



2023



ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



・・・ 今年もお客様の笑顔を大切に ・・・

新年あけましておめでとうございます。

皆さま、さわやかな新しい年をお迎えでしょうか。
今年はどんな年になるのか？ 物価の上昇等気に成るところですが、
ご縁のある方々と楽しい一年を過ごせますように、
相変わらずお付き合いをお願い致します。

昨年も多くのオーナー様や新しくご縁を頂いたお客様から、
たくさんの工事のご用命を賜りました。
ありがとうございます。感謝、感謝です。



寒さを感じる季節に成ると、暖かい快適な生活に憧(アコガ)れますね。
外気温がマイナスの日でも室温が17℃有れば、人は寒いと感じないそうです。
部屋の上下の温度差を無くして、20℃にすれば、快適な生活が出来、
また、この温度を逃がさない様に室内温度を安定出来れば、
光熱費も気に成らない金額で納まるようになります。



『家計にやさしい快適な、省エネ住宅』を創り、お客様の笑顔を
今年も大切にしたいと思います。



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 <https://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

謹んで新春をお慶び申し上げます。皆様こんにちは。営業の田村 譲です。
旧年中はひとかたならぬご愛顧を賜り、心から御礼申し上げます。

私が宮田村に移住して、そして松崎工務店に入社してあっという間に1年が過ぎてしまいました。この1年はあっという間ではありましたが、とても充実した1年でもありました。本年も変わらぬご愛顧のほど、心よりお願い申し上げます。

さて、今回は、昨年12月に開催されました「オヒサマの森マルシェ」に参加しましたので、そのご報告です。



オヒサマの森 マルシェ

オヒサマの森マルシェが、2022年12月4日(日)に
宮田村河原町のオヒサマの森で開催されました。



念願の
まめぱんやさんのパン

たくさんのお店やステージ発表の催し物がありました。雑貨、パン、野菜、ワークショップなどたくさんありました。その中で、念願だった“まめぱんやさんのパン”と“みやさん印のおやき”をゲットできました！もちもちでカリカリのパンと、中身ぎっしり外ふっくら柔らかなおやき。どちらもとても美味しかったです。



みやさん印のおやき

ささやかですが、のんびりととても楽しい休日をご過ごすことができました。本年も楽しみを見つけ、皆さまと共有していきたいです。

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





Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント

<今月のヒント> コルクの床に張り替える

コルクの床は中に無数の気泡があって空気を溜め込むので、暖かくてやわらか。肌触りがよく、音も吸収してくれます。ワインの栓に使われるくらいなので、水に強い点も魅力。キッチンやリビングなどの床として、幅広く使うことができます。

難点は傷や跡がつきやすい点と、日焼けしやすい点。また、通常のフローリングよりもやや割

高になる点です。価格はコルクの厚さによって異なり、当然ながら、厚いほど高くなります。また、ワックスが天然のもののほうが肌触りがよく、その分、費用がかさみます。

最近では、床の上に敷くタイプのジョイント式のコルクマットも市販されています。シグソーパズルのようにかみ合わせて組むので、すき間もできず、敷くのも簡単。カーペット感覚で

使え、コルクの床を試してみたいというときにもおすすめです。



寒さは健康美の大敵！ 暖かいお部屋にアレンジして、冬を快適に過ごしましょう！



冬の寒さも本格的に厳しくなり、防寒対策は万全ですか？寒さは健康美の大敵。暖かいお部屋作りを工夫してみましょう！

暖かいお部屋作りのヒント



● 暖色系の照明を配置

炎をイメージさせるようなオレンジなど、暖色系の照明は、寒いという感覚を和らげると言われています。手軽に替えられる小物類で、暖かいお部屋にチェンジ。

● 熱の流出を防ぐ

暖かい部屋作りへの近道は、窓やドアなど、開口部からの熱の流出を抑えることです。市販の窓用断熱シートや隙間テープなどを利用して、熱を逃げにくくする工夫をしましょう。

● カーテンは冬物に衣替え

カーテンを厚めのものに変えるだけで、室内温度に差が出ます。床よりも長めにすれば、熱の流出も軽減します。

● 湿度をキープ

体感温度を上げるのに重要なのは湿度です。加湿器を使用したり、洗濯物を室内干しするなどして、快適な湿度に調整しましょう。

体の芯から温め、腸内環境を整える

● 体温調節を整える最適な食事を

体温調節の乱れは、たんぱく質不足が一要因。脂肪酸の燃焼を高めるカルニチンを豊富に含む羊肉が、特におすすめです。



● 湯船に浸かる習慣を

入浴はシャワーで済まらず、湯船に浸かるのが鉄則です。毎日40℃前後のお湯に10分ほど浸かるだけで、血の巡りや腸内温度も格段にアップします。

● 腹巻パワーで内臓機能を健やかに

お腹には胃腸、肝臓、腎臓などの臓器が集中。お腹周りを温めることで、臓器の血流がよくなり、体全体の体温も上昇。優れた効果が期待できる腹巻を活用してみてもは。

いきいき趣味らいふ

短歌の言葉数は『五・七・五・七・七』です。「言葉数が決まっているから難しい」という人も少なくないでしょうが、実は、「少し言葉が足りなかったり多かったりしても別にかまわない」「季語も絶対に必要と言うものではない」といった考え方があり、想像以上に自由なものです。俵万智さんの『サラダ記念日』という短歌集がベストセラーとなり、社会現象にまでなったのはもう何十年も前ですが、「短歌って決まりごとが多くて難しそう」というイメージを覆した短歌集でした。新聞の文芸欄に読者から短歌を募集するコーナーが

短歌



あったり、観光地で短歌ポスト（備え付けの紙に短歌を書いて気軽に投稿するもの）を設置していたりと、今も様々な形で親しむ場が設けられています。ふと『心が動いた』と感じること、例えば「花がキレイ」「ペットが可愛い」など小さな感動を気軽に形にできるのが短歌の魅力。お題を探す中で、季節の移り変わりの微妙な美しさや、人間関係から得られる気づきなど、様々な学びにも繋がっています。始めるには、カルチャースクールや通信講座がありますが、コストがかからない方法としては、図書館で多くの短歌の本に触れる…などもあります。

ペットと暮らそう♪

猫は尻尾を使って様々な感情や状態を表現しています。その動きから、機嫌や体調などその時々様子をキャッチしたいものです。例えば、ピーンと立っているのは、嬉しい時や甘えている時、またはエサが欲しい時などにみられるしぐさです。逆立って太くなっているのは、驚き・恐怖・怒りを感じている時。だらんと下げているのは、しょんぼりしている時や体調が悪い時。根からバタバタとせわしく振るのは、イライラしてストレスがたまっている時。寝ている時に名前を呼ぶと、尻尾の先だけ2〜3回振ることがありますが、これは「寝てるけど、ちゃんと聞いているよ」という意味です。



★猫の尻尾の動き★

★給料日前の金欠を乗り切る★



金欠のときは、ついクレジットカードで買い物を考えがちですが、これを繰り返すと家計が自転車操業状態に。冷蔵庫にあるものや、ストックの乾物・缶詰などを活用しながら、いまあるお金の範囲で乗り切ることが大切です。外食ではなく自炊が鉄則で、「家計のお助け食材」とも呼ばれるニンジン・タマネギ・ジャガイモ、冬場は白菜や大根を上手に使えば、支出を抑えることができます。日常的にためてるポイントを活用する方法や、お金に余裕があるときに金券ショップで額面よりも価格が安い金券を購入しておき、ピンチのときに取り出して使うという手も。いずれも、日頃から情報収集をしておきましょう。

節約玉手箱

いつまでも美しく

～ 生姜(しょうが)の美容効果～

昔から冷え性対策には効果抜群と言われている生姜。健康への好影響はもちろん、美容効果も高いという意味でぜひチェックしたい食材です。

生姜の成分として有名なのが「ジンゲロール」と「ショウガオール」です。「ジンゲロール」は生の生姜に多く含まれている辛み成分で、加熱や乾燥によって「ジンゲロン」や「ショウガオール」へと変化します。これらは殺菌作用・免疫力の向上・冷え解消・老化防止・ダイエット効果など多くの働きがあることがわかっています。例えば、肌の老化や病気の原因となる「活性酸素」は、「ショウガオール」や「ジンゲロール」の抗酸化作用で除去され、アンチエイジングにつながるといわれています。

他にも、代謝率がアップすることがダイエットに効果的だったり、血流を良くし水分の循環をよくしてくれるのでむくみ解消が期待できたりします。

1日に食べる生姜は、30gまでが適量で、だいたい親指大くらいが目安です。冬は簡単で温かい「生姜湯」などを取り入れてみましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

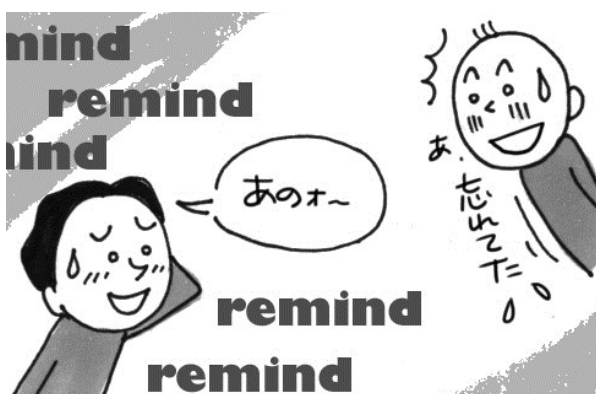
冠婚葬祭まで

～「リマインドメール」の作法～

リマインドメールには「思い出させる」というニュアンスの他に「再確認する」という意味合いもあります。これらの意味を踏まえたうえで、ビジネスシーンでは「取引先や顧客との、営業アポイントの日程確認」「社内外での会議の出欠確認」「資料の提出締切が迫っている場合」「早急に必要な質問への回答があまりにも遅い時」「飲み会などのイベントへの出欠確認」などで用いられます。

送るタイミングは、各シーンによって異なり、会議・会食などの出席リマインドならば、当日の3日程度前が適切ですが、長い納期や進捗状況のリマインドは、全体のスケジュールから考慮しましょう。

件名には「リマインド」と書かず、「要返信をお願いします」など、具体的にしてほしい行動を示す文言を書き添えるのが効果的です。本文は、まずは「いつもたいへんお世話になっております」などの挨拶から書き始めます。その後、メールの目的であるリマインドの内容を書いていきます。なにを(what)・どこで(where)・いつ(when)・誰が(who)、及び、イベントの目的(why)・返事や会議なら来訪方法など求めるリアクション(how)といった「5W1H」をしっかりと抑えましょう。「以上、ご確認よろしくお願い致します」などと表記し、最後に自分の署名を入れます。





これで今夜のおかずはおまかせ！

がんたん・おいしいヘルシー料理

あっさり 牛肉のたたき風グリル

材料(2人分)

牛肉
(たたき用・厚さ3cm以内のもの)
.....300g

玉ねぎ.....1個

塩.....小さじ1/2

しょうゆ.....大さじ1

【A】下味

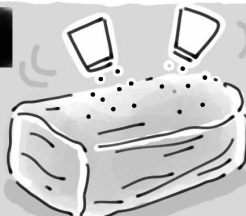
塩.....少々

こしょう.....少々

①牛肉は【A】で下味をつける。玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、塩をふって軽く混ぜる。

牛肉

厚さ
3cm
以内



玉ねぎ

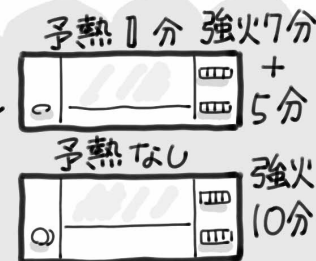


②①の牛肉を片面焼きグリルの場合は予熱1分で強火で7分、裏返して5分焼く。
両面グリルの場合は予熱なしで強火で10分焼く。



片面
焼き

両面
焼き

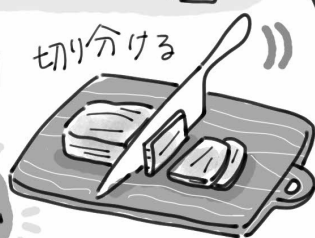


③アルミホイルで包み、2分ほど粗熱を取ってから
食べやすく切り分ける。



粗熱も
取る
2分
ほど

切り分ける



④肉を焼いている間に、①の玉ねぎを
5分ほど水にさらして絞り、しょうゆを
ふって混ぜる。

肉を焼いて
いる間に...

水にさらす



⑤③を器に盛りつけ、④をのせる。



※日保ちしないので、その日のうちに食べましょう♪

牛が生(レア)でも大丈夫な理由

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

豚肉・鶏肉は寄生虫や病原菌がいる危険性があるため、一般に生や焼き方がレアの状態では食べられないとされています。しかし、牛肉自体には、肥育環境や食べているものから菌が肉に潜んでいる危険性は極めて低いため、現在でも適切な処理をしていれば生食が可能です。但し、内臓＝ホルモンやレバーなどは例外とされています。また、たとえ生で食べるのが肉の部分だとしても、料理する人の手や、まな板や包丁についていた菌が移ってしまうということがありますから、清潔な状態にしておくことは必須です。

表面を焼くステーキのレアやたたきの場合は、問題はないとされています。焼くことによってそれらが死滅してしまうからです。

