

笑顔こぼれる みんなのミニ情報誌

10月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



酔いどれ・・・

実りの秋本番で、美味しい食べ物がたくさん目に映り（うつり）ます。

食べ物と言えば、我が家は調理後に出た残菜を冬の肥料にするために、畑の隅に草木の枯れ枝や枯れ葉と一緒に集積しています。

でも残菜のうち食物（しょくもつ）は鳥が食べに来て、大半は無くなります。

朝捨てに行くと、近くの電線で待っているカラスが決まって三羽居て、私が廻りの木々を眺めたりしていると、「早く立ち去れ」と

催促するかのように、すぐ隣の物置の屋根から『ガーガー』言ってきます。

カラスの食事は短時間です。その次来るのが鳩で、残りの食物を時間を掛けて食べます。そして最後に雀が三羽くらいで登場です。

毎回そんな感じですが、先日の朝のことです。

この日は休日で、残菜の入ったバケツがいつもより重いので気に成り、見ると母が、去年の漬物で使った「酒粕(さけかす)」を入れ替えた残りでした。

通常通り中身を空けて来たのですが、30分くらいすると外が騒がしいような・・・。

いつものメンバーが皆 畑に居て、動きが千鳥足。

チドリカラス や チドリ鳩、チドリ雀 になってる様子。

酔いどれの連中は、しばらく畑で酔いをさましていたようです。

カラスが『赤く』なったかどうかは、わかりませんが・・・。



完成住宅見学会 を 10月12日(火)まで開催しています。

一年中変わらない快適さを ぜひ体感にご来場ください。

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



洗濯機は、洗面室やお風呂の脱衣室に置いているという人が多いのではないのでしょうか。

しかし、家事の効率を考える
と、洗濯機をキッチンに置くのも有効です。実際、ヨーロッパの家々では水まわりの事情もあり、キッチンにランドリースペースがあるのが一般的です。

その際は、ドラム式洗濯乾燥機がおすすめです。場所もとらず、見た目もすっきりします。

それによって、料理や食事の後片づけをしながら洗濯ができるので、家事がとてもスムーズ。例えば、キッチンで使ったふきんや台拭きなどをそのまま洗濯機に入れられる点なども便利です。

ただ、ドラム式を設置する場合は、本体の脇に、25 cm幅くらいの配管スペースが必要。収納家具と一体化させて扉をつけるなどすれば、配管スペースを上手に隠すことができます。また、キッチンに家事室を隣接させて、そこに洗濯機をビルトインさせるというのも一案です。

おうちエクササイズで健康生活



おうち時間が増えた今、室内で行える簡単なエクササイズで、筋力アップを心がけましょう。

- 無理をせず自分のペースで続けることが大切です。短時間でも体を動かす習慣をつけましょう。
- 天候に左右されず、室内着のままでも行えるので続けやすい。

おうちエクササイズの コツとメリット

- 一日わずか10分程度の運動で筋力アップが期待できます。
- 筋肉量が増えることで基礎代謝が上がり、太りにくい体質に。

ながらエクササイズで筋力アップ!

◆ TVを見ながらウォーキング

腕をしっかり振り、太ももを高く上げてその場で足踏み。CM中(15秒程度)に行えば、気軽に続けられます。

◆ 料理をしながらふくらはぎストレッチ

パスタを茹でたり煮込み料理をしている、ちょっとした隙間時間にかかとを上げ下げ。背筋を伸ばして足は肩幅に開いて立つ。かかとを上げて、下ろすを繰り返す。

◆ 歯磨きしながらスクワットジャブ

膝を軽く曲げた状態で立ちます。歯を磨きながら、空いている方の手でパンチを打つように拳を前に力強く出します。これを10回行う。歯ブラシを持ちかえて、反対側も同様に。



※ 体力や体調と相談しながら、無理のない範囲で行って下さい。

＼ おすすめ商品 ／

スパー ジュ | おうちスパで至福のリラックスタイムを味わって、浴室をくつろぎ空間へ♪

家で過ごす時間が増えた今、いつものお風呂タイムを、少し特別な時間に変えてみてはいかがでしょうか？
自宅にいながらスパにいるような至福の時間を味わえる、スパー ジュの快適ポイントをご紹介します。

快適ポイント1

空気を含んだ大粒シャワーが心地よいエコアクアシャワー。大型の散水板でボリュームのある浴び心地でありながら、節水も実現。省エネにも大きく貢献します。



©株式会社 LIXIL

快適ポイント2

体にフィットしてリラックスした姿勢が取りやすい浴槽や、寝湯に近い姿勢で楽しめる浴槽などお好みに合わせて選ぶことができます。



©株式会社 LIXIL

©株式会社 LIXIL

いきいき趣味らいふ

工場見学は、製品やポリシーをより深く知ってもらうために、企業が自社の工場の様子を一般の人たちに開放しているという事業です。全国各地で行われており、酒・醤油・お菓子から、自動車・飛行機まで、様々な工場が実施しています。近年「趣味としていろいろな工場を見学している」という人が増えています。

その製品が作られるまでの工程を見ることにより、様々な知識や教養を深められます。さらに、実際に工場で作られたものを試飲・試食できたり、買うことができたりするのもメリット。できたてのものをその場で味わえ

工場見学



たり、お土産を持たせてくれたりというところもあります。広大な敷地や場内の眺望も楽しみの一つと言えます。学びの場としても活用できるので、親子で一緒に工場見学を趣味にしているという人も多くいます。最近では、遠方の工場見学を目的に旅行を計画し、旅の途中に立ち寄るという人も少なくないようです。

現在はコロナ禍で見学を停止しているところもあり事前の確認が必要ですが、代わりにオンライン見学を実施していたり、書籍として発行していたりというところもあるため、様々なスタイルで楽しむことができます。

ペットと暮らそう♪

★犬の「カーミングシグナル」とは★

愛犬の何気ない行動に隠れているメッセージを「カーミングシグナル」と言います。怒られている時に「あくびをする」「これ以上怒らないで」、「まばたきの回数が増える」「その場から逃げたい」のサインです。怒られている最中の「足でからだをかく」「や「よだれ」も緊張やストレスによるもの。また、「大声で愛犬を呼んでもなかなか来ない」というときは「飼い主が興奮しているようだから、これ以上刺激しないように」と、わざとゆっくり行動していることも。怒っている際のはあくびなどは、決して反省していない態度ではありません。カーミングシグナルをキャッチしたら、あまり長時間叱らないであげてくださいね。



★「お薬手帳」で節約?★

節約王手箱



診療報酬制度では「調剤薬局へ行く際にお薬手帳を持参すると、実質負担金が値引きになる」と定められています。薬剤師が患者に対して説明や指導をする際は、薬剤服用歴を記入をするという行為が必要で、これに対して「薬剤服用歴管理指導料」がかかっています。お薬手帳を持参した場合は服用歴がすぐにわかるので、これが40円軽減されます。但し、半年以内に同じように処方箋を持ち込んだ薬局であることも条件です。そのため、毎回なるべく同じ薬局に持つていくようにすると、この条件を満たしやすくなります。お薬手帳は無料で発行でき、最近はスマートフォンのアプリもあります。ぜひ活用しましょう。

いつまでも美しく

～ 爪の縦すじは老化現象？～

爪にはそのときの健康状態が現れると言われて
います。爪に縦すじが入っているときの原因は、内
臓の疾患・栄養不足・睡眠不足などが考えられま
すが、縦すじのほとんどが老化現象の一つとされて
います。ちなみに、理由によっては爪だけでなくほ
かにも症状が出てくるため、気になる場合は全身の
状態も併せてチェックしてみましょう。

一時的なストレスや栄養不足、睡眠不足などが原
因というときは、生活習慣を見直すことで改善が可
能です。加齢による縦すじも、爪そのものを正しく
お手入れをすることでケアできます。

まず、爪切りのサイクルは、2～3週間に一度が
目安です。白い部分を1ミリ程残して切り、切った

後は目の細かいヤスリなどで軽く角を整えます。

また、爪も肌と同じように、乾燥するとバリア機
能が低下するので、ハンドクリームやネイルオイル
でバリアとなる油分を補給してあげてください。

さらに、爪は亜鉛が不足すると弱くなるため、サ
プリメントで補給してあげると良いでしょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～「おしぼり」の使い方を確認～

飲食店や誰かのお宅に招かれたときに出される
「おしぼり」。実は扱い方にマナーがあります。なん
と「古事記」に登場していたほど古くから存在して
おり、実際に普及しはじめたのは江戸時代。その場所を
訪れたお客様の疲れを労い、癒すために出されるも
ののです。しっかりマナーを守って使うよう、あらた
めて次のようなことを意識してみましょう。



◆おしぼりで手以外の部位を拭いてはいけません。

「おてふき」とも言われるように、手を拭くためのも
のです。顔や脇などを拭くなどは厳禁なのです。

◆使ったら、畳んでテーブルや台に置きます。ぐしゃ
ぐしゃのままポイッと放らないよう要注意です。

◆使った後は目には見えなくとも雑菌がついていま
す。外側に向けるのは不衛生で、失礼にあたります。
汚れた面を内向きにして畳みましょう。

◆夏は冷たいおしぼり・冬は温かいおしぼりといっ
たように、季節に合わせた温度で出されるのも「おも
てなし」の一つです。冷たいものは冷たいうちに、温
かいものは温かいうちに使うようにしましょう。

◆間違っても台拭き代わりにしてはいけません。も
しテーブルや台が汚れてしまったときは、お店やお
家の方を呼んで台拭きをいただきましょう。

【※下記リンク先には「出す時のマナー」も掲載】

【おしぼりを出された時や出す時のマナー <https://josei-bigaku.jp/osiboritukiakata36552/>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

がたん・おいしいヘルシー料理

ぶりとまいたけの炒め煮

材料(2人分)

ぶり(切り身)……………2切れ
サラダ油……………大さじ1
まいたけ……………1/2パック
わけぎ(ま方は長ねぎ)……1/2束
しょうが(絞り汁)……大さじ1/2
【A】ぶりの下味
酒……………大さじ1
塩……………少々
【B】
しょうゆ…………大さじ1と1/2
みりん…………大さじ1と1/2
酒……………大さじ1/2

①ぶりは、【A】で下味をつけ、しばらくおく。②まいたけは小房に分け、わけぎは4cm長さに切る。



③サラダ油大さじ1/2を熱し、②を炒め、【B】を加え、煮立ったところに焼いたぶりを入れる。煮汁をかけながら、味をしみこませてから、しょうがの絞り汁をまわし入れる。



ビタミンDを摂ろう

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

ビタミンDは、体内に侵入してきた細菌やウイルスを撃退する免疫のサポートをしてくれます。従来、日本人の1日当たりのビタミンD摂取基準は5.5 μ gでしたが、2020年から8.5 μ gに引き上げられました。その結果、国民の半数が基準に届いていないことになりました。

女子栄養大学栄養学部の上西一弘教授によると「食事で効率よくビタミンDを摂取するには、まいたけがおすすめ」とのことです。まいたけには、免疫力をキープするだけでなく、血糖値の上昇をゆるやかにし、血中コレステロールを上げない作用もあるそうです。まいたけはどんな料理とも相性がよく、1年中食べることができます。ちなみに、ビタミンDはぶりをはじめとする魚介類にも多く含まれているそうですから、ぜひ本レシピを作ってみて下さいね。

