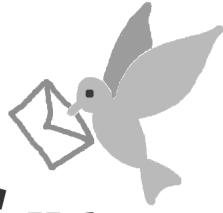
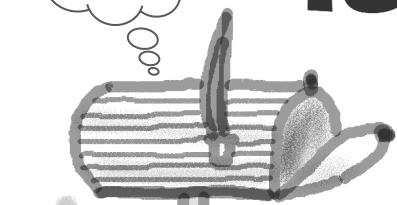


5月号

# ほほえみ Hohoemi



## ぽすと Post



### 春爛漫。もうそこには…。

今年の桜の開花は例年並みと言われていましたが、早かったです。年々早く成ってるのでしょうか？気温も一気に上がったので、開花後五日くらいから散り始めてしまい、勿体ないような、名残り惜しい気がして見てました。



5月2日はハナハ夜で、この日を過ぎると新芽を摘んだ新茶が味わえたり、5日は立夏。夏はもうすぐです。



大型連休には、いよいよお田植えになりますね。

時期的には活性化して、いよいよこれからが楽しい時期に…という様子ですが、暦ではもう半年が終わろうとしています。

いままでは山を見て『残雪が有るから今年は水不足にはならない』とか虫の卵が低い所に有るので、『台風や災害は無いぞ』など、気候について先人たちの知恵を借りて予測をしたのですが、最近では、水よりは電気の供給不足や強制的な節電が深刻です。発電量が足りないのか？ 使用量が多いのか？ 割合はわかりませんが、状況により、計画的な節電や停電も余儀なくされるなど、時代は大きく変化しています。



エネルギーを節約する生活が出来る暮らしが、これから的重要課題です。そのための新しい家づくりを、もっともっと考えたいと思います。



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](mailto:info@matsuzaki-komuten.co.jp)

皆様こんにちは。営業の田村 謙です。厳しかった冬の寒さが終わり、暖かい季節となりました。桜、水仙、花桃と、彩りにあふれ、心が華やぎますね。さて、前回までに「多肉植物とは何か」そして「魅力」についてお伝えいたしました。今月号では、いくつかの多肉植物についてご紹介いたします。



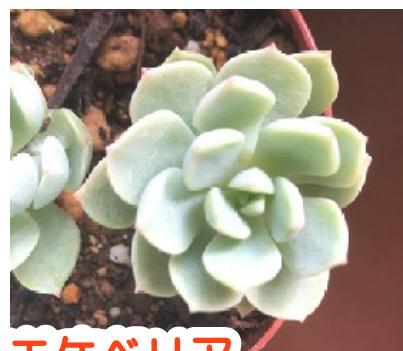
## 多肉植物の種類

多肉植物の種類はとても多く、1~2万種を超えるともいわれています。種類が多いため、多肉植物は大まかに「属種」、さらに細かく「品種」で分類されています。ここでは3種類の「属種」について紹介いたします。



■セダム

小さな葉が密集していて、日本では「万年草(マンネングサ)」ともいわれています。日本でも古くから親しまれている植物です。肉厚な葉をもつ品種は外国原産(メキシコなど)が多いです。



■エケベリア

見た目がバラの花のように葉が重なる姿が特徴の多肉植物です。品種も豊富で、大きさも直径3cm程度の小型種から、直径30cmにもなる大型種まで様々。葉の色も緑や赤みを帯びているもの、パステルカラーとバラエティー豊か。晚秋から春にかけて紅葉し、初春から夏にかけて花が咲きます。



■リトープス

肥大した葉が対になっているような形をしています。脱皮を繰り返して生育する不思議な植物です。色や模様が様々あります。葉のユニークな形、色・模様の美しさから「生ける宝石」ともいわれています。

多肉植物の管理は比較的ラク…だけど

多肉植物は種類がたくさんあります。色や形、模様、大きさに違いがあり、面白いですね。

環境の変化に強く、丈夫な多肉植物。管理は比較的ラクといわれていますが、上手に育てるためには、季節に合ったお手入れを知っておくことも大切です。

それでは、一日一日を楽しみ、大切に。

また、来月もよろしくお願ひいたします。

田村



## Mr. Buildのわくわくりフォームのヒント

### <今月のヒント> 空き部屋をコミュニティールームに

ひと昔前は、縁側や土間で近所の人や友人とおしゃべり……という風景がよく見られましたが、現代の家では、そういういた作りにならないことが多いもの。リビングに上がってもらうほどでもないし……という場合に便利なのが、空き部屋をリフォームした「コミュニティールーム」です。玄関を通らずに出入りできて、近所の人や趣味の仲間が自由に使えるよう

なスペースにして、地域の人を開放するのです。

広さはそれほど必要はなく、6～10畳で十分。気軽に入れるように、入口を開放的にするのがポイントです。使用料として、1回100円程度、空き缶などに入れてもらい、光熱費の足しにするのもよいでしょう。

何より、歳をとった老夫婦2人だけになったとき、外とのつながりがあることはとても大切。そん

なつながりを作るのに、コミュニティールームはひと役買ってくれるでしょう。



なんとなく不調を感じる・・・

### 生活リズムを見直して日々健やかに♪

どうもやる気が起こらない。目覚めが悪いなど体の不調を感じたら、生活リズムが乱れている可能性も。自身の生活習慣を見直して、心身共に健康的に！

#### 生活リズム、気付かぬうちに乱れていませんか？

朝目覚めて、昼は活動し、夜は眠る。1日24時間、季節の移ろいを通して人間の体は自然と体温の変化に順応したり、ホルモンの分泌や脳の働きを調整して、健やかな暮らしを送っています。病気ではないのにどこか不調を感じたら、それは生活・生体リズムが乱れているサイン。次の項目をチェックして、生活習慣を見直してみましょう。

- 朝食を摂らない。朝・昼・晩 の食事時間が不規則。
- 栄養バランスを意識せず、好物優先のメニューが多い。
- 運動習慣がない。
- いつも深酒をしてしまう。
- 休日に寝だめをする。
- 湯船に浸からず、シャワーがほとんど。



#### 起床したら朝日を浴びる

体内時計の正しいサイクルを促すように、朝起きたらまずはカーテンを開け、朝日を全身に浴びましょう。

#### 基本の食事は 栄養バランスを心がけて

なんといっても栄養バランスの良い食事は健康の要です。理想は一汁三菜ですが、無理をせず、まずは朝食から実践を。

＼心身を健やかに／  
**生活リズムを  
整える  
ポイント**

#### 寝る前にスマホを見ない

スマホから放出されるブルーライトは、眠りのリズムを整えるホルモンの分泌量を抑える傾向が。寝る前にスマホを見るのは控えましょう。また、毎日同じ時間にベッドに入ることも、睡眠のリズムを整えるのに効果的です。

# いきいき趣味らいふ、

フラダンスといえば、腰を使つた優雅なステップがイメージされます。しかし、まるで手話のように動作の一つ一つに意味がある……という特徴もあります。波や花、星、月などの自然にあるもの、私やあなたなどの人や物を表すもの、愛などの気持ちを表すもの……など、すべての感情・物事を、自身の腕や指先を使って踊りながら表現します。

また、結構な運動量で、初心者は、腰を動かしてステップを踏むだけで汗がにじみ出てくるものです。全身の筋肉にアプローチする動きなので、慣れるまで筋肉痛になったという方も。

## フラダンス



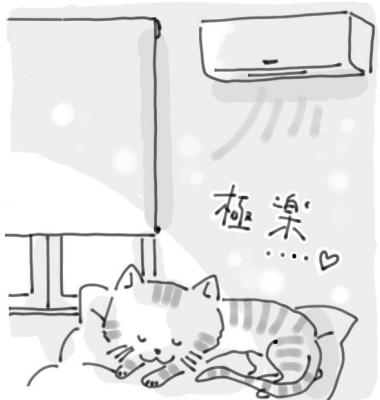
いざ始めたいと思ったら、独学で始めるより、やはりどこかに習いに行くのが良いでしょう。カルチャースクールから個人の先生が運営している教室までいろいろありますので、近場をチェックしてみましょう。

ちなみに、フラダンスを始めるにあたっては「パウスカート」という衣装が必要になってきます。教室でお揃いで作っているところもあるようですが、今はインターネットで購入することができます。値段は様々ですが、お安いものなら3000円くらいからでも購入できます。まずは、教室などで尋ねてみましょう。

## ペットと暮らそう♪

エアコンの冷房を使って室内を涼しく保つのは、ペットの熱中症対策として効果的な方法です。エアコンは設定温度を上げたり下げたりするときに最も電気代がかかるため、つけっぱなしにして、自動運転にしておくのがおすすめです。同時に、熱中症対策もしっかりと行いましょう。十分な水を準備して、いつでも飲めるようにしておることは重要です。直射日光が差し込んで室内の温度が上がりすぎないよう窓辺のカーテンやブラインドを閉めることも意識しましょう。さらに、「暑さに負けない体力づくりと栄養管理」「体温調整やすい体形を維持」など、日頃のペットの健康管理も大切です。

## ★エアコンはつけっぱなし？★



エアコンの冷房を使って室内を

涼しく保つのは、ペットの熱中症対策として効果的な方法です。エアコンは設定温度を上げたり下げたりするときに最も電気代がかかるため、つけっぱなしにして、自動

運転にしておくのがおすすめです。同時に、熱中症対策もしっかりと行いましょう。十分な水を準備して、いつでも飲めるようにしてお

くことは重要です。直射日光が差し込んで室内の温度が上がりすぎないよう窓辺のカーテンやブライ

ンドを閉めることも意識しましょ

う。さらに、「暑さに負けない体力づ

くりと栄養管理」「体温調整しやす

い体形を維持」など、日頃の

ペットの健康管理も大切です。

## ★光熱費の見直し★



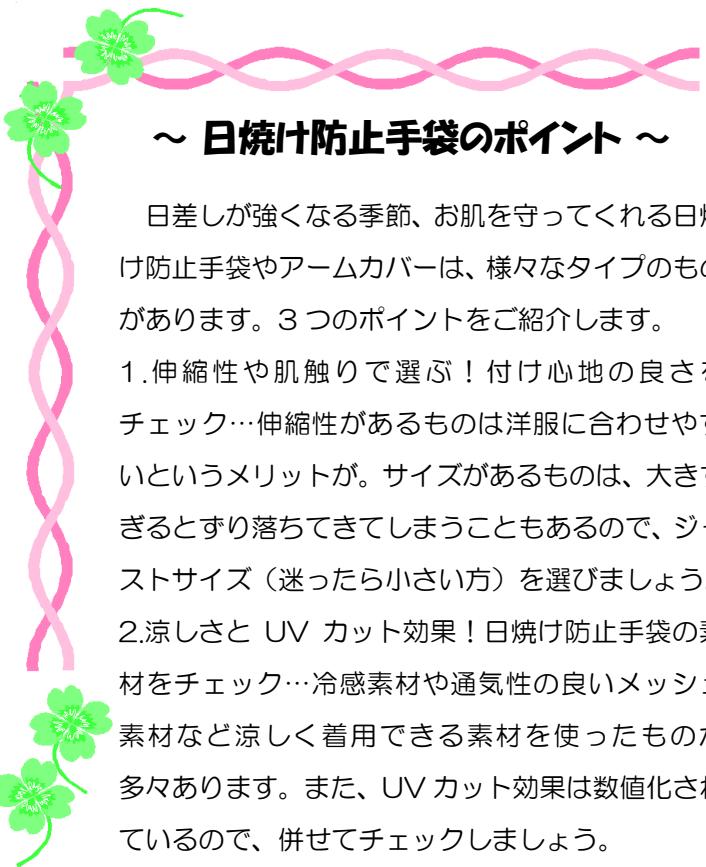
固定費は一度見直すだけで継続的な節約が可能になるので、早めに見直すほどお得になります。

価格競争が起きて今までよりも安いプランが多数登場しているほか、電気とガスをまとめて同じ会社で契約すれば、セット割で安くなるケースもあります。支払いも一本化できて家計管理がしやすくなるでしょう。

以前は地域の電力会社やガス会社と契約する必要がありました。が、現在は電気とガスの小売りが自由化されたため、自分で好きな会社と契約することができます。

光熱費の節約は、「プランを見直して基本料金を下げる」と「大きな効果を期待できる節約術」と言えます。

## 節約玉手箱



## ～日焼け防止手袋のポイント～

日差しが強くなる季節、お肌を守ってくれる日焼け防止手袋やアームカバーは、様々なタイプのものがあります。3つのポイントをご紹介します。

1.伸縮性や肌触りで選ぶ！付け心地の良さをチェック…伸縮性があるものは洋服に合わせやすいというメリットが。サイズがあるものは、大きすぎるとずり落ちてしまうこともあるので、ジャストサイズ（迷ったら小さい方）を選びましょう。  
2.涼しさとUVカット効果！日焼け防止手袋の素材をチェック…冷感素材や通気性の良いメッシュ素材など涼しく着用できる素材を使ったものが多くあります。また、UVカット効果は数値化されているので、併せてチェックしましょう。

# いつまでも美しく

3.カバー範囲で選ぶ！デザインをチェック…「ロングタイプ」「ショートタイプ」「指が隠れないタイプ」「指の途中までは隠れるタイプ」などがありますが、毎日のようにつけるため、いくつか揃えて服装やシーンに合わせて使い分けるというのも良さそうです。



## こんなときどうする？

年中行事 から

元気な毎日 まで

### ～会社でのトイレマナーをあらためて確認～

「トイレを見るとその会社の様子が分かる」といわれます。清潔なトイレを見ると、「隅々にまで気配りができる」「全てのことに誠意を持って対応してもらえる」というイメージを持たれ、会社の信頼感へと繋がります。ですから、パブリックスペースにも関わらず、まるで自分の所有物かのように振舞うのはマナー違反です。次のような点を意識し、日頃から気を付けるようにしましょう。



- ◆昨今の社会情勢を見ていても、トイレでの喫煙がNGであることは明白です。絶対に守りましょう。
- ◆トイレの個室で携帯電話を使うことのないようにしましょう。それぞれ事情はあるでしょうが、他人への迷惑になります。休憩室などで使いましょう。
- ◆トイレットペーパーを使い切ったら、次の人のためにも新しいものと取り替える心遣いを。
- ◆何度も水を流すのはNG。音を消す擬音装置がついている場合は利用しましょう。節水への姿勢は社会人として最低限のマナーです。
- ◆トイレで人に会ったら軽い挨拶程度にして、噂話や悪口などは絶対に言わないようにしましょう。
- ◆水を流すためのレバーやボタンは必ず手で操作しましょう。中には、「足を使う」という人もいるようです。見えない場所だからといってそのようなことのないよう、くれぐれも気を付けてください。



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

## ビーフストロガノフ

材料(2人分)

牛肉(薄切り) .....	200g
塩.....	ひとつまみ
こしょう .....	少々
玉ねぎ.....	1/2個
しめじ .....	1パック
バター.....	10g
ご飯.....	茶碗2杯
パセリ(みじん切り) .....	適宜
サークリーム .....	20g

[A]

カットトマト.....	100g
トマトケチャップ .....	大さじ4
ウスターソース.....	大さじ2
砂糖 .....	大さじ1/2
水 .....	100ml

③[A]を加え弱火にし、とろみがつくまで10分程度煮込む。

①牛肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切り小房に分ける。



②鍋にバターを弱火で熱し玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらしめじ、牛肉も加えて中火でさらに炒め火を通す。



④器にご飯を盛り、③をかけてサークリームを添え、パセリをふる。



## 料理に使うサークリーム

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

ビーフストロガノフと似ている料理に、ハヤシライスやビーフシチューが挙げられますが、大きな違いは、ビーフストロガノフには「サークリームを添える」という点です。

サークリームは、生クリームを乳酸菌で発酵させて作る乳製品で、爽やかな酸味とコクを持ちます。海外では、サラダドレッシングのベースになったり、お菓子を焼く際の粉に混ぜられたり、揚げ物やクラッカーなどのディップに使われたりします。ビーフストロガノフの場合は、ほどよい酸っぱさやクリーミーさが加わり、肉のしつこさを抑えることもできるというメリットがあるそうです。

途中で鍋に入れる場合もあるそうですが、長く煮込むとせっかくの酸味が飛んでしまうので、あくまでも添えるという形で使った方がよいようです。

