2022年 1月1日 発行　第194号

笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

1月号

ほほえみぽすと

Hohoemi Post

新年あけましておめでとうございます

本年も皆さまの笑顔が続く一年に成りますように。
変わらぬお付き合いをよろしくお願いいたします。

今年はどんな年になるのでしょうか？
期待と不安が入り混じったスタートですね。

季節は寒い時期ですが、雪があまり降らなかったり、刺さるような寒さをそう感じないので、ひと頃より寒さは少しユルイ様な気がしています。
そのため、水不足や、寒暖差で旨味を増すものなど、環境や生産者に影響が出なければいいと心配してます。
これも温暖化が確実に進んでいることが要因ですね。
ひとに大きな恵みや癒しをもたらせてくれる海を、海面上昇という凶器にしないためにも、温暖化対策は岸田内閣でも進めていってほしいと思います。

お客様に多くの笑顔をお届けできるように、また、豊かなゆとりある生活を孫子の代まで引き継いでいただけるように、社員一同 精進してまいります。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

有限会社 松﨑工務店
〒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

Mr.ビルドの

わくわくリフォームのヒント　ベランダをリビングの一部にする

家にベランダがついているものの、デッドスペースになってしまっていて、なかなか生かされてない場合も多いようです。そこで、ベランダにウッドデッキをとりつけて、部屋の一部にするというのはいかがでしょう。

たとえば、LIXILの「レストステージ（ベランダ仕様）」は、フローリングのような見た目のウッドデッキ。ベランダに敷くと、家の中とひとつながりになったように見えて、広がりを持たせることができます。つながった部屋がリビングなら、より開放的な空間になりますね。

このときにおすすめなのが通常のサッシではなく、「フラットサッシ」。レールが浮いておらず、フラットになっているサッシです。段差ができないので、ベランダを部屋の延長に見せるのに一役買ってくれます。水の逃げ道があるので、雨の日に家の中に水が入ってくる心配もありません。

マスク生活でゆるみがちな顔まわりをケアして明るく♪

長く続くマスク生活によって、気になるのがマスクの下の顔のゆるみ。簡単にできるケアで、顔も気持ちもリフレッシュしましょう。

マッサージ＆ほぐしで顔をすっきり！

1. 摩擦は肌の大敵なので、クリームやジェルなどを少し多めに塗ります。
2. 人差し指など、指2,3本の腹をあご先にあて、耳下までフェイスラインを引き上げるようにして、数回優しく撫で上げます。
3. 握りこぶしの関節を使って、同じラインをたどり、さらに頬骨やこめかみまで持ち上げるように、数回優しく刺激します。
4. 仕上げは、手のひらで頬全体を包み、斜め上に持ち上げるようにしましょう。

表情筋を鍛えるのも効果的！

口を閉じて、舌を口の内側に当て、ゆっくりと沿うように回します。左右10回ずつ行いましょう。

左右終わる頃には結構疲れますが、しだいに慣れてきます。表情筋がほぐせて、ほうれい線のケアにもなります。ただし、あごの負担につながるので、やりすぎは禁物。

唇の保湿ケアも忘れずに

唇にリップバームやワセリンなどを塗り、小さく切ったラップで3～5分パック。ケアの前に、お湯で濡らしたコットンなどで唇を温めてからやると効果的♪

＼おすすめ商品／

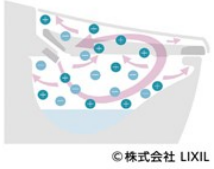
サティス Sタイプ　｜　毎日使うトイレだからこそ、ひとつの部屋として快適な空間へ♪

ポイント1　空間ひろびろ♪

奥行きが従来便器よりも短いので、部屋の有効スペースをぐっと広げることができます。広がったスペースに別手洗い器を設置することで、ラクな姿勢でご利用いただけます。

ポイント2　ニオイすっきり！

プラズマクラスターイオンが便器鉢内をまるごと除菌し、しっかり消臭してくれるので、部屋のニオイを抑えることができます。



©株式会社 LIXIL

いきいき趣味らいふ

三味線

「三味線」と聞くと、どこか古臭く、特別な楽器という印象があります。けれども、元をたどれば庶民の楽器で、家庭で音楽や歌を楽しむための身近なものです。三本の弦が張られた棹を左手で支え、右手に持った撥（ばち）を使って演奏します。撥の弾き方によって、同じ音でも、跳ねたりアクセントがついたり余韻を残したりと、音色が変わる面白さがあります。「打楽器寄りの弦楽器」と言われることもあります。また、三味線を正しく構えると、すっと背筋が伸びるものです。いつもと違う姿勢で、ゆったりとした音色を楽しめるのも三味線の魅力の一つです。

三味線はお師匠さんがご自宅でお教室を開いていることが多いようです。最大のメリットは、古くからの正統な演奏法を学べるという点で、後々、自分も免状をとるなどスキルアップを実感することもできます。

個人の三味線教室はちょっと敷居が高いという方には、音楽教室やカルチャースクールなどがお薦め。最近では三味線などの和楽器コースがたくさん設けられています。多くが、個人のような家元制度を導入していないため、生徒は免状の取得はできませんが、その分費用はかかりません。

ペットと暮らそう♪

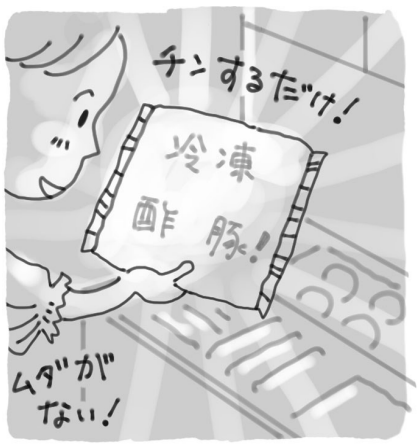
★ペットの食器台★

人が食事をするときにテーブルやちゃぶ台を使うように、わんちゃん・ねこちゃんにも食器台を使ってあげると、楽な姿勢で食事ができるようになります。まず、下を向き頭を下げるという状態が緩和されるので、逆流・誤嚥・胃捻転などの予防に有効です。また、頭を下げて食べるのは前脚や背中に負担がかかりますが、シニアになると足腰が弱くなるので踏ん張りが効かなくなり、前脚や背中、腰などに負担がかかります。それを軽減するには、その子に合った食器台が必要なのです。ペットショップに行けば多種ありますし、百均ショップなどの材料でオリジナルのものをDIYしても楽しそうです。ご検討くださいね。

節約王手箱

★冷凍食品のメリット★

「食品ロスをださないこと」は節約においてとても大切です。生鮮品は賞味期限が短いため、無駄にしないためにはスーパーに行く回数が増えます。買い物の回数が多くなると、無駄なものも買いがちです。そんなときこそ、冷凍食品の出番。冷凍された食材は、生鮮品に比べて賞味期限がとても長く、とくに葉物野菜や魚などはその違いが明らかです。また、生鮮品のように季節や収穫量による価格変動はほとんどなく、安定しています。さらに「カット済み」のものが多いので、時短料理が可能になり、包丁やまな板も汚れません。以上のように、冷凍食品には様々な節約メリットがあるのです。



いつまでも美しく

～ 家事をしながらエクササイズ～

家事をする際は、ちょっとした工夫で〝ながらエクササイズ〟をすることができます。

たとえば、食器洗い。鍋やフライパン・家族分の食器と、夕飯後は特にお皿洗いに時間がかかりますが、手だけ動かすのではなく、かかとの上げ下げの動作も加えてみましょう。テンポよくかかとの上げ下げを繰り返すことで、ふくらはぎを鍛えられます。血行もよくなり、むくみ改善も期待できます。

お風呂掃除も全身運動のチャンス。浴槽に入りしゃがみこんでしっかりお掃除すれば、太ももやふくらはぎの筋肉を使えます。浴室の壁掃除も、しっかり手を伸ばしウエストをひねるようにすると、二の腕とウエストの引き締め効果も期待できます。

乾燥機に頼らず、洗濯物を干しながらエクササイズもしちゃいましょう。ポイントは、洗濯かごから洗濯物を取るとき１枚ずつしゃがんで取ること。この動作でスクワット効果が期待できます。

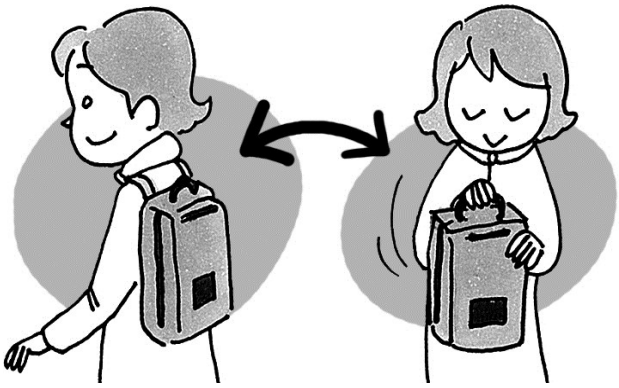
これらを続けるコツは、無理に回数や時間を決めないこと。気軽に取り組んでみましょう。

こんなときどーする!?

年中行事から冠婚葬祭まで

～ スーツにリュックはマナー違反？～

最近、若者を中心にスーツ姿でリュック型のビジネスバッグを利用しているサラリーマンが増えてきました。スマートフォンの普及により「両手の自由度」に価値が置かれるようになり、今後さらに機能性やファッション性に工夫が施されるようになると、ビジネスリュックの利用は益々広がってくると考えられます。しかし、リュックは認知されつつあるものの、フォーマルな雰囲気にはミスマッチと捉えられる面も多々あります。感じ方は相手の年齢、立場、価値観、業種などにより変わるでしょう。例えば 20 代の若者と 50 代～ 60 代の年配者では大きく異なるし、アパレル・IT 業界と金融などでも異なるでしょう。伝統や格式を重んじる会社や年長者、初対面の人には注意してください。さらに他社を訪問するような場合は、コートやマフラーは玄関先で脱いで部屋に入るのと同じ理屈で、リュックも背中から降ろして手に持ち替えて下さい。加えて混雑しているバス、電車、さらにエレベーターやエスカレーター利用の場合には他者に迷惑が掛からないような配慮が必要です。利便性、機能性、ファッション性を追い求めるのもいいかもしれませんが、ビジネスマナーの目的は「相手に好感を与え、よりよい人間関係を築くこと」です。リュックを背負うのも、常に相手がどう感じるか？で判断したいものです。



【リュック背負うビジネスマン スーツにリュックはマナー違反？ https://mbp-japan.com/jijico/articles/28670/】

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

ほうれん草とえびのカレー

材料(2人分)

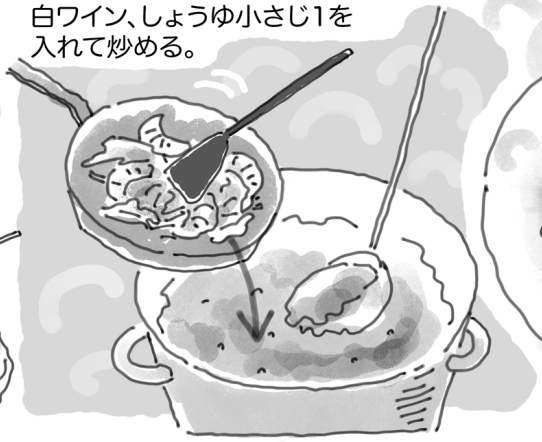
ほうれん草……100g
えび(小・殻つき) ……80g
玉ねぎ(みじん切り) ……1/2個分
にんにく(みじん切り) …1/2片分
バター……大さじ1
エキストラバージンオリーブオイル
……大さじ1/2
小麦粉 ……大さじ1/2
赤唐辛子 ……1/2本
カレー粉 ……大さじ1と1/2
ホールトマト(400g缶)……1缶
しょうゆ ……小さじ2
洋風スープの素(固形)……1/4個
ワイン(白) ……大さじ1
塩 ……少々
ご飯(熱いもの) ……適宜

①鍋を中火にかけてエキストラバージンオリーブオイルを入れて玉ねぎとにんにくを炒める。しんなりとしたら火を弱めて蓋をし、時々混ぜながら茶色になるように炒める。

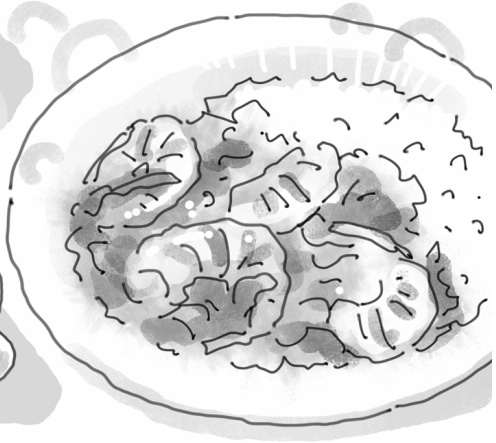
②小麦粉をふり入れ赤唐辛子、カレー粉を入れて混ぜる。火を強めて水1/2カップを入れて煮立ったらホールトマトをつぶしながら加え、洋風スープの素、しょうゆ小さじ1を加え、少し煮込む。

③ほうれん草は塩ゆでして水に取り、長さ3cmに切って水気をよく絞る。えびは背わたを取って、殻をむく。

④フライパンでバターを熱してえびを炒め、色が変わったらほうれん草を加え炒め、白ワイン、しょうゆ小さじ1を入れて炒める。



⑤②の鍋に④を加え、塩で味を整え、好みの量のご飯を器に盛りつけ、カレーをかける。



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

ほうれん草の花言葉は…

あまり知られていませんが、ほうれん草には「健康」という花言葉があるそうです。

その花言葉のとおり、栄養豊富で、健康維持には必要不可欠な野菜です。根元の赤い部分にも、骨を丈夫にするという効果が期待できる「マンガン」というミネラル分が含まれています。なるべく切り落とさずに、土をしっかりと落としつつ食べるようにしましょう。

ほうれん草のアク抜きが不十分だと、食べた時に舌がザラザラした感覚になります。これはホウレンソウに含まれる「シュウ酸」という成分と唾液が反応して起こる現象です。ただ、あまり長く茹ですぎると水溶性の栄養が抜け出てしまうので、さっと短時間で茹でるのがおすすめです。また、炒める際も、生から炒めるより軽く茹でてからの方が舌触りが和らぎます。