

12月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



いよいよ 年の瀬ですね

山は雪化粧されて朝日に照らされると、ふもとに残る紅葉と相まって深みを増して綺麗に見え、いよいよ冬の到来を告げているようです。

七日の大雪を過ぎると、急に寒さが増すと聞きました。

年末やクリスマスの計画、お歳暮や年賀状、新年を迎える準備など、忙しくも賑(にぎ)やかで楽しい時期です。

また大掃除や年越しの用意も忘れずに。
毎日決まった時間に、勝手にお掃除をしてくれる掃除機や、
通販で料理の取り寄せも出来る時代で、
節目の季節感も薄れがちですが、今年の反省と振り返り、
そして、新しい年への期待と計画を立てられるといいですね。

ところで皆様、寒さ対策は万全でしょうか？
今年も一年通して、**身も心も暖まるお家**の工事をさせていただきました。
お客様から、お気遣いや労(ねぎら)いの言葉をたくさん頂いて、
暖かさの**おすそ分け**をもらい、
社員一同、心あたたかく、ホッコリさせてもらいました。
今年一年皆に支えていただき感謝いたします。ありがとうございます。

皆さま 良いお年をお迎えください。



皆様、こんにちは。営業の田村 譲です。朝の寒さが身にしみる季節がやってきました。師走を迎え、何かとお忙しいことと存じます。さて今回は、「2022 宮田村ワインまつり」に参加しましたので、そのご報告です。



2022 宮田村ワインまつり



“2022 中央アルプス「山ぶどうの里」ワインまつり”が、10月29日(土)に開催されました。みやだワイン「^{しき}紫輝」、山ぶどうジュースが飲み放題！地元の美味しいおつまみや食べ物を販売していました。

今年は宮田駅前と通りを使って、参加者みんなで楽しみました。2021年産宮田「紫輝」が飲み放題!! 特に、樽熟成の「紫輝」がとても美味しかったです。



ワインと一緒に、地元のおつまみも楽しみました。焼きたてピザ、肉汁たっぷりのソーセージ、カナッペ、チーズなどなど、ワインにぴったりでした!



お洒落なジャズを聴きながらワインを楽しめる、贅沢な時間でした。これからも色々なイベントを通して、地元の皆様と交流していきたいです。

それでは、一日一日を楽しみ、大切に。
また、来月もよろしくお願いいたします。 田村



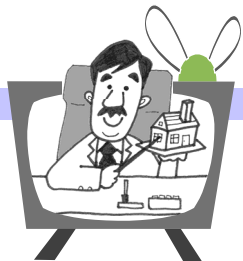
宮田村 グリーンカーテンコンテスト 2022



夏場のエコ対策と緑あふれる村づくりを目的として、宮田村で毎年開催されている **グリーンカーテンコンテスト**に、今年の夏に **初挑戦**しました。**ふれあいフリーマーケット**実行委員会さんと、村内の園児のみなさんが種を蒔き、役場で発芽させた**朝顔の苗**を頂いてきて、プランターに植え、網を張って

育てました。立派なグリーンカーテン・・・とまではいきませんでしたが、たくさんの綺麗な花を咲かせてくれました。そして、10月21日に宮田村役場にて表彰式が行われ、弊社が**団体の部 新人賞**をいただきました。今年とれた種を利用して、来年も挑戦したいと思います。





Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント

<今月のヒント> 玄関や廊下にも畳を敷く

最近の住宅はフローリングが主流で、畳敷きの和室を作らない場合も多くなっているようです。しかし、逆転の発想で、「和室以外にも畳を敷く」といったリフォームも一案です。

たとえば、玄関ホール。通常、玄関のドアを開けると、外の喧噪が家の中に入ってきますが、畳には吸音・遮音効果があるので、それほど気にならなくなります。来

客があったときも、玄関ホールに敷かれた畳のおかげで、居間まで行かずに、そこで落ち着いておしゃべりできます。

また、廊下も畳敷きにするというアイデアがおすすめです。畳には弾力性があるので、たとえ転ぶようなことがあっても、フローリングほど痛くありません。隣の和室との間の障子をとれば、部屋としての一体感も感じられます。

い草の香りは心地いいもので

すし、取り替えも手軽。表替えなら、1畳5,000円程度で替えられます。



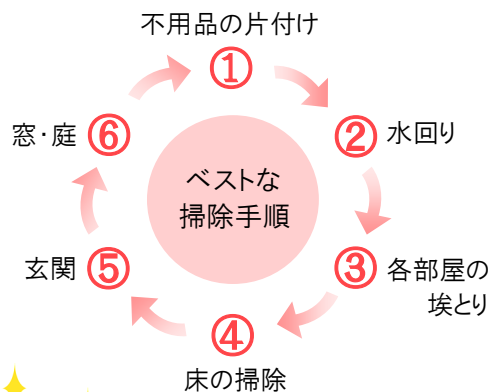
裏技・時短テクを活用

手間を省いてクリーン大作戦！

快適なおうち時間を叶えるために、いつでもキレイをキープ。できるだけ楽に、効率のよい掃除のコツを伝授します。

無理なく続けてキレイをキープするコツ

- 掃除スケジュールを立てて、1日1箇所と決めて短時間で済ます。
- 掃除をしなくては!との意識は捨て、日常生活の中で習慣づける。
- 汚れがこびりつく前に、日々コツコツと。結果、楽ちん・時短が実現。
- 掃除道具は、さっと取り出しやすい場所に配置を。
- 完璧は求めない。蓄積した頑固な汚れなどは、プロに依頼を。



水回り

- キッチンコンロの周辺は、汚れを蓄積させないように、料理中に**濡った布**で、さっとひと拭きを習慣化しましょう。
- シンク周りは、**使用済みのラップ**を水で濡らして、汚れや水垢を拭き取ります。道具も洗剤も不要の賢い工夫。
- 毎晩、就寝前に**大さじ1杯の重曹**を便器に投入。これで便器内の黒ずみリングを撃退！
- バスルームでは、入浴後に**クエン酸**を吹きかけた**キッチンペーパー**を鏡に貼り付けて放置。拭き取る手間もなく楽ちんです。

窓拭き

- 窓掃除は**新聞紙**を活用。新聞紙のインク油成分が、油分を分解してツヤも出してくれます。新聞紙をクシャクシャに丸めてぬるま湯で湿らせ、窓の上から下に向かって、しっかりとこすりましょう。窓の外側から先に始めると、内側を掃除する際に拭き残しが見やすくスムーズです。

※ 材質によっては使えない場合があります。よく確認したうえでご利用ください。

いきいき趣味らいふ

「体を動かす趣味をしたい」と感じたら、ジョギングは誰にでも気軽に始められる趣味の一つです。

あくまでも自分のペースで楽しく走るのがポイントですが、多くの人にとって運動習慣を生活に取り入れやすいスポーツとも言えます。ゆっくり・少しずつでも続けることは、健康維持・生活習慣病予防・ダイエットなどへの効果があります。

ちなみに、「ランニング」とは速度に違いがあります。しゃべったり、歌ったりしながら走れるのがジョギング、速いスピードで風を切ってぐんぐん進めるのがランニングと言えます

ジョギング



す。ランニングには爽快感がありますが、ジョギングに比べて体にかかる負荷は大きいです。趣味として初めて「走ってみようかな」という方にはジョギングが向いているでしょう。走ることに慣れ、距離が延びたり筋力がアップしたりと自信がついたらランニングにステップアップするのもいいかもしれませんね。

ジョギングを始めるときは、シューズだけにはこだわりたいものです。高価なものである必要はありませんが、足や腰を痛めないよう、できるだけ、走ることを目的に作られたランニングシューズがお勧めです。

ペットと暮らそう♪

★ワンちゃんへマッサージを★

犬へマッサージしてあげるとは、体をほぐし、血流を促進する効果があります。癒しをもたらす、愛情が深まり、信頼関係も築けるでしょう。また、触る習慣をつけることで、体の異変や体調不良にも気づきやすくなります。強く揉むのではなく、さする・撫でる・軽く揉むが基本。犬が喜び場所を徐々に覚えて、マッサージする個所を増やしていきます。犬の体調がすぐれない時・嫌がる時・触る部位にケガや炎症がある時はNG。マッサージ中のあくびが「もうやめて」のサインという場合もあるので、よく観察しましょう。犬と飼い主の双方が健康でリラックスしている時に行うのが一番です。



★ドラッグストアを賢く使おう★

節約王手箱



ドラッグストアは本来の医薬品だけに留まらず、生活用品から食品まで品揃えが多く、何よりスーパーより価格が安いのが最大の魅力です。食費や日用品費の節約は、「使用頻度の高い物ほど安く買う」ことが重要。そのためには、価格が安定して安いドラッグストアは強い味方と言えます。女性が化粧品を購入する際もぜひ優先的にチェックしましょう。また、お米券・ビール券・アイス券などの商品券を金券として使えるドラッグストアがあります。例えばビール券でも、ドラッグストアならビールに限らず店内商品ならどれでもOKというケースがあるようです。お近くのドラッグストアで確認してみましょう。

いつまでも美しく

～ 冬はみかんでアンチエイジング～

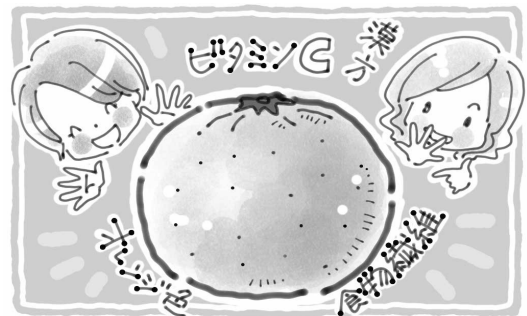
冬の食卓、特にこたつに載っているイメージのみかんは、まるっと全て食べられる優秀な食材です。

"実"は、お肌のコラーゲン作りに必要なビタミンCが豊富です。みかん一個で成人が一日に摂りたいビタミンCの約3分の1が摂れ、抗酸化作用も発揮してくれます。また"薄皮と白い筋"にはたくさんの食物繊維があるので、便秘改善や血糖値上昇の防止などが期待できます。"皮"は漢方で重宝されており、咳止めや胃もたれの改善に活躍しています。

特定の産地のみかんは健康に科学的根拠があるということで、機能性表示食品として消費者庁に登録されています。

みかんのオレンジ色も明るい気持ちになる、チャ

レンジ精神が出る、社交的になるとポジティブな色彩効果があります。風水では、冬至(12月22日)には「ん」のつく食べ物を食べると運が呼び込めるとも言われています。太陽の色のみかんを食べて、メンタル面の充実もはかり、ハッピー＆ラッキーなエイジレスビューティーを目指しましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ エレベーターの乗り降り ～

今回はエレベーターでのビジネスマナーです。

まず、社内・社外にかかわらず、エレベーターでは私語を慎みましょう。携帯電話を触る・通話するといった非常識な行為もNG。また、操作パネルの前には、開閉ボタンを連打する行為も厳禁です。駆け込んで来たり慌てて降りたりという人もいるため、周囲を確認しながらゆっくり押します。お体の不自由な方や重い荷物を持っている人などが一緒に

乗っている場合は、柔軟な対応が必要です。

来客や上司がそばにいたり、自分が案内したりという場合も様々な配慮をしましょう。エレベーターを待つ際、ドア前で目上の方がそばにいる場合は、扉の端かつ乗降ボタンをすぐに押せる場所に立つのがスマートです。エレベーターが来たら、軽く会釈をして「お先にどうぞ」と順番を譲ります。降りる際にも、基本的には一番最後に降りるよう心がけます。乗っている全員が同じフロアで降りるなら、(操作パネルで「開」を押し)開けたままにして「どうぞ」と全員降ろしてから自分も降ります。操作パネルから遠い場合や、目的のフロアで自分が一番先に降りる際は「失礼いたします」と言葉を添えてから降ります。操作パネルを他の人が操作している・同僚や部下が案内役というときは、乗降は迅速にして、後ろの人に迷惑をかけないように留意しましょう。



【ビジネスマナー／エレベーターの正しい乗り降りを解説 <https://rebe-career.co.jp/detail/4629/>】



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

玉ねぎのファルシー トマト風味

材料(2人分)

玉ねぎ(小または中) ……4個
合いびき肉 ……150g
プチトマト ……6個
しょうゆ ……小さじ1と1/2
エキストラバージン
オリーブオイル ……小さじ1

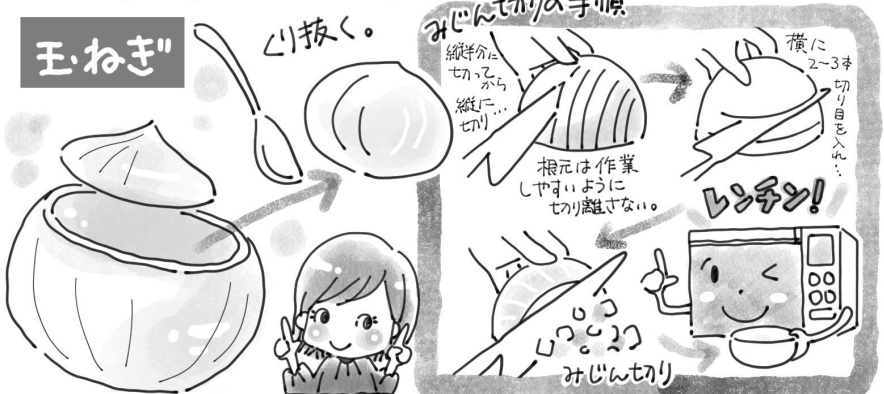
【A】

卵 ……1/3個
塩 ……少々
こしょう ……少々

【B】ブイヨン

洋風スープの素(固形) ……1/2
水 ……1と1/2カップ
酒 ……大さじ1と1/2

①玉ねぎは上部を切り、スプーンで中をくり抜く。くり抜いた玉ねぎはみじん切りにして電子レンジ(500w)に1分30秒かけて冷ます。



②ボウルに合いびき肉と【A】、①のみじん切りの玉ねぎを合わせ、粘りが出るまで手で練り混ぜ、玉ねぎの中に詰める。



③プチトマトのへたを取る。

④鍋に②と【B】とオリーブオイルを入れて蓋をし、途中③も加え、弱火で玉ねぎが柔らかくなるまで15分ほど煮る。しょうゆで味を調える。



ファルシー

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

「ファルシー」(「ファルス」と呼ぶこともあります)とは、フランス語で「詰める」が語源の料理で、トマト・玉ねぎ・ズッキーニ・カボチャといった野菜の中に、肉をはじめ様々な具材を詰め込んだ料理のことをいいます。旨味のある食材がぎゅっと詰まっていておいしいというだけでなく、その色鮮やかで大胆な見た目も愛される理由の一つです。海外では、トマトをくりぬくというものが最も人気で、トマトの赤をアクセントにしていることが多いようです。地中海料理でもよく登場しますが、ヨーロッパに限らず世界各地で広く見られる料理法で、もちろん日本でも楽しまれています。ピーマンなどの野菜の中に挽き肉を詰めるものを「肉詰め」と呼びますが、これもファルシーの一つなのです。

