



ほほえみ



Hohoemi

ぽすと

Post



まぶしいですね。

桜の開花を追っかける様に一気に咲き誇った木々や草花もその時期を終え、今は、目に眩しい(まぶしい)ばかりのツヤツヤした新しい若葉が生えそろう、違った新鮮さを観ることが出来ます。

八十八夜が過ぎて、もう夏の気配がそこまで来ているようです。

いつもなら、連休の計画が仕上げの段階で気持ちは最高潮ですよ。でも、日々増える感染者数の報道を見ると、気持ちも萎えてしまいます。

季節は必ず巡って来ますが、時期は確実にズレが生じています。先日ラジオで聞いた言葉が面白かったので、載せますね。

『桃太郎は、暑くて暑くて桃を飛び出し、「あっつい!」と言って川を泳いで行ってしまいました。』

かぐや姫は、ゴミがジャマで竹から出て来られなく成りました。昔話を書き換え無い様にする、あなたの協力が必要なのです。』

後世の事を考え行動することが大切だと、改めて気づかされました。私も、CO₂の排出削減を目的とした家づくりを提案していくことが使命だと強く感じます。これを目的とした『家づくり教室』の提言動画を当社ホームページで配信する予定です。

いつもの、環境保全と守られているという安心の両方が確保されて、快適な生活になるのです。



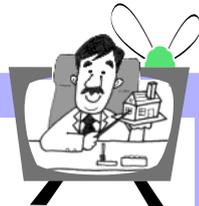
有限会社 松崎工務店

〒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





リフォームの工事いらずで、部屋に和のスペースを作ることができるのが、「置き畳」。カーペットと同じ感覚で使え、飽きたら取り外せる点が長所です。なかでも最近人気なのが、収納型の置き畳。床に直接置くコーナー収納ユニットで、上面が畳、下が収納スペースになっています。組み合わせ

せ次第でレイアウトのバリエーションが広がりますし、何より、かなりの収納力！ 壁に収納棚などを作らなくてもよい分、部屋が広々使える点もメリットでしょう。また、畳面と床面に段差ができるので、椅子代わりに使うこともできますし、配置によっては掘りごたつのようにすること

も可能です。

さて、収納型の置き畳は、オーソドックスな畳から、琉球畳、ヘリなし畳など、畳のタイプを選ぶことができます。また、側面の木材や畳面までの高さなども選べ、好みや用途に応じた幅広いバリエーションがそろっています。

～ 自然と寄り添う空間づくり ～ 花に彩られ、心豊かな暮らしを

お部屋に花を飾るだけで、ウキウキ気分。暮らしに彩りを添える花選びのコツや、飾り付けアイデアなどをご紹介します。

花選びのコツや飾り付けのアイデア

● 気軽な一輪挿し ●

一輪挿しは、初心者でも簡単にできるベストな方法です。1本でも寂しい雰囲気にならないよう、カラフルな花を選ぶと良いでしょう。

● カゴを使ってナチュラルに ●

コップなどの器に花を生けて、カゴの中に入れるとナチュラルな雰囲気に。素朴で可憐な野の花などが相性抜群です。

トイレは他の部屋よりも比較的室温が低いので、花が長持ちします。爽やかな香りのラベンダーなどは、芳香剤代わりに。



キッチンには、清潔感を演出するグリーンや白の花の組み合わせが◎。



● センスアップの浮き花 ●

茎が弱って花が下を向いてしまった花などは、お花だけを水に浮かべる浮き花として楽しめませう。バラなど花びらに厚みがある花がおすすすめ。



花粉症でもあきらめないで！

花粉症だから花を部屋に飾れない……。そう嘆いている方も、ちょっとした工夫で彩り演出に挑戦！

- 花粉が少ない花を選ぶ。ラン科の植物は比較的花粉が飛び散らない代表的なものだそう。
- ピンセットやティッシュで簡単に花粉を取り除くことができる、ユリなどの花を選んで。
- プリザーブドフラワーを飾る。
- 花の代わりに、個性的なフォルムや可愛らしい花のような姿など、種類豊富な多肉植物を飾るのもおすすすめ。



＼ おすすめ商品 /

アレルピュア

住まいの環境アレルゲンの働きを抑える、新発想のタイル“アレルピュア”で安心♪

環境アレルゲンとは？

外から持ち込む花粉(スギ・シラカバ・ヒノキ)をはじめ、ハウスダスト(ダニの死がいやフン等)猫の毛やフケ等、私たちの住まいの中に存在しているものです。

- タイルにコートされている抗アレルゲン剤が、住まいに存在する環境アレルゲンの働きを抑制します。
- 湿度が高い時は湿気を吸収し、乾燥している時は湿気を放出します。
- トイレ/生ごみ/ペット/タバコなど、普段の暮らしの気になるニオイを低減します。



いきいき趣味らいふ

「色鉛筆」という水や油を使わない道具を使って、日常のどのような場面でも気軽に絵を書くことができるのが色鉛筆画です。

油絵や水彩画に劣らないきれいな色合いと独特なタッチが出せるうえ、持ち運びにも便利です。旅先でのスケッチなどにも適しています。誰でも気軽にすぐに始められることから、年代を問わず人気の趣味です。

色鉛筆だけでちょっとしたデッサンから本格的なアートまで、幅広い描き方・楽しみ方ができるのも魅力です。使う道具は色鉛筆と紙だけとごくシンプルですが、非常に繊細なタッチ

色鉛筆画



の絵が描け、可能性も広がります。

また、油絵や水彩画と同じように基礎（デッサン・構図）などを学べば、さらに楽しみが広がります。

始めたいと思ったら独学でも可能で、書籍や、最近はインターネット上の動画などで学ぶことができます。基礎から教わりたいという場合は、カルチャー教室や通信教育などがお勧め。

もしどこかに通うなどして学ぶ場合でも、必要な道具は、色鉛筆（24色程度以上のもの）と紙（スケッチブックなど）だけで、教室代を含めても、コストは2000～5000円程度。習い事としてもお手頃です。

ペットと暮らそう♪

★甘噛みが痛いときは…★

「噛む子は遊ばないよ」と教えてあげるのが一番です。噛んできたらすぐに手を引っ込め、その場を立ち去ってみてください。悪いことをしたら大好きな人が「無視をする」という制裁は、猫にとって叱られるより厳しいものです。そうして「噛んだらダメなんだ」ということを教えてあげます。

子猫は成長過程で頻繁に「甘噛み」をすることがあります。少し大きくなると歯が鋭くなり、痛くて困るという飼い主さんもいます。だからと言って、噛まれたことに對して「うー」と言ったり、たたいたりして叱らないでください。余計興奮することになり逆効果になったり、その後の関係性にひびが入ったりすることもあります。



★お菓子は手作り★

節約玉手箱



お金を上手に貯めることができる人のほとんどがしているのが、「お菓子作り」です。何年も前から生活情報誌でも「節約の王道」として取り上げられていますが、費用対効果としては絶大です。固めるだけのゼリーや混ぜてチンするだけのスノーボールクッキー、焼くだけのパンケーキなど、作れば十分の一度のコストでOK。添加物や栄養の面でも安心感があります。そして時間がある日は「子どもと一緒に作る」のもおすすめ。休日になれば、レジャー感覚で楽しんで、子どもの食育の一環にもなります。つい増えがちなおやつ代を抑えながら、効率的にレジャー費も抑えられ、満足度の高い節約になります。

いつまでも美しく

～ ブロッコリースプラウト～

「ブロッコリースプラウト」は野菜の王様と呼ばれるほど栄養価が高いブロッコリーの、新芽のことを指します。特に、栄養成分「スルフォラファン」を多く含むことで注目を集めました。これは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維に続く「第7の栄養素」と呼ばれています。

スルフォラファンが注目されるきっかけは、がん予防の研究を専門とする米国ジョンス・ホプキンス大学のポール・タラレー教授らが、ブロッコリーに含まれるスルフォラファンにがん予防効果（解毒作用）があると発見したことでした。その後も、抗酸化、肝機能改善、新陳代謝の促進、ピロリ菌の殺菌などの、重要な効果を持つことがわかりました。

健康維持管理はもちろん、アンチエイジングの分野でも高い注目を集めることになったのです。

ブロッコリースプラウトはもやしやかいわれ大根のような見た目をしており、近年一般市場でも多く出回るようになりました。一年中手に入り、値段も手頃です。毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～クレーム対応について～

クレーム対応について、まず最も考えなくてはならないのは「相手の気持ち」です。商品や対応に不満があっても、実際にクレームを入れる人は全体の10パーセントと言われています。90%の人がそうしないのは、クレームには大変なエネルギーを使うからです。そして、黙って「二度とそのお店や会社を利用しないこと」を選ぶのです。相手は会社やお店と、多勢に無勢です。そこに向かって、一人でクレ-

ームを言う人も少なくありません。精一杯の気持ちでぶつかってきていることを理解しましょう。

クレーム対応で次に大切なことは、そのように不愉快な思いをさせてしまったことに対する謝罪です。「申し訳ございませんでした」と、しっかりとお辞儀をします。お辞儀の角度が深い程、お辞儀の時間が長い程、謝罪の気持ちが伝わります。そして、お客様の話をしっかりと聴いて、共感し、味方になってあげましょう。「はい」という返事に誠意を込め、「そうですね」「おっしゃる通りです」「申し訳ございません」「お客様の立場を考えると、本当に言葉もございません」といったあいづち言葉で、耳を傾けていることをしっかりと伝えます。

その上で、事実関係を確認し、誤解を解いたり使い方の説明をしたりと、丁寧にわかりやすく伝えることを心掛けます。



【クレーム対応・マナー研修講師が教えるビジネスマナー講座 <https://www.greensun.jp/manner/claim.html>】



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

たこの磯辺揚げ トマトしょうゆ

材料(2人分)

たこ(ゆでたもの).....200g
 トマト(大).....1個
 玉ねぎ.....1/8個
 揚げ油.....適量

【A】

しょうゆ.....大さじ1
 砂糖.....小さじ1

【B】

青のり.....大さじ1
 小麦粉.....大さじ1
 片栗粉.....大さじ1

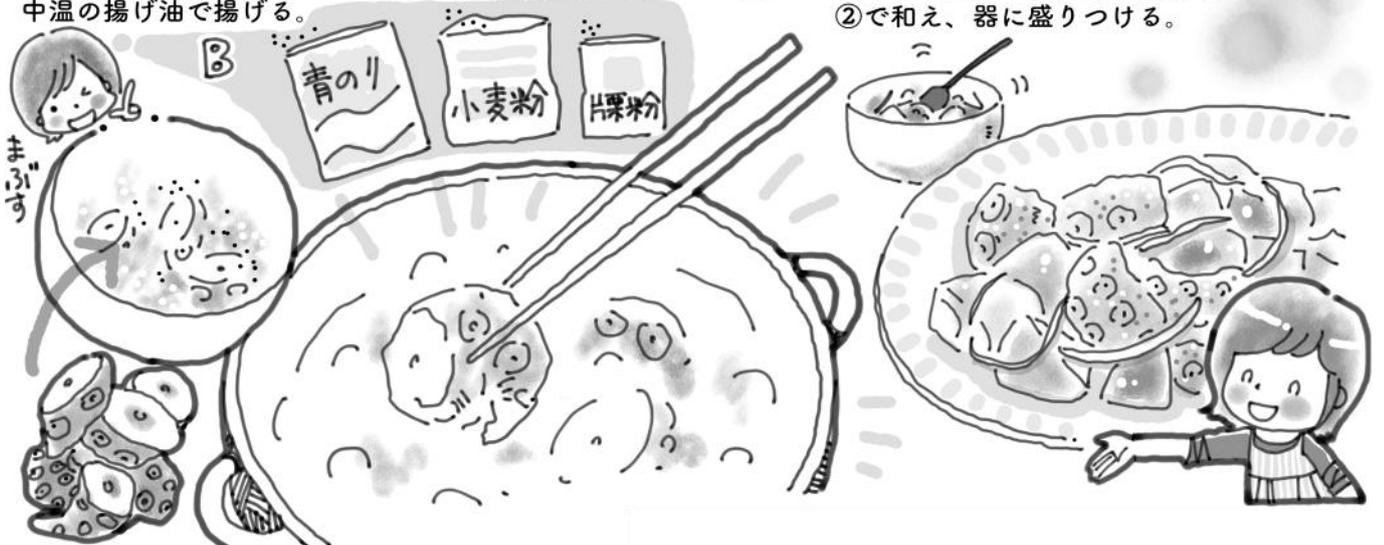
① トマトはヘタを取ってざく切り、玉ねぎは薄切りにする。

② ボウルに①と【A】を入れて混ぜる。



④ ボウルに【B】を合わせてころもを作り、③にまぶしつけ、中温の揚げ油で揚げる。

⑤ うすく色づいたら取り出して②で和え、器に盛りつける。



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

「磯辺揚げ」とは、のり(海苔)を衣に用いた揚げ物を指します。牡蠣(かき)、小柱、小あじ、ちくわといった練り物などの材料に、小麦粉・卵白・もみのりの順につけて揚げるのが一般的です。材料をのりで巻き、素揚げまたは薄衣をつけて揚げるものもあり、こちらも同様に「磯辺揚げ」と呼びます。いずれにしても、火の通りが早い食材が適しています。海苔という食材で味の広がりが出て、調理法は難しいものではありません。おかずにもう一品欲しいときなど、気軽に取り入れてみましょう。

料理名に「磯」が使われるのは、揚げ物に限らず、のりを使った料理全般や磯で扱った魚介類を用いたときです。魚介類を網焼きなどにした場合は「磯焼き」、磯の香りをきかせた蒸し物のときは「磯蒸し」といいます。

