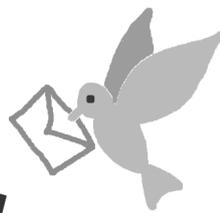
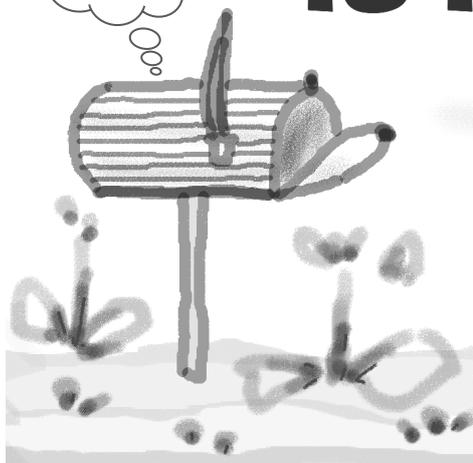


8月号

ほほえみ Hohoemi



ぽすと Post



## なんだか変ですね！・・・



最近思うのですが、梅雨明けが早かったり、雨が降らない。  
台風が来ない。(発生しないのはそれはある意味ありがたいですが)  
例年通りの過程が有って、季節の移り変わりがハッキリして時が過ぎて行く。  
これが常であって、四季折々の風情が目を楽しませてくれて、  
季節感や日常を感じるのではないのでしょうか。  
それが木々であったり、山の表情であったりして、自分のまわりの環境が教えてくれる。  
丁度良いバランスが、なんだかいつもより崩れているように思えます。

### ひとを取り巻く環境って、大切だと思います。

話は変わりますが、資材の高騰と同じように機器の生産が間に合わない。  
ということをご存じでしょうか？ 便器や給湯器など、特に生活するのに  
重要な機器が、『頼んでも納期の回答が出来ない。いつ間に合うのか分からない。』  
というのが現状です。  
皆さん！ リモコンなど『異常をお知らせする点滅やエラーメッセージが無いか？』  
もう一度確認をしてください。 おかしいなと思ったら、早めの手配をお勧めします。  
当社でも対応させていただきますので、早めの連絡をお願いいたします。



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 譲です。

あっという間に梅雨が終わり、駆け足で夏が訪れています。

毎日暑い日が続きますね。皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

熱中症に気を付けながら、「楽しみ」を探していきましょう。

さて、今月のご報告は、6月下旬に行ってまいりました「元善光寺 御開帳」です。

初めての参拝です。電車でのんびり旅です。



## のんびり電車旅

## 元善光寺 御開帳

朝7時。宮田駅到着です。

これから約1時間30分、のんびり電車に乗りながら「元善光寺駅」を目指します。元善光寺駅に向けて進む車窓の外を眺めていると、住宅街や田園、山々と様々な風景を楽しめました。



朝7時。宮田駅ホーム



元善光寺駅



「元善光寺」に到着。

## 元善光寺の歴史

元善光寺は、長野県飯田市にある寺院。元善光寺と名付けられる前は、座光寺(ざこうじ)と呼ばれていたそうです。現在も「座光寺」という名前は地名に残っています。

1,400余年前、麻績の里(おみのさと；現在の飯田市あたり)の住人、**本多善光公**が国司の供で都に上がった際、難波の堀江(現在の大阪市)にて**三尊の仏様にめぐりあいました**。その仏様を自宅に持ち帰り、臼の上に安置したところ、臼が**燦然(さんぜん)**と光を放ったことから、**ここを「座光寺」としたとされます**。

その後、仏様(本尊)は芋井の里(現在の長野県長野市)へ遷座されました。この寺が善光の名をとって善光寺と名付けられたことから、座光寺は元善光寺と呼ばれるようになりました。遷座された本尊の代わりに勅命によって木彫りの本尊が残され、また「**毎月半ば十五日間は必ずこの故里(飯田)に帰りきて衆生を化益せん**」という仏勅(お告げ)が残されたことで、「**善光寺と元善光寺と両方にお詣りしなければ片詣り**」といわれています。

## 御開帳

7年に一度の御開帳では、同寺の秘仏とされる御本尊の御身代わりである「前立御本尊(まえだちごほんぞん)」の厨子(ずし)の扉が開かれます。御本尊の右手中指に結ばれた金色の糸が五色の綱となり、本堂前に立てられた回向柱(えこうばしら)につながれています。柱に触れることで本尊と縁が結ばれるとされています。

たくさんの参拝客で賑わっていました



## 座光寺饅頭

## 元善光寺饅頭

参拝が終わり、帰路につくときにお饅頭屋さんを発見しました。創業明治37年。元善光寺の門前で約120年間守り続けた伝統の味を誇る「吉丸屋」です。2種類のお饅頭がありました。黒砂糖の香り豊かな「座光寺饅頭」と、元善光寺の家紋「本田立葵」が焼印として押されている「元善光寺饅頭」です。出来立てを紙袋に入れていただきました。とてもいい香りで、美味しかったです。



行列に並びます...



ホカホカのお饅頭♪



今回初めて、御開帳のタイミングで参拝する機会をいただきました。これもご縁だと思います。一つ一つのご縁を大切に、これからも日々過ごしてまいります。

そして、またの機会に長野市の「善光寺」も参拝したいです。

それでは、一日一日を楽しみ、大切に。

また、来月もよろしく願いいたします。

田村





## Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント

### <今月のヒント> 壁紙を選ぶときはショールームへ

リフォームを機に壁紙を一新するケースもあるでしょう。壁紙を選ぶ際、工務店や住宅メーカーなどで、壁紙の見本帳を用意してくれますが、たいてい3×4 cm程度と小さくカットして並べられたもの。無地の壁紙ならまだよいのですが、花柄やストライプ、複雑な柄などでは、小さい見本ではイメージがつかみにくいものです。見本で気に入って実際に壁に張っ

たら、印象が違ってがっかり……ということにもなりかねません。

そこで、壁紙選びの失敗をなくするために、メーカーのショールームに足を運びとよいでしょう。たいてい畳1畳分くらいの大きなサンプルがそろっているのも、イメージしやすいのです。

それでもなかなか決められないときは、サンプルをもらって、家で検討を。壁に貼ってみて、少し距離を置いて、数日眺めてみます。

ショールームで大きなサンプルを確認してからなので、イメージしやすくなります。



### 洗濯機まかせにいませんか？

## 夏の衣類ケアの工夫♪

洗濯しているのに、不快なニオイが取れない。襟元の黄ばみが気になる。原因を探って、すっきりきれいな衣類で、毎日を快適に！

### 不快なニオイの発生要因

不快なニオイの主原因は、雑菌です。特に夏場は汗を大量にかくため、雑菌も増殖します。洗濯で汗や汚れがきちんと落としきれしていないほか、乾かし方によっても菌は活発になります。

### 黄ばみの発生要因

黄ばみを引き起こす正体は、衣類に付着した皮脂汚れ。汚れが空気に触れて酸化することで変色を起こします。また、洗剤成分が衣類に残っていることも、要因のひとつです。

### 水量をアップ

節水は大切なことですが、汚れをしっかりと落とすためには、水の量が決め手に。全自動洗濯機は基本、節水モードになっているので、設定を変更して、一段階水量を上げるか満水にするのがおすすめです。

### ちょっとした工夫で、防菌・防臭

#### 洗濯物は溜め込まない

すぐ洗わず数日分溜めておく場合は、除菌スプレーなどを吹きかけてから、通気性の良いカゴへ。ハンガーにかけておくのも一考です。

#### すぐに干しすばやく乾かす

部屋干しの際は、サーキュレーターを活用してアーチ干しを。洗濯物の下半分周辺に風を当てると、効率的に乾燥させることができます。

#### 天日干しはNG

直射日光は色あせを招き、生地劣化も早めてしまいます。ベストなのは陰干し。日光が当たる際は、裏返して干すようにしましょう。

#### 洗濯機の掃除を徹底

フィルターに溜まった糸くずなどを取り除いたり、洗濯槽の掃除を定期的に行うなどして、清潔を保ちましょう。

# いきいき趣味らいふ

島国日本には、観光で訪れることができる離島が400以上もあります。離島めぐりは、船や飛行機でそれらをめぐる旅行です。

船や飛行機が数日に1便しかない島から、本土と1日数往復する島まで、様々な目的地を目指せます。

旅行上級者向けというイメージがあるかもしれませんが、初心者向けの簡単にアクセスできる島もたくさんあります。実際に、若い女性の一人旅や、家族連れ、シニアのカップルなど、離島めぐりはさまざまな世代に人気です。

一方で、離島の数は多く、観光地化

## 離島めぐり



されている場所も少ないため、人混みや渋滞に遭遇することはまずありません。リラックスしたい人にはぴったりです。また、離島に住む人々と心温まる交流ができるのも人気の理由です。離島めぐりの楽しみ方としては「ひとつの離島でのんびり過ごす」というのが基本です。

自分自身と向き合ったり、リラックスしたりするにはもってこいの場所です。準備をしっかりすれば初心者でも心配いりません。

みなさんも、離島めぐりで、普通の旅行とは一味違ったユニークな経験をしてみませんか？

## ペットと暮らそう♪

「待て」などの指示を言わず、犬に「動かないでいる」とこぼすも「動かない」ということから教えたほうが早いです。約10秒ぐらい動かないでいられるようになったら、「待て」という指示と動かないことを結び付けていきます。まずは10秒まで伸ばすことを目標に挑戦してみましょう。

## ★「待て」を教えるには★

愛犬に「待て」を教えたいのに、うまくいかなくてあきらめてしまった…こんな挫折を経験した飼い主さんは多いのではないのでしょうか？



## ★様々な「保険」を見直し★



代理店に談してみましょう。

## 節約王手箱

病気・けが・死亡に備える生命保険や医療保険、自宅・家財・車などにかかる損害保険は、定期的に見直すことで節約効果が期待できます。特にライフステージの変化があったときは、見直しのチャンスです。それによって、保険料が下がったり、必要な保障が手厚くなったりするほか、年末調整や確定申告の控除で節税効果も見込めます。一方で、必要な保障を削ってしまわないよう注意が必要。他の保険会社との比較や乗換えをするときは、支払い開始までの期間や補償範囲など、トータルで検討することが大切です。保証内容や保険料のしくみは複雑なので、気になるときは窓口や

# いつまでも美しく

## ～ 日頃から薄毛対策を～

世代を問わず、薄毛で悩む女性の方々は多くいらっしゃいます。育毛剤などを取り入れるだけでなく、以下の3点に気を付けて、日常的に対策を行っていきましょう。

①頭皮の血行を良くすることが大切です。日頃のストレスはなるべく発散し、頭皮の血流が悪くならないよう心がけましょう。また、マッサージなど頭皮の血流を改善する習慣をつけましょう。

②生活習慣を改善し、ホルモンバランスを整えましょう。ストレスや疲労、睡眠不足は自律神経の乱れにつながり、毛髪の成長にマイナスに働いてしまいます。成長ホルモンが分泌される午後10時から午前2時の間はなるべく質の良い睡眠をとるよう

にしましょう。

③過度なダイエットによる栄養不足を避け、バランスよく栄養を摂取しましょう。特に、髪の成長に効果的な栄養素であるたんぱく質や亜鉛などのミネラル、ビタミン、大豆イソフラボンなどの成分を摂るのがオススメです。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～ 今こそ見直したい「スマホを使う時」のマナー～

現代人の生活に欠かせないスマホ。いつでもどこでも使えて便利ですが、それだけに、しっかりとしたマナーが必要です。あらためて、絶対押さえてもらいたい常識・マナーをご紹介します。

①歩きスマホはNG / 今や駅などで注意のアナウンスが入ることも多くなってきました。自分一人が壁にぶつかったりつまずいたりするどころか、周りの人にケガをさせてしまったら大変。自転車・バイクな

どに乗っている時や運転中も絶対にやめましょう。

②使う場所に注意を / 電車や新幹線などの車内・シートでは大声で話さないのは常識です。映画館、コンサート、劇場などの上演中もマナー違反。一瞬だけチェックするつもりが画面のライトで場内の雰囲気や台無しということも。「なるべく人のいない場所」を意識して使うよう心がけましょう。

③撮影について / 街で有名人を見かけてスマホでパシャリ…しかし「パブリシティ権」「肖像権」「プライバシーの権利」などがあるので注意が必要です。これは一般人に対しても同じ。知らないうちに撮影された自分の画像が、悪用されるかもと考えたら恐ろしいですよ。あくまで私的利用で留めましょう。また、神社仏閣や文化財なども撮影禁止となっている物が多くあるので要注意。さらに、飲食店などでも、「写真撮ってもいいですか」の一言をお忘れなく。





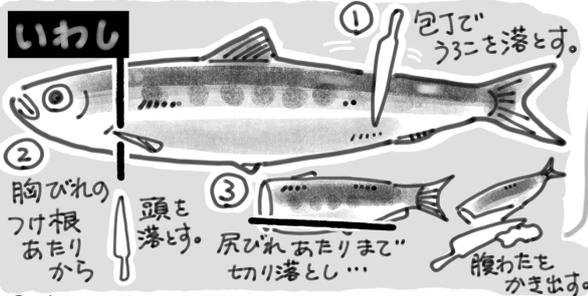
これで今夜のおかずはおまかせ!

# かんたん・おいしいへいしー料理

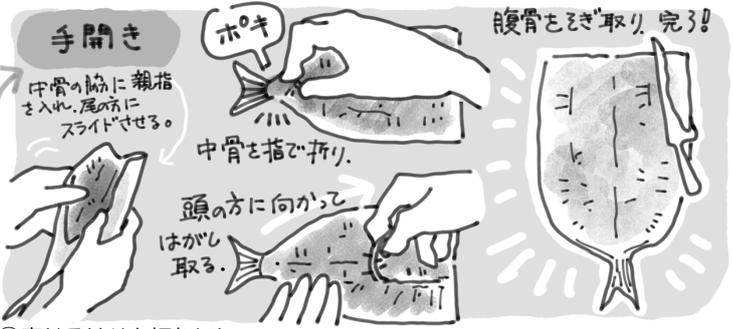
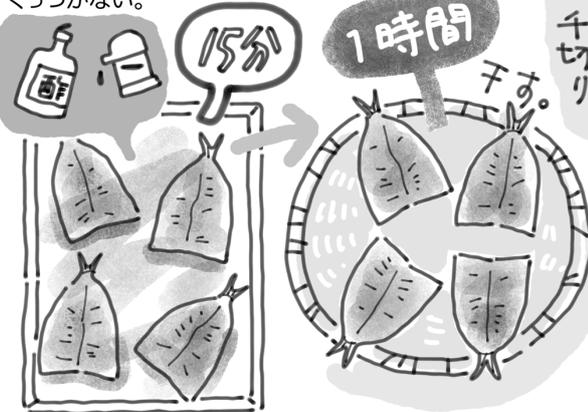
## いわしの酢じょうゆ焼き 材料(2人分)

いわし(中).....4尾 酢.....大さじ2  
 青じそ .....6枚 しょうゆ.....大さじ2  
 すだち .....1個

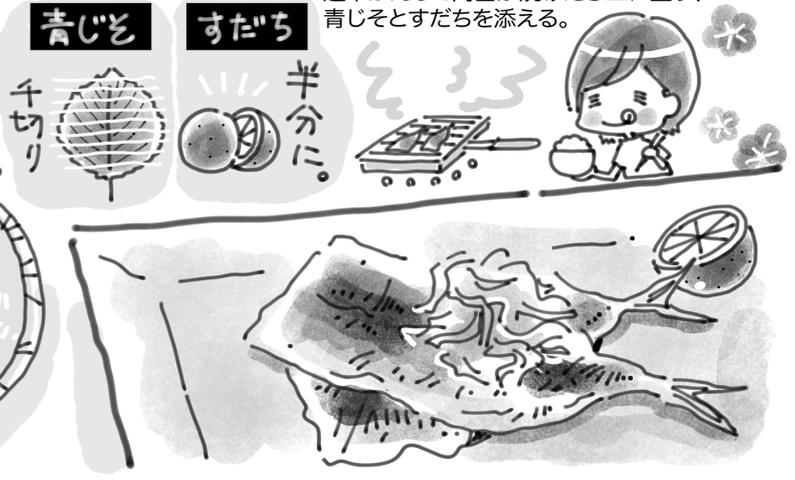
①いわしはうろこを取って頭を落とし、手開きにする。



②バットに酢としょうゆを合わせていわしを入れ、途中返して15分ほど漬ける。いわしをザルに重ならないように並べ、1時間ほど干す。こうするとほどよく味がなじんで、焼いたときにくっつかない。



③青じそはせん切りにし、すだちは半分に切る。④焼き網を熱していわしを身の方から焼く。途中かえして両面が焼けたら皿に盛り、青じそとすだちを添える。



## いわしの栄養

【 キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/> 】

いわしが栄養価の高い魚であることは言うまでもありませんが、中でも、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）をはじめとする、「n-3系脂肪酸（オメガ3）」を豊富に含んでいることで知られています。

これらの脂肪酸には血管を拡張させ、血液の流れをよくする働きがあるとされ、血圧を下げる効果に期待できるそうです。また、EPAには中性脂肪を少なくする働きがあると考えられており、医薬品にも利用されています。さらにDHAは脳の活性化にも関わっていて、認知機能の改善に効果があるともいわれています。

