

8月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



夏！本番ですね。

梅雨も知らぬ間に明けて、暑い季節がやってきました。
前月号に続いて寝る話ばかりですが、夜はホントに寝苦しいですね。
閉め切った寝室は昼間の日照（ほて）りがコモっているようで、
部屋に入っただけで汗が吹き出てきそうです。

でも先月、構造見学会を開催させていただいたお家では、
外の温度計は35℃を指していましたが、室内の温度は27℃で安定していました。
扇風機やサーキュレーターだけで十分過ごすことができ、
窓を閉めていた方が涼しかったです。

断熱と、**要らない日差しの遮り（さえぎり）**の工夫が実証できた会場でした。
これからお客様が入居され、冬の**必要な日差しの取り込み**が思惑通りにできれば、
今度は**暖房をほとんど使うことなく暮らせることを検証**したいです。



ゼッチ プラスシー
9月に開催予定の完成見学会は、『ZEH + C』がテーマです。
一年中変わらない快適さを、ぜひ体感していただきたいと思います。
光熱費を節約する生活は、CO₂の削減につながり、
環境保全と安心の生活に貢献できるのだと思います。



有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村北割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



夫婦でひとつの寝室だと、「トイレに行くときに起こさないように」とか、「本を読みたいけど、明るいと迷惑だろうから」など、相手のことが何かと気にかかります。そこで、思い切って、夫婦別寝室にするリフォームはいかがでしょう。ただし、急に体調が悪くなったときなどのために、部

屋は隣同士にすることが条件。具体的には、現状の寝室がある程度広ければ、2つに分けるとよいでしょう。このとき、夫婦がおたがいの部屋を行き来できるように、内ドアをつけておくと便利です。また、簡単なリフォームで済ませたいときは、仕切り壁などを設置する方法も有効です。

寝室を別にすると、夫婦仲が悪くなるのでは？いえ、そんな心配はいりません。眠くなるまでリビングで一緒に過ごし、「10時になったら、寝室に行こう」など、二人の時間とひとりの時間のメリハリができます。夫婦関係が新鮮になり、よい距離感も保てるはずですよ。



手軽にアウトドア気分を満喫

おうちキャンプでリフレッシュ！



自粛生活で、おうちキャンプが注目を集めています。広い庭がなくても大丈夫。ちょっとした工夫で、室内やベランダでキャンプ気分が味わえます！

庭でのBBQは慎重に

BBQの煙や匂いが広がると、近隣の迷惑になることも。カセットガス式や遠赤外線式など、煙の出にくいグリルコンロタイプを選んで。火の取り扱いには十分注意を。



少人数を厳守

家の中だからといって、友人を招いての大宴はぐっと我慢。隣家に響く騒音や時間帯にも配慮を。

テントで秘密基地気分 /

テントを張るだけで一気にキャンプ仕様に。簡単に設置できるワンタッチタイプなら楽ちんです。秘密基地のようで、子どもは大はしゃぎ間違いなし！

お手軽キャンプ飯を披露 /

ご飯はキャンプ用の食器を使用。スキレット料理などがおすすめ。キッチンで仕上げ、テーブルに運べば良いだけの手軽さも、おうちキャンプならではのメリット。

アウトドアグッズで演出 /

キャンプ用のテーブルやイスを配置して、コーディネート。LEDランタンなら安全で、ロマンチックな演出も。自立式のハンモックもおすすめ。

おすすめ商品 /

スタイルシェード

すっきりおしゃれな 外付け日よけで、夏の日差し対策！



夏の暑さをすっきり解消！

POINT 1

室内の温度上昇を抑え、室内熱中症の危険から守ります。また、エアコンの効率を高め、冷房費を軽減します。

窓辺をすっきり美しく！

POINT 2

窓の上のボックスからサッと引き下げるだけで、しっかり日差しをカット。使わない時はすっきり収納できます。デザインのバリエーションも豊富です。

いきいき趣味らいふ

「何かペットを飼いたいけど犬はお散歩が大変、猫は部屋を傷つけるし」と思っている方には、ハムスターがお勧めです。飼うのに広いスペースも必要なく部屋も汚しませんし、エサ代などの費用もあまりかかりません。しつけはほとんど必要ないためペット初心者にも飼いやすく、お世話も楽なので忙しい一人暮らしの方にも向いています。また、子どもでもお世話ができるので、親子で飼うのにも良いですね。

ハムスター飼育



種類がいろいろありますから、ショップや本、飼っている人のブログなどを参考に、自分に合ったハムス

ターを探しましょう。飼いたいハムスターが決まったら、ペットショップかブリーダーから購入できます。種類によって価格は違いますが、ポピュラーなハムスターは¥1,000～¥4,000くらいです。また、ケージが必要になります。中が見やすい水槽タイプやプラスチックタイプ、他にも金網タイプなどがあります。価格は¥2,000～。他にもエサ入れや水飲み用の容器や小屋、おもちゃなどの小物も必要で、各¥300～程度です。

基本的なお世話については、購入時にペットショップで聞くか、本やネットを参考にするのも良いでしょう。

ペットと暮らそう♪

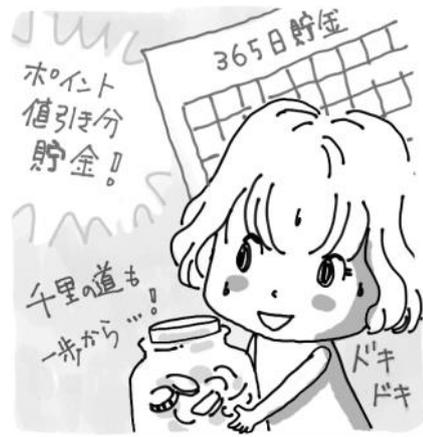
★愛犬の服を手作りで★



今は多くのわんこ服(犬服)の種類がありますが、「自分の愛犬にぴったりなお洋服を作って着せてあげたい!」と思う飼い主さんも多いようです。初心者には難しいかも?という印象ですが、実はそれほど複雑ではありません。
手順は、①生地となるものを準備する ②愛犬のサイズを測る ③型紙を選ぶ ④生地を型紙に合わせて裁断する ⑤縫い合わせて完成...というものです。
③の型紙がポイントですが、現在では、ネットでダウンロードできるものがたくさんあります。実際の作り方を紹介した動画なども、数多くアップされています。それらを活用して、ぜひチャレンジしてみてください。

★「ちりつも貯金」を始めよう★

節約玉手箱



「ちりつも」とは、「こつこつ」塵も積もれば山となる」の略で「小さなものでも積もっていくとやがては大きなものになる」という意味です。「ちりつも貯金」は数円、数十円など少額ずつ貯金していくことを表し、できれば毎日やっていると望ましいと言えます。例えば、毎日1円ずつ貯金したら1年間で365円、10円ずつなら3万6500円、100円ずつなら3万65000円です。最初から金額を決めるのではなく、値引き商品を買ったり、ポイントが貯まって値引きしてもらったらしたら「その値引き分を貯金箱に入れる」というように、簡単なルールを作ってみるのも良いでしょう。

いつまでも美しく

～ 日傘の寿命に注意～

日差しが厳しい季節、外出には日傘が欠かせません。でも、日傘にも寿命があるので注意が必要です。日傘本体よりも、布地に施してあるUVカット効果が落ちてしまう方が早いため、UVカット加工の寿命＝日傘の寿命と考えましょう。

一般的な日傘の場合、UVカット加工の寿命は2年～3年。普通に使っていれば、数年で買い替えのタイミングがくることを意識しましょう。

UVカットの効果が落ちる原因は、経年劣化や生地のスレ。生地のスレは、傘を開けたり閉じたり、まとめるために生地を巻き上げたりという時に起こるものです。日傘は、紫外線が気になるシーズンは、ほぼ毎日といっていいくらい活躍します。へ

ビーズだからこそ、劣化しやすいのは仕方ないですね。折りたたみの日傘は開閉する回数が多いので、特に傷みやすいです。生地が薄くなったり色褪せしたりというのが、UVカット効果も落ちているサインです。日傘は消耗品とわりきって、劣化の兆候があったら買い替えた方が良いでしょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ テレワークで気をつけること ～

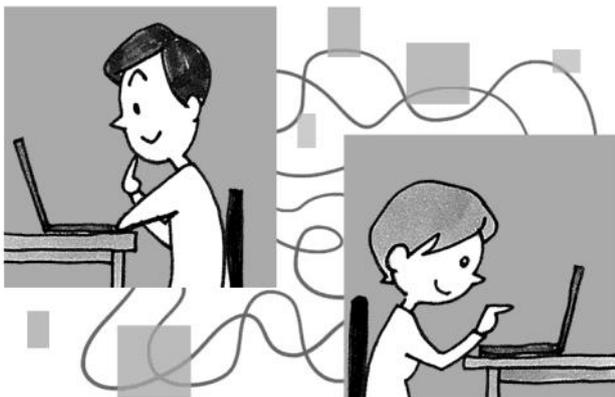
新型コロナウイルスの感染拡大によって、在宅勤務などテレワークが普及しています。多くの方が、オンラインミーティングでの服装・身だしなみについては意識するようになってきたと思われます。ただ、それ以外にも、気をつけるべきポイントはあります。

まず一つはメールのマナーです。「重要な用件が伝われば十分」と考えている人もいますが、直接相手と会う機会が激減している中、必要最小限のや

りとりだけをしていると、人間関係が希薄になってしまいます。業務の話だけでなく、相手によっては、あえて世間話などにも触れてみましょう。顔を合わせる機会が少ないからこそ、「ねぎらい」「気遣い」も文章に盛り込みます。例えば、「午後からもご多用のスケジュールでいらっしゃいますので、お昼休みはどうぞごゆっくりお過ごしください」「どうぞお疲れの出ませぬよう、お気をつけてお過ごしくださいませ」といった文面を意識してみましょう。

また、テレワークの開始前に、ノートパソコンやスマホの充電残量を必ず確認しましょう。「ついうっかり」による中断を回避するには、できるだけ電源につないだ状態で作業をすると安心です。カメラ・マイク・スピーカーの状況も、事前に必ず確認を。環境が整っているからこそ、スムーズに仕事が進みます。

仕事相手に迷惑をかけない配慮が大切です。



【テレワークで相手に嫌われない鉄板マナー3選 <https://toyokeizai.net/articles/-/375991>】



これで今夜のおかずはおまかせ!

かたたん・おいしいへにー料理

ズッキーニのオムレツ

材料(1人分)

- ズッキーニ.....1枚(150g)
- 卵.....2コ
- 塩.....適量
- こしょう.....適量
- サラダ油.....少々

①ズッキーニは5mm厚さの②ボウルに卵を割りほぐし、軽く塩・こしょうをふる。斜め切りにする。



③小さなフライパン(直径13cm)にサラダ油少々を熱し、ズッキーニの半量を焼きつけるように炒める。一度取り出し、残り半量も同様に炒めたら、取り出しておいたズッキーニを戻し、軽く塩・こしょうをふる。



④③に②を流し入れる。固まってきたら、縁を菜箸で持ち上げ、表面にたまった卵液を周囲に流し込む。

⑤弱火にして3分間ほど焼いて、七、八分どおり火が通ったら、裏返して2分間ほど焼く。



ズッキーニの選び方

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

イタリア料理やフランス料理などでよく使われるズッキーニは、見た目はキュウリに似ていますが、かぼちゃの仲間です。独特の歯ごたえで、加熱するとナスに似た食感になり、じっくり炒めたり煮込んだりすることで甘味がアップします。店頭では、皮にツヤがあり、太さが均一で、大きすぎないものを選びましょう。大きすぎると果肉がスカスカしていることがあります。また、切り口がしなびていたり変色したりしているものは鮮度が落ちているので避けます。同じ大きさなら、持ったときに重みのあるほうが新鮮です。

基本的に冷蔵庫の野菜室で保存しますが、冷やしすぎや乾燥によって味が落ちるので、新聞紙などで包んでからポリ袋に入れて保存します。20度以下の涼しい環境であれば室温でも可能です。3～4日を目安に食べきりましょう。

