

笑顔こぼれる みんなのミニ情報誌

12月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



年末の準備です！

山は綺麗に雪化粧され、田畑は霜柱で真っ白。
日ごと寒さが増し、冬の到来を感じます。

12月は、クリスマスの飾りつけや大掃除、
お世話に成った方々を想いながらの年賀状の準備など、
忙しい中にも華やかで楽しい季節です。

でも、やっぱり寒いのはつらいですね。
寝る前に暖房を止めても、翌朝15℃以下にならない。

しかも床から膝下、腰から頭まで、同じ様に上下の温度差が無ければ、
快適に過ごせます。とくに寒い朝、起きるのが楽になります。
弊社のSW工法の家は、この『快適な環境』を建物全体で
整えることができ、快適な暮らしと健康長寿が実現できます。

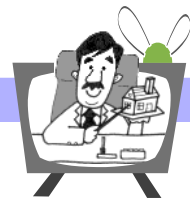
今年もたくさんの方々との出会いやご縁をいただき、
『笑顔の家づくり』をさせていただきました。
お客様の笑顔が見たくて……。一緒にほっこりしたくて……。
従業員一同、感謝感謝です。

皆さまには 今年も変わらぬお付き合いをいただき、ありがとうございました。



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



最近では、フローリングがメインで畳敷きの家が少なくなっています。しかし逆転の発想で、全面を畳敷きにするというのも一つのアイデアと言えます。

たとえば小さい敷地の2階建ての家なら、1階はキッチンやダイニング、浴室で、こちらはフローリング。そして、2階は部屋

を区切らず全面に畳を敷き、和風旅館のようなイメージにするのです。来客は2階の広々した畳の空間に座ってもらいます。椅子やソファだと、人数分そろえるのがたいへんですが、畳敷きなら、座布団を多めに用意すれば、何人来ても大丈夫。また、赤ちゃんや小さい子どもなら、

それぞれ好きな場所で遊んだり、ごろごろ寝転がったりすることもできます。そして、夜は家族全員の布団を敷いて寝室に。折りたためる座卓など、できるだけ家具は最小限にして、空間自体を楽しめるようにするのがポイント。掃除がしやすい点も大きな収穫です。

乾燥は肌にも体にも悪影響・・・

室内環境を整えて、潤い生活♪

冬に向けて、肌の保湿対策は万全ですか？ スキンケアと同様に、室内の湿度管理も重要。最適な環境をキープして、心身に潤いを！

肌乾燥の要因とは？

空気の乾燥

冬は特に空気が乾燥しているため、肌の水分が蒸発しやすくなります。エアコン暖房も湿度を下げる一要因。

肌のバリア機能の低下

紫外線や熱いシャワーなどによるダメージで、バリア機能がダウン。外部刺激に弱くなり乾燥しやすい肌に。

加齢による潤い成分の減少

加齢と共に、健やかな肌を保つバランスが崩れがちに。特に保湿成分の減少で、肌の水分量も低下してしまいます。

冬を快適に過ごすのに
ベストなのは

室温 18～22℃

湿度 50～60%



快適空間を整える

湿度を保って 肌トラブルも予防を

さまざまな要因で肌のバリア機能は低下しがち。正常に作用しないと、菌やウイルスなどが傷んだ皮膚から侵入しやすくなり、湿疹などを発症するおそれも。

室内加湿の工夫

- 加湿器をフル活用。
- 洗濯物は室内干しに。または濡れたタオルを吊り下げる。
- 部屋の湿度を高める働きがある観葉植物などを配置。

※ 過度な加湿はカビや肌荒れを引き起こすことにもなるので注意を！

＼ おすすめ商品 ／

リノビオ V

“心地いい”という瞬間のために進化した、リノビオV をご紹介♪

※ リノビオVは、マンションリフォーム用システムバスルームです。

ポイント1

浴室内の動作を効率的にする
スマートエスコートバー

洗い場での動作や、浴槽への移動をエスコートして、安心入浴をサポート。また座ったまま手の届く位置にたっぷり収納でき、すっきりとした空間を保つことができます。



© 株式会社 LIXIL



ポイント2

毎日のシャワーが楽しくなる
エコアクアシャワーSPA

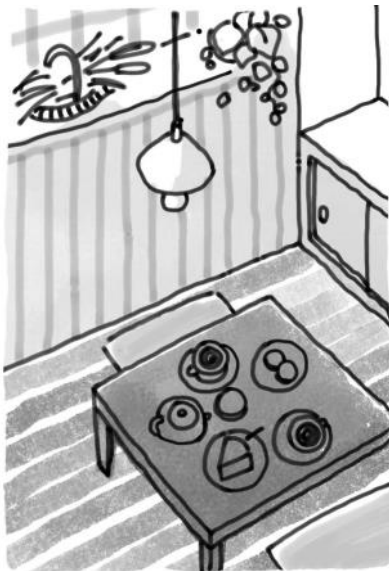
①ウルトラファインバブルを含んだ「シルクミスト」②強弱をつけた「パワーマッサーシ」③空気を含んだ超節水の「アクアスプレー」の3種類の吐水モードをご用意。3つの湯のチカラで、くつろぎをアップデート。

いきいき趣味らいふ

古民家カフェを紹介するテレビ番組が作られたりガイドブックが出版されたりと、古民家カフェ巡りがちょっとしたブームになっています。カフェ巡りは美味しいコーヒーを求める人たちに人気がありますが、古民家カフェを巡るのはまた違った楽しみ方があるようです。カフェと言えば美味しい飲み物・料理・スイーツなどがメインですが、古民家カフェはそれに加えて建物そのものにも魅力があるからです。古民家をリノベーションしているので、どこか懐かしさが漂う空間が広がっています。

オーナーさんのこだわりが光る個

古民家カフェ巡り



性的なお店も多く、店内の一部に、オーナーさん自慢のコレクションが飾られていたり、新人作家の芸術作品やハンドメイドグッズが展示されていたり、……。

また、以前は誰かが住んでいた民家ですから、よく見るとあちこちにつての住人の気配が残っているもので、それがノスタルジックなムードを醸し出しています。柱に付いた傷や、補修した床などを見ながら、どんな人たちがどんなふうに暮らしていたのかに思いを馳せると、物語の中に入り込んだような楽しさもあります。

ぜひ味わってみて下さい。

ペットと暮らそう♪

猫の室内飼いが一般的になってきましたが、脱走してしまう可能性はゼロではありません。もしもに備えて、首輪や迷子札などの対策をしっかりとっておきましょう。

★猫の首輪★



迷子札とは、首輪にセットされているもので、住所や名前、飼い主の連絡先などを書いた紙をしまえるアイテムです。近年はマイクロチップの埋め込みなども注目されていますが、安価で気軽な首輪での対策も欠かせませんね。猫の首輪というと、鈴がついているものを連想しますが、実は猫は大きな音が嫌い。自分が動いたときにチリンチリンと鳴る鈴の音が、猫にとってストレスになることもあります。猫のことを考えると、鈴はつけない方がよいかも。

★スマホの契約を再確認★

節約王手箱



スマートフォンの契約の見直しは、固定費の節約術として大きな効果が期待できます。現在大手キャリアで契約をしている方は、格安SIMに乗り換えることで通信費を大幅に節約できるでしょう。キャリアを変更しなくても、契約内容を再確認して、プランを変更したり不要なサービス解約したりするだけで節約できることもあります。自宅のインターネットと併せて検討するのもおすすめです。ただ、場合によっては通信速度が下がるなど利便性低下という意味でストレスの原因にも。各社の公式サイト上の料金シミュレーションなどを利用して、自分のニーズに合った会社やプランを選ぶことが大切です。

～ 大切な「眉カラー」～

眉毛は、顔の印象を左右する重要なパーツ。形はもちろん、色によっても雰囲気ガラリと変わります。茶髪ブームのときは『眉は髪よりワントーン明るく』と言われていました。その名残りが、落ち着いた髪色が主流の今でも明るめ眉をキープしている大人女性もいますが、落ち着いた髪色に合わせて、眉の色もトーンダウンさせるのが正解です。

その時の髪色やメイクに合わせた色選びが重要になりますが、「迷ってしまう」「似合う色がわからない」といった場合は、明るすぎる色や真っ黒を避け、中間的なダークグレーやダークブラウンなどを用いるのが無難です。アイブロウのペンシルタイプで色付けしながら形を整えたら、それより少しだけ

いつまでも美しく

明るめの色をパウダータイプで重ねて、ほんのり軽さを出すのが鍵になります。色を重ねることで、眉に自然な立体感と抜け感も加味されます。

最近は使いやすい眉カラーのアイテムも次々と発売されており、メイク法の動画などもたくさんあります。ぜひ活用してみてくださいね。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 「年末年始」の知っておくべきビジネスマナー ～

年末年始には、年賀状や新年の挨拶回りなど、日本ならではの様々なイベントがあります。その中で、無意識でやってしまったものの本当はマナーに反するNG行為だったということがあります。今回はそれを確認し、うっかりやらないよう注意しましょう。

①取引先への年賀状に「賀正」と書くのはNG…「賀正」や「寿」など1～2文字の賀詞は、友人や後輩に使うのであれば問題はありません。しかし、取引先

をはじめ目上の人に対して使うには敬意や丁寧さに欠くものとされています。謹賀新年・恭賀新年・「謹んで新春のお慶びを申し上げます」など、相手への敬意を表す語が入った賀詞を使うのがマナーです。

②会社のお年賀として取引先にカレンダーを贈るのはNG…カレンダーは基本的に年が明ける前に渡すものであり、年が明けてからでは、先方がすでに新しい年のカレンダーを決めている可能性が高くなります。お年賀に贈るものとしては、歌舞伎などに由来する古くからのしきたりとして、タオルや甘いもの(お菓子)が良いとされています。

③仕事始めの日に新年のごあいさつに伺うのはNG…仕事始めの日は、相手もバタバタして落ち着かないものです。年始のごあいさつは1月7日の「松の内」までに、それが無理なら「小正月」の15日頃までに訪問するのがベストです。





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

ヒラメのムニエル レモンバターソース

材料(2人分)

ひらめ(切り身).....2切れ
塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々
小麦粉.....大さじ1
サラダ油.....小さじ1
バター.....小さじ2
レモン汁.....小さじ2
ミニトマト.....4個
青菜(菜の花).....20g

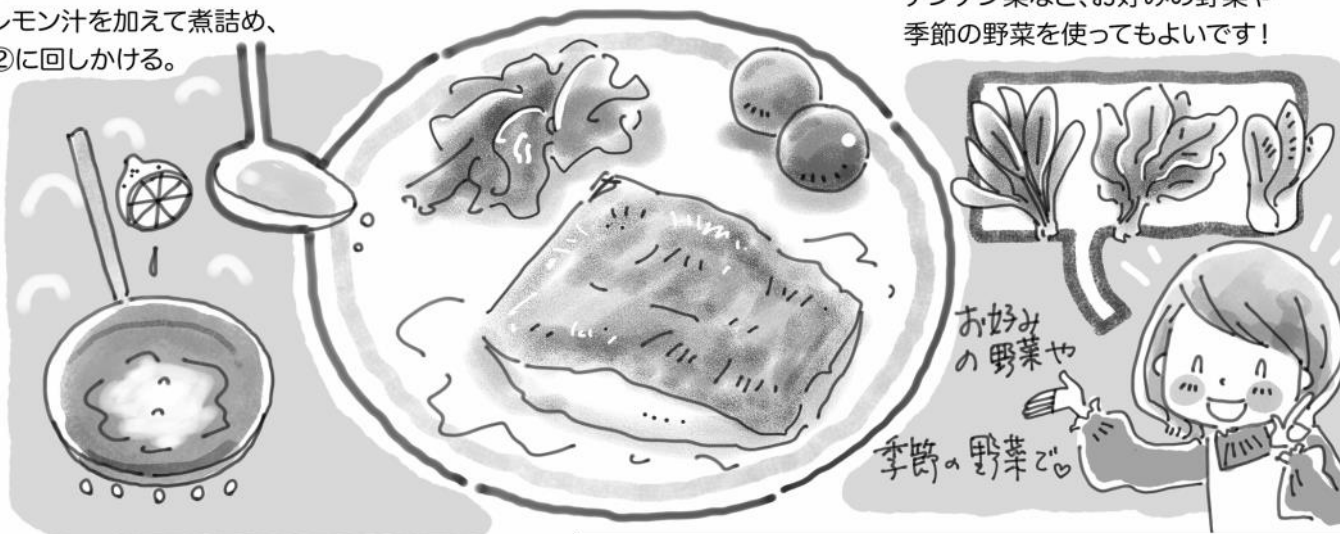
①ひらめに塩・こしょうをふり、②フライパンにサラダ油・バターを熱し、①を小麦粉をまぶしておく。入れ中火で両面を色よく焼き、器に盛る。



③フライパンに残ったバターに
レモン汁を加えて煮詰め、
②に回しかける。

④ミニトマト・塩ゆでした青菜を添える。

菜の花の代わりに小松菜・ほうれん草・チンゲン菜など、お好みの野菜や季節の野菜を使ってもよいです！



ヒラメとカレイの見分け方

【参考】ニッスイ <https://www.nissui.co.jp/recipe/>

見た目がそっくりなヒラメとカレイを見分ける場合、日本では「左ヒラメに右カレイ」という言葉が一般的です。目を上に向けた状態で魚を置き、顔が左にきたら「ヒラメ」、顔が右にきたら「カレイ」という判別方法です。しかし、この見分け方は日本限定。海外には逆の目の位置のものもいて、「万国共通」ではないのです。では、どうやって、ヒラメとカレイを見分ければ良いのでしょうか？ まず、よく目を見てみると……ヒラメはほとんど出ていないのに対し、カレイの目は飛び出ています。さらに、ヒラメの平たい目の中は「ハート型」に見えるという人もいます。また、ヒラメは、口が大きく裂けている感じで怖い顔。一方、カレイはおちょぼ口でやさしい顔……という見方をする場合もあります。これらの要素を複合させて、見極めるようです。

