



ほほえみ Hohoemi



ぽすと Post



春めいて。でも…

新しい年度のはじまりです。

新入生や新社会人の方々、新たな期待に胸膨らむ清々(すがすが)しい時ですね。

待ちわびた様な草木の芽吹きと桜の開花で、春の訪れを実感します。

高揚して外出したくなる気持ちとは裏腹に、花粉症もピークになり、

外出を断念するひとも居るのではないでしょうか。

徐々に暖かく成るのがいつもの陽気ですが、寒暖の差が大き過ぎて
暖房機の片付けも、まだまだ先に成りそう。

でも、先月の地震の影響で発電所の可動が止まり、電力不足に成りそうだとか。

燃料費の高騰だけが理由ではない、節約節電を強いられる様相です。

地球温暖化への懸念が叫ばれて十年以上が経った今、低炭素やノンカーボンといった
脱炭素社会を世界的に目指しているにもかかわらず、地球上で侵攻が起きているなど
時代の流れに逆行している事態を不安に思います。

将来に向かって、『生活のしやすい環境を護る』・『限りあるエネルギーを節約する』
そして、『おうち時間を楽しく過ごす』をセットで、もっともっと考えて行きたいと思います。



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



Mr.ビルドのわくわくリフォームのヒント

＜今月のヒント＞ 布団で寝る寝室にリフォーム

寝室にダブルベッドを1つ置いても、シングルベッドを2つ置くにしても、かなりスペースをとってしまいます。部屋自体が広ければ問題ないのですが、狭い場合、ベッド以外は何も置けないといった状況にも。

そこで、ベッドをやめて、小上がりを作り、そこに布団を敷くというスタイルにするのはいかがでしょう。

たとえば、4畳半の寝室でも、3畳の小上がりを作つて畳敷きにすれば、布団を敷いてゆったり寝られます。布団を片付ければ違う用途に使うこともでき、小上がりになっているので、ベッドに腰掛けるような感覚で座ることもできます。さらに、小上がりの床面を引き出し式にして収納スペースにすれば、一石二鳥です。

子どもが独立したあとなど、

夫婦の寝室を別にする場合も、2組の布団を1組にするだけ。使わなくなったベッドを片付ける手間もかかりません。



MIYADA Style ~暮らしに、彩りを。~

個性豊か

多肉植物には様々な形や色があり、たくさん集めると個体差を楽しめます。園芸店に並んでいる多肉植物を選ぶのはとても楽しいです。

スペースを選ばない サイズ感

一般的な観葉植物と比較して小さいため、狭いスペースでもオシャレなインテリアになります。

手間がかからない

多肉植物は、成育旺盛で環境の変化に強く、丈夫です。室内でもよく育ちます。水やりの回数も少なめで問題ありません。

多肉植物の魅力



アレンジを楽しめる

組み合わせる品種、器や鉢で印象が変わってきます。自分好みのアレンジを楽しめます。

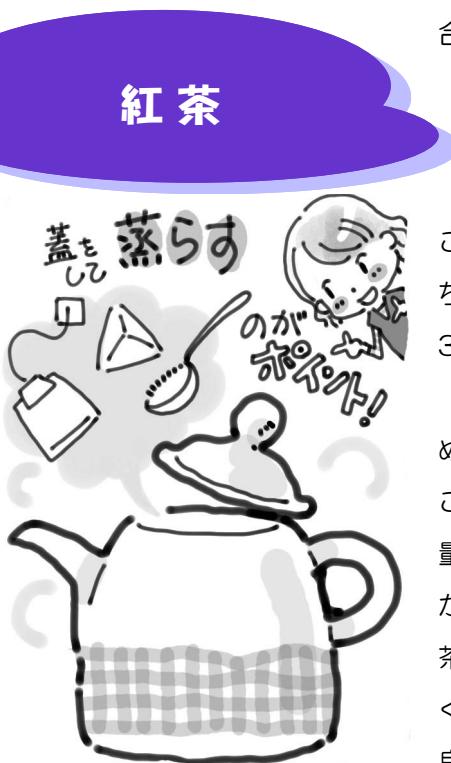
多肉植物を育てていて、特に面白いと感じるのは、株分けをして苗を増やすことも、葉から新たな根を出させて新しい苗を作ることもできること。なんと自分で苗作りにもチャレンジできるのです。新しい芽が出たときは、とても感動します。

次回は・・・

多肉植物の代表的な品種をご紹介します

いきいき趣味らいふ

ほとんどの紅茶を飲んだことがない方なら、まずはスーパーで売っているティーバッグから始めてみましょう。「コーヒーに比べてどこか上品な感じ」「敷居が高い」という人もいますが、紅茶の国といわれるイギリスではほとんどの人が日常的に紅茶をティーバッグで飲んでいます。しかも、ほとんどのマグカップだそうですから、気軽に気楽に、まずは自分で紅茶を淹れてみましょう。ティーバッグの淹れ方は、ほとんどのパッケージに書いてあります。ポイントは「きちんと蓋をして蒸らしてあげる」ということ。リーフ（茶葉）の場



合は、ティーポットが必要になります。100円ショップなどでもティーポットは売られていますので試しに一つ購入してみましょう。ご自宅にポットや急須があるなら、そちらを使ってもOKです。(お湯が300ccくらい入るものだと尚良し)

本やネットでも、紅茶の種類をはじめ、美味しい淹れ方などいろいろ学ぶことができますが、書いてある茶葉の量や蒸らし時間は若干違います。自分が見た本の方法をベースに、そこから茶葉の量を変えたり、蒸らし時間を長くしたりして、自分好みの味を探すと良いでしょう。

ペットと暮らそう♪

感な性質があるため、囮われた空間があると安心するようです。一方、猫は好奇心旺盛で、狭い所や箱を見つけると入りたくなる性質があります。

風など、本物のテントをそのまま小さくした!!「チコア感のかわいさもあり、取り扱いも簡単・安全です。インテリアのアクセントになり、飾つておぐだけで楽しめます。

★人気のペットテント★



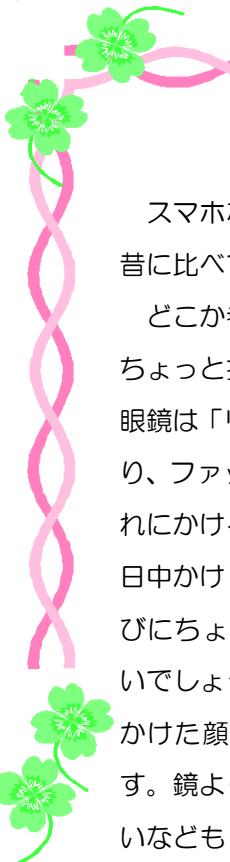
★洗剤は使い回しOK★



ます。台所用・浴室用・トイレ用の洗剤パッケージの「ペベル」には、台所用が42%、浴室用が7%、トイレ用が4%などと記載されています。台所用が必ずは抜けて高いことが分かります。が、これを容器を移し替えるなどして薄めるといじり、他の他の場所にも使つことなどがあります。お試しください。

節約王手箱

洗濯関係は、風呂には風呂用洗剤を、キッチンにはキッチン専用の…



～老眼鏡を美しく～

スマホなどを四六時中見続ける影響で、現代人は昔に比べて老眼年齢が早まっているようです。

どこか老いを感じるイメージで、初めての人にはちょっと抵抗があるかもしれません。最近は、老眼鏡は「リーディンググラス」と呼ばれるようになり、ファッションのワンアイテムのように、おしゃれにかける人が増えています。手元を見るもので1日中かけっぱなしというわけではないため、使うたびにちょっとワクワクする色や形を選ぶのも楽しいでしょう。購入の際、試着をする時は、めがねをかけた顔をスマホなどで撮影するのがおすすめです。鏡より客観的に見れるので、似合う・似合わないなどもしっかりチェックできます。

いつまでも美しく

かけたときに黒目がレンズの中央か、または少し上の位置にくるものが美しいバランスに見えますので、意識してみてください。また、顔の横幅の一番広い部分とフレームの横幅が同じくらいのサイズのものを選びましょう。顔の横幅に近いサイズほど、ナチュラルに見えて綺麗です。



こんなときどきする!?

年中行事 から

冠婚葬祭 まで

～自己紹介で好印象を与えるポイント～

4月は、入社・転勤・異動・担当者交替・社内外研修など、新しい人間関係の中で仕事を始める方も多いでしょう。まずは第一印象を決定づける「自己紹介」をきちんとしたいです。第一印象が決まる大事な儀式ですから、名前だけをボソッと伝えても、誰も顔と名前を覚えてはくれません。以下のポイントに気をつけましょう。

◇背筋を伸ばして、丁寧にお辞儀をします。



◇口角を上げて、さわやかな笑顔で。

◇相手が聞き取りやすいスピードを心がけ、語尾まできちんと話します。

◇自分の名前や特徴、特技やエピソードなどを織り交ぜて話すと、印象に残りやすくなります。

社内の人に対しては、配属先と名前を伝えます。異動の場合は、どこの部署(支社)から来たのかも付け加えましょう。最後に「がんばります」という、仕事に対する意気込みをつけると印象がアップします。社外の人には、会社名、担当部署、名前を伝えます。

大人数の前での自己紹介は、趣味や特技など印象に残る一言を添えつつも、話しあは短めにします。1人1人の机を回っての自己紹介は、簡潔にすることを意識しつつ、笑顔でその人の目を見て話します。相手が忙しそうにしている場合は、「あらためます」と言って後にするか、短く切り上げるようにします。



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシーレシピ

ひすい団子

材料(4人分)

グリーンピース	600g
牛ひき肉	200g
れんこん(みじん切り)	大さじ4
片栗粉	適量
プチトマト	4個
レモン	適宜
鶏ガラスープ	1/2カップ
(A) 塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
酒	大さじ1/2
溶き卵	1/2個分
片栗粉	大さじ1
(B)ねぎ(青い部分)	適量
しょうが(皮)	適量
水	1カップ
(C) 塩	少々
酒	小さじ1/2

①グリーンピースはさやから出して熱湯でさっとゆで、薄皮をむく。



②(B)の水にねぎの青い部分としょうがの皮を入れ香りをつける。



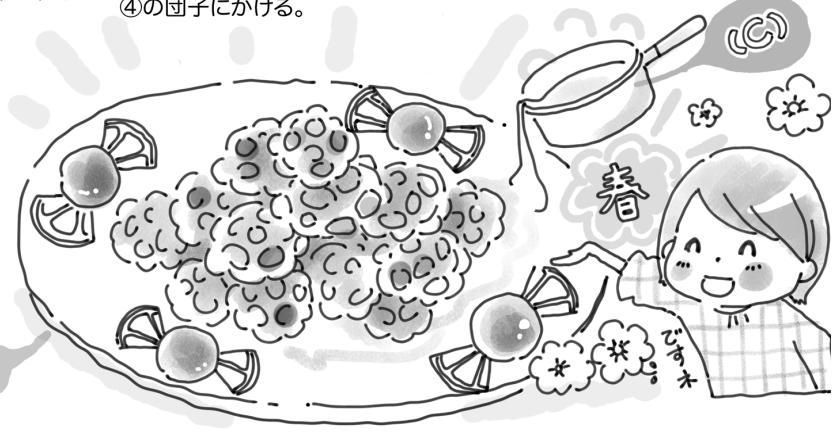
③牛ひき肉に(A)を入れてよく混ぜ合わせ、(B)を少しづつ全部で大さじ5加えて混ぜ、れんこんを入れて混ぜ、団子にまとめ、片栗粉をまぶした①をつける。



④蒸し器で7～8分蒸し、器に盛って飾り切りしたトマトとレモンを飾る。



⑤鶏ガラスープを煮立てて(C)で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけて④の団子にかける。



グリーンピースの特徴

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

グリーンピースの旬は4～6月です。「グリーンピース」という植物ではなく、熟す前のエンドウを収穫して取り出した種の部分がグリーンピースです。ちなみに、さらに未熟な状態をさやごと食べるのが「さやえんどう」です。グリーンピースは冷凍や缶詰で一年中出回っていますが、旬の新鮮なものは味も栄養価も格別。食物繊維が豊富で、栄養価も高く、春から夏への季節の変わり目の体調維持・疲労回復にふさわしい食材と言えます。むいたものはすぐに乾いてしまうので、できれば、さやつきを選びましょう。鮮やかな緑色で、さやにふっくらとした丸みとハリがあるものがよいでしょう。また、生で保存する場合はビニール袋に入れ、野菜室へ入れましょう。購入後すぐに塩茹でするのがおすすめで、茹でたものは冷凍保存もできます。

熟す前のエンドウ

