



ほほえみ Hohoemi



ぽすと Post



石！

雨、降りましたねえ。蝉(せみ)は鳴いてますが、陽気は秋の風です。

先日のことですが、朝10時くらいから右の腎臓あたりが痛くなり、早退をしました。帰宅して横になろうかと思っているうちに、痛みがどんどん増してきたので、診察券を探して医者に行こうと・・・。

この日は木曜日で、市内の内科医はほとんどが午後が休診日でした。やってる病院も、午後の診療は早い所で15時からです。激痛が続く様になって立てなくなり救急車まで考えましたが、我慢しながら自分の車でなんとか内科医院に14時50分に到着。受付で症状を告げ、「**これで診てもらえる**」と思ったら、『今日は先生がコロナの集団接種にかりだされていて、戻りが15時半かもっと掛かる。痛みが辛い様なら別の病院に行ってもらった方が・・・。』と言われ、間の悪い日に具合が悪く成ったことを恨んで、『もう動けませんので待たせてもらいます。出来れば横に成れるとありがたいですが。』と、やっと喋ってベッドを借りました。が、そこからが長かった。薄れる意識の中で看護師さんが来てくれた様な記憶が。痛みで身の置きどころが無く何度も寝返りをしていた様です。

痛みが和らいだのは、17時55分でした。「18時で診察終了なので、具合戻ったら帰って」の合図でした。診察も説明も無かったですが結石のようでした。



—— 子どもがのびのび過ごせる 工夫を凝らした平屋のおうち ——

OPEN HOUSE を 9月18日(土)より開催します。ぜひお出掛けください。

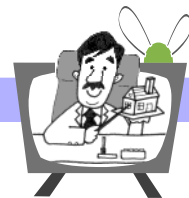
詳しくは
同封のチラシを
ご覧ください



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



ブーツや長靴、紐付きのスニーカーなどを履いたり脱いだりするとき、「ベンチがあればスムーズなのに……」と思ったことはありませんか？ 玄関が広ければ、椅子などを置いておくのもアイデアの一つですが、狭い玄関ではやはり邪魔になってしまいます。そこで、収納

式のベンチを玄関に作ることをおすすめします。靴箱などの一部を引き出し式のベンチにするもので、高さは、靴を履いたときのことを考えて 40 cm くらいが良いでしょう。使うときには扉の取っ手を引き出し、使い終わったら扉を押して収納するだけ……と便利なうえ、邪魔に

もなりません。
小さな子どもに靴を履かせるときにも重宝するし、玄関で来客に腰かけてもらうこともできます。また、高齢の人にとっては、靴を履くときにベンチがあるととても楽で、安全です。荷物が多いときなど、一時的な荷物置き場にするのにも役立ちます。



衣類の不快感なニオイをケア 快適なお洗濯のポイント

真夏は過ぎたといっても、まだまだ暑い毎日。衣類の消臭・防臭対策をして爽やかに1日を過ごしましょう。

ニオイケアに 最適な洗濯方法

汗や皮脂で汚れた衣類は菌が増殖し、ニオイの原因にも。
洗濯のコツをつかんで、衣類の消臭・防臭対策を。

- 洗濯物は溜め込まずにこまめな洗濯を。数日洗濯ができない場合は、衣類に消臭・除菌スプレーをかけておくのもおすすめ。
- 洗剤と柔軟剤を併用すると消臭・防臭アップ。ただしそれぞれ混ざり合うと効果がおちるので、柔軟剤は必ず専用の投入口へ。
- 頑固なニオイや汚れは、漂白剤を使用してつけおき洗いを。



ニオイの要因は 乾かし方にも

洗濯に気を遣っているのに、どうしてもニオイが軽減しない……。
そんな場合は、干し方や乾かし方を見直してみましょう。

- 生乾きの衣類は菌が好む場所。効率の良いアーチ干しで短時間で乾かすことが鉄則。
- 部屋干しはサーキュレーターや扇風機を稼働させ、空気の流れを作るのが重要。
- 除湿機の使用もおすすめ。洗濯物の真下に配置するのがコツ。



＼ おすすめ商品 ／

ルミシス | 洗面空間を“より優雅に 自分らしく 使いやすく” 毎日の暮らしも満足♪

POINT 1 カウンター

大理石の質感と素材感を再現した新素材“ラピシア”や、焼き物でつくった“セラミック”のカウンターをご用意。見栄えや触り心地も抜群で上質な洗面空間に。

POINT 2 フェイスフルライト

縦に配置したLED照明により、影の出やすいあごの下や頬を明るく照らします。ファンデーションの塗りムラや、髭の剃り残しのチェックにもおすすめです。

POINT 3 タッチレス水栓 ナビッシュ

手を触れずに吐水できるので、手の汚れで水栓を汚すことなく手が洗えて清潔です。



© 株式会社 LIXIL

いきいき趣味らいふ

レジンとは英語で『resin』と書き、樹脂のことを指します。レジンアクセサリーとは、レジン液で作ったチャームを使ったアクセサリーのことで、一昔前までは樹脂アクセサリーと呼ばれていました。近年注目が高まり、「レジンアクセサリー」と呼ばれるようになりましたが、最近ではスターターキットが販売されたり、ワークショップが開かれたりするなど、人気が続いています。

基本の道具さえ揃えてしまえば誰でも作れてしまうので、ハンドメイドの中ではハードルが低いと言われています。しかも、オリジナリティは抜

レジンアクセサリー



群です。アルファベットや球体、動物モチーフのチャームなど、市販のシリコンモールド（型）に好きなパーツを封入することで、自分だけのオリジナルアクセサリーを作ることができます。扱いに慣れてきたら、作りたいアクセサリーによってレジン液を変えてみるのもオススメです。メーカーによって仕上がりが異なるので、レジン液を変えるだけでも雰囲気の異なるアクセサリーができるようになります。

贈り物としても喜ばれることが多いので、手作りに慣れてきたらぜひプレゼントしてみてくださいね。

ペットと暮らそう♪

★猫がお腹をみせたときは・・・★

寝転がってお腹を見せている姿勢は、犬の場合は「服従」の意思表示をしていることとなりますが、猫同士のケンカなどでは、「相手を迎え撃とう」としている状態です。あお向けはお腹をさらすというデメリットはあるものの、4本の足で引っ掻いたりキックしたりできるという大きなメリットもあるのです。相手が飼い主の場合も、猫を叱ろうとした時にこのポーズをとられた場合は、飼い主に対して反撃の体勢に入っているということになります。愛猫がお腹を見せてきたら「可愛い奴め、許してやろう」と思いがちですが、猫から見れば、「反撃されそうになるとケンカを止める弱虫」と受け止められる可能性もあるそうですよ。



★「ふるさと納税」を活用しよう★

節約王手箱



「実質負担額2000円」で、寄付した自治体の返礼品がもらえ、所得税・住民税も節税できるお得な「ふるさと納税」。返礼品の中にはブランドの肉や魚介類などの高級食材もあり非常に人気がありますが、日々の生活で購入している食品や日用品を選んだ方が、節税だけでなく生活費の節約にもしっかり効果を発揮してくれます。原則自宅に配送されますから、いつもスーパーやドラッグストアでまとめ買いしている商品や重いものなど、持ち運びに手間がかかるものを選ぶのも便利です。中でも、調味料・お米・水などがおすすめです。送料無料のふるさと納税サイトを選ぶと、さらにお得です。

いつまでも美しく

～ マスクを着用するときに・・・～

長く続いているマスク生活。摩擦による肌荒れやニキビから、顔を動かす機会が減ることで進行するたるみまで、女性にとってネガティブな要素も話題に。しかし、発想を転換すれば「スチーム効果によってスキンケアを充実させる」というチャンスにもなります。例えば、マスクの下にサラッとタイプのオイルを塗っておくと、マスクを外した時の水分の蒸発を防げ、保湿に貢献してくれます。化粧水やクリームと異なり、オイルには肌に膜を作るというメリットがあるため、摩擦に対しても有効なのです。また、ほうれい線が気になる方は、その部分にだけは（オイルではなく）エイジングケア用のクリームを塗ることをお勧めします。マスク内のスチーム効

果によって集中ケアが期待できます。唇には、普段のリップクリームケアだけでなく、より保湿力の高いワセリンがベターです。マスクへの色移りの心配もなく、少量でしっかり乾燥を防いでくれます。

上下に動いて摩擦が起こることのないよう、顔にフィットしたマスクを選ぶことも大切です。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 「敬老の日」プレゼントのマナー ～

敬老の日のお祝いをする対象の目安としては、「60歳以上」とするのが一般的でしょう。ただ最近では、60代でも若くて活力のある方が増えています。中には「年寄り扱いされた」と不快に思う方もいるので、決めつけず、柔軟に対応しましょう。

また、縁起や迷信などを気にする方もいるため、プレゼント選びの際は注意しましょう。

例えば、寝具・パジャマは「長く寝る」「寝たきり」

を連想させるため、あまりおすすめできません。

盆栽・庭いじりが好きな方も多いでしょうが、鉢植えの植物も「根付く」から「寝付く」、つまり「寝たきり」に繋がるため、嫌がられる恐れがあります。

また、「お茶」は香典返しなどに使われる機会が多く、「白いハンカチ」もなくなった人のお顔にかける布を連想できてしまうため、このように弔事がイメージされるものは極力避けましょう。

さらに、目上の方に対してなので、下着・靴下など「下」という漢字がつくものは失礼にあたるという考え方もあります。時計や文房具は、どちらかといえば新社会人や学生に向けて「勤勉」の意味を込めて贈ることが多いプレゼントで、目上の方に「頑張っていて」という雰囲気は相応しくないとと言えます。

とは言っても、いずれも「本人からのリクエストがあった」という流れなら、問題はないでしょう。



【 敬老の日のプレゼントのマナーは？ <https://www.harmonick.co.jp/okurimono/keirounohi/taboo/>】



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

鴨ときこの治部煮

材料(2人分)

鴨肉(合鴨胸肉) 100g
しめじ 1/2パック
ほうれん草 1/4束
ぎんなん(ゆで方もの、または水煮) 6粒
薄力粉 適量
わさび 少々
だし汁(かつおだし) 150ml

【A】

しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
酒 大さじ1/2

①鴨肉は2~3mm厚さのそぎ切りにする。しめじは小房に分ける。ほうれん草はゆでて、4cm長さに切る。2~3mmの

鴨肉

そぎ切り

しめじ

小房に分ける

ほうれん草

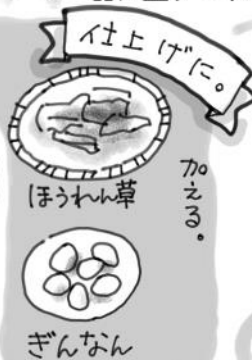
ゆでて 4cm長さに切る

②鍋にだし汁と【A】を合わせてひと煮立ちさせ、しめじを入れる。



③鴨肉に薄力粉を薄くつけて、②に加えてさっと煮る。

④ほうれん草とぎんなんも加えて仕上げる。器に盛りつけ、わさびを添える。



「治部煮」とは...

【参考】キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

治部煮(じぶに)は鴨肉(もしくは鶏肉)と野菜などを煮た料理で、石川県金沢市の代表的な郷土料理(加賀料理)です。肉に小麦粉や片栗粉をまぶして煮ることで、ふっくらかつジューシーに仕上がるのが特長です。鍋に入れる際は、肉同士がくっつかないように1枚ずつ入れるのがポイントです。名前の由来としては多くの説があり、中でも「じぶじぶと煎りつけるように煮る」という意味からきている...という説が有力なようです。ちなみに、「じぶじぶ」は、江戸時代の料理本『料理物語』で使われている言葉とされています。他にも「豊臣秀吉軍の食料を調達し運んでいた兵糧奉行「岡部治部右衛門」にちなんでいる」「鴨肉を使うので、フランス語の「ジビエ」(食材として狩猟によって捕獲された野生の鳥獣)から転じた」など諸説あります。

