本最大級のフリーマーケットサイト（アプリ）です。購入する側としては、出品数が桁違いに多いので欲しいもの高い確率で見つけやすく、生活雑貨・日用品・家電・洋服などを格安で入手できます。買うだけでなく自分が売る側として家にあるものを出品し、収入を得ることもできます。使わなくなったもの・要らなくなったものを出品してお小遣い稼ぎをするのが王道と言える活用術です。出品者も購入者も匿名配送ができるため、住所や氏名を知られたくない場合も気軽に利用でき、さらに、売り上げは、「メルペイ」というメルカリと連動したシステムで、キャッシュレス決済に使うことができます。

いつまでも美しく

～ おしゃれな白髪カラー～

白髪のカラーリングには暗い色しか選択肢がないと思っていませんか？ヘアカラー剤の進化や施術方法のバリエーションが増えたことで、白髪が生えてきてもおしゃれな髪色やデザインが楽しめるようになりました。また、最近では、シャンプーやトリートメントで白髪を染めてケアできる商品もたくさん出てきています。

おすすめは、「アッシュ系」です。赤味を抑え落ち着いた印象を与えるカラーリングのことで、アッシュにはもともと「灰」という意味がありますが、灰色というより、ブルーに近いイメージ。これをベースにしたアッシュベージュやアッシュブラウンなどは、とてもナチュラルで上品な仕上がりにな

ります。また、例えば一口に「アッシュブラウン」といっても、一律に同じ色というわけではなく、明るめから暗めまでバリエーション豊富です。さらに同じアッシュ系でも、茶色だけでなく、ブルーやグリーン、ラベンダーと様々あります。

もとの髪色や肌色、装いなどに合わせて、自分に合うカラーを探してみましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 「配慮」の意味と使い方～

「配慮」は「気をくばること」です。「他人や他のことをよく考えて、思いやりをもって気を遣うこと」を意味しています。丁寧な言葉遣いにも聞こえますが、ビジネス上で自ら相手に「配慮を求める」という言葉を用いるのは、場合によってはとても強い主張と受け止められることもあります。特にその相手が目上の人なら、意識して使う必要があります。立場の弱い相手にとっては「配慮しなくてはならない」とい

う「圧力」がかかってしまうこともあるようです。いずれにしても、事情を説明し、状況によってはお詫びの言葉も添えるといいでしょう。

新型コロナ感染拡大にともない、この「配慮」という言葉をよく耳にするようになりました。

労働契約法5条は、「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする」と規定しており、これを「安全配慮義務」と呼びます。企業（条文内の「使用者」にあたります）は、感染防止対策をとる上でこれにのっとった取り組みが必要とされています。個人でも、感染を拡大させないための手洗いやマスク、ソーシャルディスタンスなどに加え、身近に感染した人がいる場合はその人やそのご家族、最前線の医療従事者の方への向き合い方などにも「配慮」が求められています。



【「配慮」の意味と使い方を解説 <https://biz.trans-suite.jp/8469>】



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

チーズ卵みそ

材料(作りやすい分量)

カッテージチーズ(粉).....50g

卵.....2個

【A】

みそ.....50g

みりん.....大さじ4

【カッテージチーズ】

脱脂乳でつくるフレッシュタイプのナチュラルチーズ。低エネルギーで淡泊な味わいです♪

①【A】をよく混ぜる。



②卵をボウルに溶きほぐし、①を加えて混ぜる。鍋に移し、木べらなどで混ぜながら、中火にかける。



③よく混ぜあって周りが固まってきたら、カッテージチーズを加えて混ぜる。



④トロリとして、柔らかめのみその堅さになったら火を止め、冷ます。保存容器に入れて冷蔵庫で約5日間、冷凍庫で約2か月間保存可能。



「常備菜」のススメ

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

常備菜とは、日もちがして、まとめて作り置きできるおかずのことです。通常の食事の副菜として、また、お弁当やおつまみで「もう一品欲しい」というような時にうってつけです。仕事や家事、育児などで忙しい主婦にとっても、時短となり、強い味方になります。煮物や和え物、漬物などがポピュラーで、昔から重宝されているきんぴら・佃煮(つくだに)・煮豆・ひじきの煮物・浅漬けなどが一般的です。どちらかというと和食のイメージですが、近年は、様々なオリジナルレシピが紹介されており、余った食材の活用法としても注目されています。ちなみに、ヒット商品「食べるラー油」も常備菜作りに活躍しています。今回のヘルシー料理「チーズ卵みそ」も常備菜になる一品です。

ぜひお試しください。

