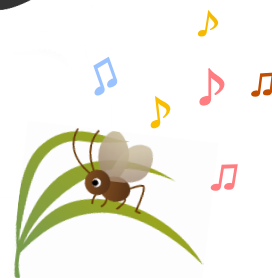
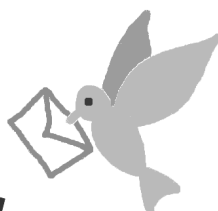


9月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



夏の名残でしょうか・・・。

暑い時期も一段落して、めっきり秋めいてきましたね。
田んぼでは風が吹くたびザワザワと、
まるで波を思わせるような稲の葉先が目立っていたのに、
気が付けば稲穂が長く付いて、もう垂れて色づいています。
収穫も、もうすぐでしょうか？ 今年もお米が沢山とれるといいですね。
植物は敏感に季節を知らせてくれます。



お家時間がまだまだ続きそうです。
暑くない寒くない快適な住環境に我が家を整えると、居心地のいい生活をしながら、
なおかつ消費エネルギーを節約出来る暮らしがはじまります。
物価高の不安の中、エネルギーを節約できた分で食生活が豊かになると、
家族でのお家時間は、もっともっと楽しく成ると思います。

まずはこれからの時期、本格的に寒くなる前に、
一日で出来る **窓の断熱** を考えませんか？

『ズーっと家に居たくなる』リフォーム、ご提案します。



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

皆様、こんにちは。営業の田村 譲です。

酷暑の毎日が続いていましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

朝夕はいくぶん過ごしやすくなってきたような気がいたします。

さて、今月のご報告は、

「朝5時から、野菜の収穫」と「涼を求めて大田切川へ」です。



朝5時から、野菜の収穫

はじめての家庭菜園。順調にミニトマトやキュウリ、ナスなどを収穫できています。特に、ジャガイモがたくさん収穫できました！ジャガイモは3種類育てました。男爵・メークイン・きたあかりです。日中は熱いので、朝5時からスタート。枯れた地上部(葉・茎)を取り除き、土を掘りました。握り拳くらいのサイズが出てきたときは、とてもうれしかったです。



涼を求めて大田切川へ



うだるような暑さの日には、大田切川へ。裸足で水に入りました。水は冷たくてとても気持ち良かったです。そして、とても透明できれい！びっくりしました。



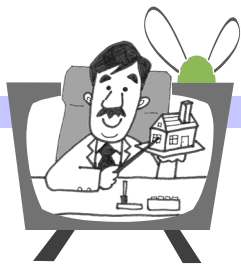
畑で土や野菜に触れる。日中のうだるような暑さと、朝夕の涼しさを感じる。

水のきれいさ、冷たさ。自然や季節感を自分の肌で感じ取れる暮らしが

宮田村にはあるかと、しみじみと感じます。

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いいたします。

田村



Mr.ビルドのわくわくリフォームのヒント

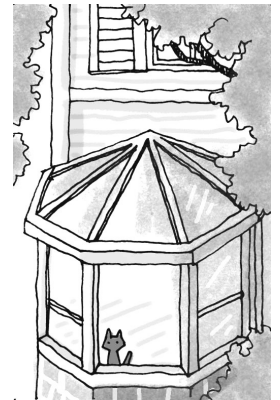
<今月のヒント> コンサバトリーを検討

「コンサバトリー」とは、ガラス張りの温室風居間のことで、植物を冬の寒さから守るために設けられたもの。イギリスの庭によくあるような小屋です。映画などで見て、憧れている人も多いでしょう。しかし実際には、コンサバトリーは雨漏りがしたり、強度的に弱かったり、実用的とは言えません。また、元来は温室なので、夏場は暑いのがダメ

リット。しかし、家の中にいながらにして外にいるかのような開放感を味わえるという魅力は見逃せません。

そこで、リビングの掃き出し窓から外側に部屋を増築して、そこをコンサバトリーにするリフォームがおすすめです。全面ガラス張りにはせず、壁も作って小部屋にするのです。また、六角形や八角形、十角形にするなどし、外壁をきれいな色にすれ

ば、外観のアクセントにもなります。コンサバトリーの先にウッドデッキをつければ、さらに広がりのある空間を楽しむことができます。



必要なものだけを残す ミニマリスト生活で心豊かに！

余分なものを持たずに、自分が本当に必要と思う大切なものだけに囲まれる時間は、心を豊かにしてくれます。そんなミニマリストな暮らしを実践してみませんか？

ミニマリストとは？ メリットは？

最低限のものだけを持って生活する人のことを指すミニマリスト。モノや情報にあふれる現代社会において、自分自身に本当に必要なものや大切なものの価値に気づき、真の心の豊かさに繋がっていくという考えに基づいた、新しいスタイルです。

- 部屋がすっきりして、くつろげる。
- 掃除が楽になり、時間に余裕ができる。
- 仕事に集中できて、効率もアップ。
- 新しいものを欲する意欲が薄れ、出費が抑えられる。



ミニマリスト生活を、さっそく実践してみましょう！

最初の一步は断捨離！

ミニマリストの第一ステップは、モノを減らすことです。「一年間使わなかったら処分する」などとルールを決めて、まずは洋服や小物類など整理しやすいものから始めてみましょう。

見せる収納を工夫

おしゃれなショップのディスプレイなどを参考に、見せる収納を試してみましょう。素敵に見せるための工夫は、結果として無駄なものを削ぎ落とせます。

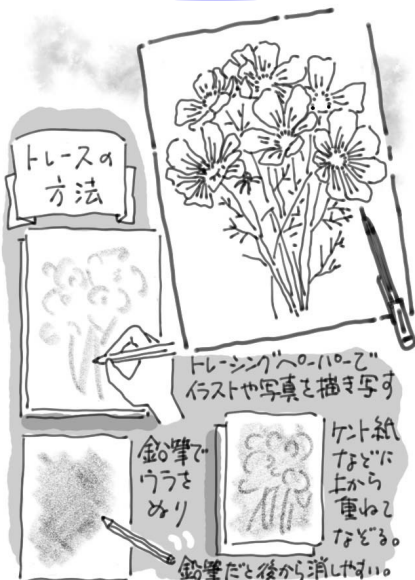
買い物リストを作成

食品や日用品など、特売日に買いだめしがちですが、ミニマリストにとって、ストックはNGです。日頃から買い物リストに記入することで、本当に必要なものを買う意識が高まります。

いきいき趣味らいふ

ボールペン画は、筆記用具や文房具として身近な「ボールペン」を使って、可愛いイラストから本格的な絵画まで、思い通りに絵を描いてみるというものです。本格的な絵具や筆などの道具を揃える必要はありません。どこにでも売っているボールペン（最近では100円均一のお店でまとめて数本買うこともできます）と、紙（表面がつるつるしていてペン先の滑りがよいもの）で、気軽に取り掛かれるアートです。「絵心が無いから無理」と感じる方がいるかもしれませんが、気に入ったイラストや写真をトレースすること（上

ボールペン画



質紙やケント紙に転写して描く手法）によって下絵を描くことができます。トレースが面倒という方は、丸や三角や四角などを組み合わせた簡単なイラストから初めても良いでしょう。まずは身近なものを描くなど、楽しみながらボールペンの感触や線の出し方をつかんでいきましょう。ネットでは「ボールペン画の書き方」という無料動画があったり、初心者向けの書籍も出ていたりしますので、参考にされたらよいでしょう。上級者になってくると、より繊細な線や精密な描写ができるようになり、描ける世界が広がりますよ。

ペットと暮らそう♪

★脱走した猫ちゃん★

脱走してしまった室内飼いの猫ちゃんが自宅に戻ってきたら、外でしばらく過ごしていたため（期間にもよりますが）体調不良や感染症などが起きている可能性があります。まずは、早めに動物病院に行きましょう。すぐに連れていけない時は、ケージなど限られたスペースで少しゆっくり過ごさせましょう。食事とお水は少量だけ与え、吐かないか様子を見てあげてください。シャンプーをしてあげたくなるかもしれませんが保護後は免疫も落ちていますので、回復するまではNGです。同居の猫ちゃんがいる場合は動物病院からOKが出るまで接触はさせないようにしておきましょう。



★NHK受信料の節約方法★

節約玉手箱

NHK受信料は、毎月支払うのではなく1年分まとめて払うことで、年間1855円安くすることが出来ます。

さらに、同一生計で、離れて暮らす家族（学生・単身赴任・父母等）がいる場合や、別荘や別宅を持つ人は「家族割」を使うことができ、これによって50%割引され、年間約1万2000円安くなります。また、衛星契約をしている人（BSが見られる人）は、「団体一括支払」を利用できる場合があります。これは、ケーブルテレビや光テレビと契約している人が、その料金と一緒にNHK受信料を支払うようにすると割引が適用されるというものです。年間2400円安くすることが出来ます。

契約者全員 -1855円

年払いにする

別居の家族がいる場合

家族割 50%

ケーブルTV、光テレビ契約している場合

団体一括支払

年-2400円

いつまでも美しく

～ イソフラボンの効果～

イソフラボン是大豆のようなマメ科の植物などに含まれる物質で、化学構造が女性ホルモンのエストロゲンと似ているとされています。エストロゲンが不足している場合にはその代わりとなってコラーゲン合成に作用するので、肌にハリや弾力をもたらしたり、骨や関節・血管の柔軟性を維持したり、脱げ毛を防いだりと、アンチエイジング効果に期待できると言われています。

また、老化に繋がる活性酸素とも関係しています。私たちの体の中では、日々活性酸素が作られています。これが細胞の酸化を引き起こしており、老化につながっていきます。イソフラボンは、自らが酸化されることによって、私たちの体を発生してし

まった活性酸素の害から守ってくれるのです。イソフラボンを多く含む食品の代表は納豆や豆腐など大豆製品です。どちらかと言えば和食を積極的に摂った方が、十分な量を摂取できそうですね。1日の摂取上限は75ミリグラムですから、目安にしましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～「厄年」について～

古来、男性は数え年の25歳と42歳、女性は19歳と33歳が「厄年」とされています。とくに、男性42歳と女性33歳を大厄と言い、大厄の前後1年ずつに、それぞれ前厄、後厄があります。この時期は、非常に災厄が多いとされていますが、医学的に見ても、ちょうど身体が変化する年齢であることは間違いありません。健康に注意するとともに、厄を落として災難に遭うのを防ごうという習慣もあります。



地方によって、様々な厄落とし・厄除けの行事があります。地域の慣わしに従うのも一つの手ですが、そういう習慣がない都会などでは、厄除けの効がある神社などにお参りしてみるといいでしょう。お正月の初詣のときに本人が厄年を意識して足を運び、一年の無事を祈願することも多いようです。

ちなみに、このしきたりを派手にしたのが「厄祝い」。親しい人たちを招いて酒肴でもてなし、自分の厄を持ち帰ってもらうというものです。「厄」と表書きした鰻頭などのお土産を持って帰ってもらいますが、これは交流を深め、楽しむための「庶民の知恵」とも言えます。おつき合いの一つとして、自分が招かれた場合でも気持ちよく参加してみましょう。

厄年を必ずしも信じる必要はありませんが、長い人生の大きな節目として、十分に自覚を持ち、健康に注意して毎日を過ごすよう心がけたいものです。



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

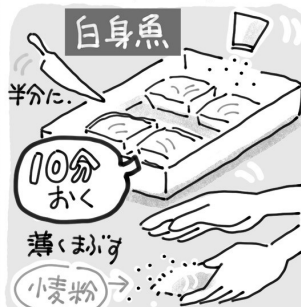
白身魚の梅風味

材料(2人分)

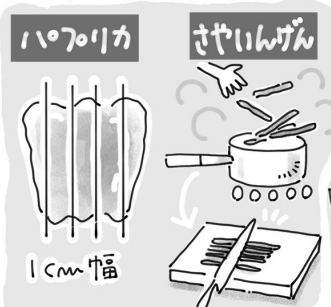
白身魚(鯛など、切り身)……2切れ
塩 ……少々
小麦粉 ……適量
パプリカ(赤) ……1/2個
さやいんげん ……30g
梅干し(中) ……1個
サラダ油 ……適量

【A】 かつおだし ……1/2カップ
本みりん ……大さじ1
しょうゆ ……小さじ2
酢 ……大さじ1

①白身魚は半分に切り、ごく薄く塩をふり、10分ほどおいて薄く小麦粉(分量外)をまぶす。



②パプリカは1cm幅に切る。さやいんげんは熱湯でゆで、長さを半分に切る。



③梅干しは種を取り、粗く刻む。

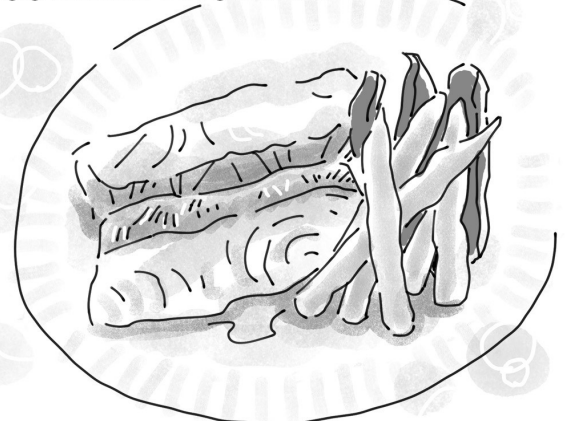
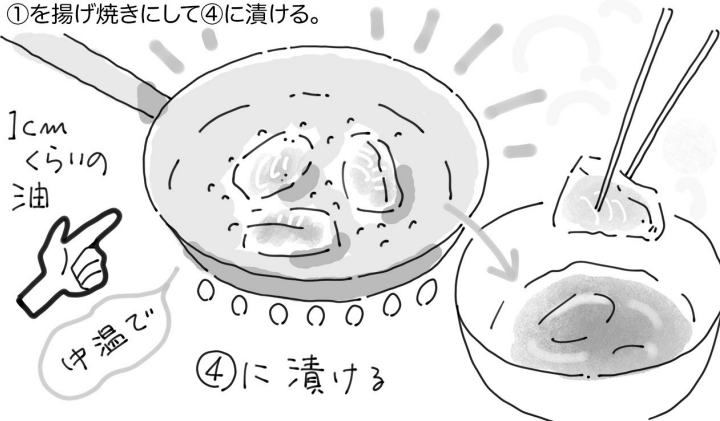


④耐熱容器にAを入れ、ラップをして電子レンジ(500w)に30秒かけ、③を加え混ぜる。



⑤フライパンに1cm ぐらいまで油を入れて中温に熱し、①を揚げ焼きにして④に漬ける。

⑥⑤を器に盛りつけ、②を添える。



簡単にかつおだしを取る方法

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

今回は、簡単で便利なかつおだしの取り方をご紹介します。

①茶こしを使う／1人分の汁物・おひたし・ごま和えなど少量のだしが必要な時は、茶こしに削り節を入れ(5gくらいが目安)、湯1カップを注ぐといいでしょう。②電子レンジを使う／耐熱のボウルに昆布 5cm、削り節ひとつかみ、水2カップを入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱して、こします。③お茶パックを使う／煮物の時などは、水5カップに対してお茶パックに削り節を約15g入れ、具と一緒に鍋に入れて煮ていけば、旨味たっぷりの煮物に仕上がります。

