

2月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと Post



暦では、立春！

今月は3日が節分、4日はもう立春です。
暖かい春に向けて歩み出す時期とも言われます。
雪解けを待たずに顔を出すフキノトウに、早春ならではの
待ち遠しい味わいを覚え、陽当たりの良い場所に咲きそう
フクジュソウの可憐な風景に心も和みます。
またこの頃から花粉が多く成るので、
コロナやインフルエンザも考慮した、早めの対策が必要です。



寒さを感じる時期は、『暖かい家』のありがたさを実感します。
家の中が暖かいと活動的になり、運動不足の解消や新陳代謝も良くなり、
肥満の防止にも役立つとまで言われています。
まだまだ寒中なので、健康には気を付けて楽しい日々を過ごしたいですね。

家の中、どこに居ても同じ室温で暮らせる それでいて、
家計にもやさしい快適な、省エネ住宅 を今年も創り、
お客様の笑顔をたくさん増やしていきたいと思います。



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

皆様、こんにちは。営業の田村 譲です。寒さ厳しき日々、ひたすら春の訪れを待ちこがれております。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、今月のご報告は、「新春初詣 穂高神社」と「無病息災、春の七草粥」です。



新春初詣 穂高神社



新春初詣、穂高神社に行ってまいりました。穂高神社は、安曇野市穂高にあります。そしてその奥宮は、北アルプス穂高岳のふもとの上高地に祀られて

ており、嶺宮は、北アルプスの主峰奥穂高岳の頂上に祀られています。上高地に奥宮、奥穂高岳山頂に嶺宮があることから、「日本アルプスの総鎮守」の通称があります。穂高見命を御祭神に仰ぎ、古くから信濃における大社として崇敬されてきました。

参拝当日は沢山の人がおおり屋台もあり、大変賑やかでした。穂高神社は安曇の祖神（おやがみ）を祀る神社で、沢山のご利益があります。交通安全、学問、金運、夫婦円満、家内安全など様々なパワーを頂く事ができるとのことで、長野県内のパワースポットのひとつとして大変有名です。

旧年の感謝を捧げるとともに、新年が良い年になるように願掛けをしてまいりました。



無病息災、春の七草粥



春の七草

- せり（セリ科）
- なすな（アブラナ科）別名：ぺんぺん草
- ごぎょう（キク科）別名：ハハコグサ
- はこべら（ナデシコ科）
- ほとけのざ（キク科）
- すずな（アブラナ科）カブのことです
- すずしろ（アブラナ科）大根のことです

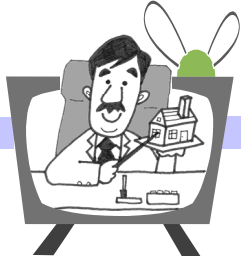
直売所で七草粥セットを購入し、「七草粥」づくりにチャレンジしました。七草の日とは、1月7日の「人日（じんじつ）の節句」のことです。七草の日には七草粥を食べて邪気を払い、1年の無病息災を願います。昔の日本では新年に若菜摘みを行い、生命力に満ちた新芽を食べることで邪気が払われ、健康に長生きできると信じられていました。

また、葉野菜が少ない冬に青菜を食べ、ビタミンやミネラルなどの栄養素を補う意味もあったと考えられています。現在では、正月料理のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味も含まれています。七草の風味と塩味で大変おいしく頂きました。

本年は、“季節を楽しみ、味わえる伊那谷の暮らし”を発信してまいりたいです。

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。



Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント

<今月のヒント> 浴室乾燥機で掃除らくらく

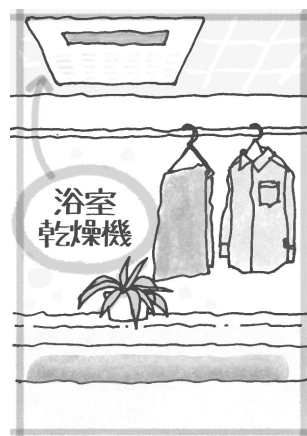
バスルームは湿気がこもりやすく、掃除をさぼっていると、あっという間にカビがはえたり、においがしたりという事態に陥ります。換気扇を回せばなしという家庭も多いでしょう。掃除をしたあと、壁や床、バスタブなどについた水滴をきちんと拭いて乾かせばカビは生えないのですが、毎回拭くのはたいへんです。そこで、浴室乾燥機を使って水分

を飛ばす方法がおすすめです。

浴室乾燥機は洗濯物を乾かすためのものと考えがちですが、実際に洗濯物を乾かすのには時間がかかって不経済です。

これを、浴室を乾かすために、賢く使ってみましょう。使うときは、浴室乾燥機をお風呂上がりに5分程度つけるだけ。ある程度湿気がとれ、乾燥させることができます。電気式とガス式があり、費用の面ではガスのほうがお得

です。ただ、ガスは初期費用が割高になるので要検討です。



目指すは片付け上手！ 整理収納を習慣づけて、毎日快適な暮らし

すっきりと整理整頓された部屋は、おしゃれなだけでなく、心も豊かに。片付け上手になれるコツをつかんで、快適生活を手に入れましょう。

整然と片づけられた部屋には、 メリットが満載！

- 仕事や作業に集中できる。
- 無駄な買い物をしなくなり、出費が抑えられる。
- 物が見つけやすく、探し物に時間をとられることがなくなる。
- 料理や洗濯など手際よくこなせ、家事に費やす時間が減る。
- ハウスダストなどが軽減され、健康的。

片付けられない人の
三大理由はこれ！？

なかなか
物が
捨てられない

物の
置き場所が
決まって
いない

どこから
手をつけて
いいのかわからない



キッチン

ストック食品や消耗品は収納エリアを決めて
醤油などの調味料をはじめインスタント食品、また洗剤やラップ類の消耗品は、一目で分かる場所に収納しましょう。在庫管理ができて無駄な買い物をしなくなります。

使用頻度で配置場所を分ける

使用頻度の高いお玉や菜箸、フライパンなどは、すぐ取れる場所に。たまにしか使わない物は分別して、引き出しなどに収納しましょう。

忙しくて時間がない人、片付けにストレスを感じる人は、家事代行などプロに頼んで、気持ちもラクに綺麗な部屋にするのも一考です。

リビング

使い易いを意識して決められた場所に戻す

コンパクトなチェストを置いて、1段目は文房具、2段目は薬や絆創膏などの医薬品、というように分別。家族全員で置き場所を把握して、必ず元に戻すことを心がけましょう。

家族それぞれの専用収納グッズを用意



ソファやテーブルに、雑誌やおもちゃなどを置きっぱなしにしがちでは？ バスケットなどそれぞれ専用の収納グッズ（見た目がおしゃれなもの）を用意して、すっきり片付けを。

いきいき趣味らいふ

絵画や彫刻といった芸術作品が好きで「美術館巡りを趣味にしている」という方もいるでしょう。ギャラリーも同じように美術品が展示されている場所で、美術館の一角や画商が経営する店舗などにスペースが設けられています。どこも小規模なので展示数は美術館より少ないですが、多くの場合が入場無料で、現代の作品・新作が多いという点が特長です。有名作家の作品や歴史的な大作などではないですが、その場で購入できるというメリットもあります。もちろん、気に入る作品がなければ買う必要ありません。

ギャラリー巡り



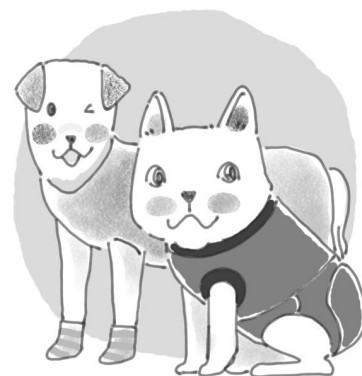
画商のオーナーが企画した「企画展示ギャラリー」や、作家さんにスペースを貸して個展などを催している「レンタルギャラリー」などがあり、その作家さんが来場していることもあります。直接会ったり、話を聞けたりというのも、美術館とは異なるギャラリーならではの醍醐味です。

ギャラリーはほとんどホームページを作っているの、行ってみたい展示や気になる作家さんをチェックしてみましょう。ギャラリーが集中している場所へ出かける機会があったら、ギャラリーのはしごをしてみるというのも楽しいでしょう。

ペットと暮らそう♪

★獣医師が推奨する洋服★

ペットに洋服を着せることにはメリット・デメリットの両方がありますが、獣医師が推奨しているケースもあります。例えば「自傷行為からの保護」です。ストレス・かゆみ・痛み・癖などの理由で自身を引っかいたり、その傷を舐めたりする場合、繰り返しと化膿して悪化してしまうため、それを防ぐために服を着用します。「介護」でも必要です。シニア期になると体温調整機能が低下してしまうので、服を着ることで防寒・防暑をサポートできます。足腰が弱くなり踏ん張って立てない子には、滑り止め付きの靴下がお勧め。マナーウェア（オムツ）で体や部屋の汚染を防ぐことも大切です。



★スーパーの「割引シール」★

節約王手箱



食費を安く抑えるには「スーパーマーケットで割引シールが貼られる時間帯に買い物に行く」という方法があります。割引シールにも「10%引き」「30%引き」「半額（50%引き）」などがあり、多くのスーパーが時間帯によって段階的にシールを張り替えているようです。生魚・生肉、特に、刺身など早々に賞味期限がくるものは、早い時間から半額になることもあるため、タイミング次第で超お得なことも。一方、便利なお惣菜などは、遅い時間・閉店間際には売り切れてしまうことが多いようです。行きたいスーパーで割引シールが貼られる時間帯をチェックしてみて、ぜひ活用してみましょう。

いつまでも美しく

～「イエベ」か「ブルベ」か～

近年よく耳にする「イエベ」「ブルベ」という言葉は、その人の肌の色を分類する言葉です。メイクやファッションを考える際に取り入れると、その人に最も似合う配色ができると言われています。

「イエベ」は、肌の色の傾向を表す「イエローベース」を省略した言葉で、「手首の血管が緑色に見える人はイエベ」と言われています。「オシャレ」「キュート」というイメージがあり、全体的に黄色味がかった、オレンジ・ライトグリーン・カーキ・朱色など、明るい色調が似合う肌質です。

一方の「ブルベ」は、「ブルーベース」を表します。色白肌を指し、手首の血管が青色や赤色に見える人は「ブルベ」と言われています。「エレガント」「知

的」というイメージがあり、全体的に青味がかかった、パープル・ボルドー・グレー・ローズなど、深みのある色が似合います。

メイクのプロなどが「パーソナルカラー診断」でどちらかしっかり判断してくれる所もありますので、気になる方はリサーチしてみてください。



こんなときどーする!?

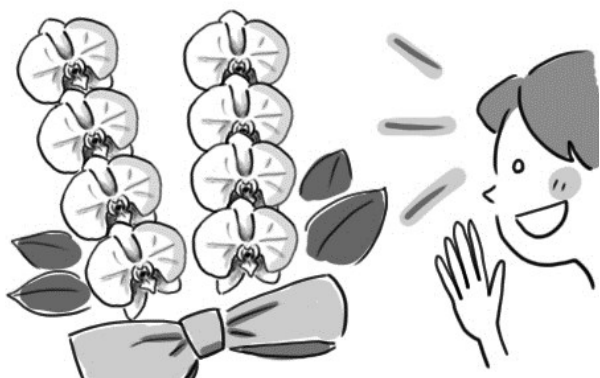
年中行事から

冠婚葬祭まで

～ お花を贈る際に気を付けたいこと ～

日本では贈り物の「しきたり」が多々あり、花を贈る場合も同様です。知らずに、失敗してしまった・恥をかいてしまったということも少なくありません。

例えば、入院または自宅療養している方に、回復を祈る意味で花を贈るときは、「縁起が悪いもの」や「病気を連想させるもの」を選ばないよう注意が必要です。例えば、鉢植えの花は「根付く」すなわち「寝つく」と連想され、お見舞いとしてはマナー違反です。



また、菊やその他白いお花は葬儀等に用いられる「死者を悼むお花」のイメージが強いので、これもまた縁起が悪いものとされています。

お供えやお悔やみの場合も、花の色に要注意です。特に葬儀当日にお供えする花（枕花）は、白基調が基本で、派手な色はタブーです。但し、四十九日以降は、明るい色のものを選んで問題ありません。

身近な人が開業・開店した際には、今後の発展と繁栄を応援する意味を込めて贈ることをお勧めします。例えば、胡蝶蘭には「福が飛んでくる」という縁起の良い花言葉があり、花粉や匂いがほとんどないことから飲食店等でも問題なく置けるので人気です。他のスタンド花は大きいので営業の妨げになるケースも。十分なスペースが無いところには、小型のフラワーアレンジメントがいいでしょう。贈るタイミングは前日から一週間前までの期間が適切です。



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

おからの煮物 (卵の花)

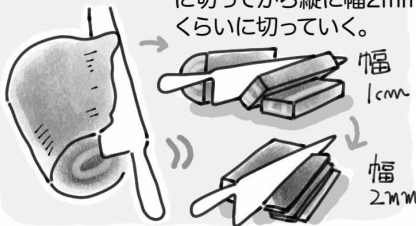
材料(2人分)

おから……………160g
にんじん……………1/5本
ごぼう……………20g
こんにゃく(つきこんにゃく)
……………50g
青ねぎ……………2本
ごま油……………小さじ1
【A】
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ2
かつおだし……………1/2カップ

①にんじんは皮をむき、3cm長さの短冊に切る。ごぼうは洗ってピーラーでささがきにし、水にさらす。こんにゃくは下ゆでし、青ねぎは水で洗って、太めの小口切りにする。

にんじん

長さを3cmに切って皮をむき、幅1cmの板状に切ってから縦に幅2mmくらいに切っていく。



ごぼう

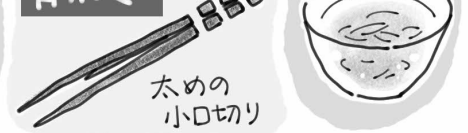
新物や、泥つきで新鮮なものはたわしでこする程度でよい。時間がたつて表面がかたくなっているものは、包丁の背でこするようにしてこそげ取る。



こんにゃく



青ねぎ



②鍋にごま油を熱し、にんじん、ごぼうを入れて炒め、こんにゃくを加え、さらに炒める。

③②におからを入れ、混ぜるように炒め、【A】を合わせて加え、焦がさないように木べらで混ぜ、青ねぎを加える。



家計にも体にも優しい「おから」

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

「おから」は、豆腐作りの過程でできる副産物。すりつぶして茹でた大豆を、しぼった液体が豆乳で、その後に残ったかすがおからです。しぼった豆乳ににがりを加えて固めたものが豆腐になります。白い花を咲かせる「ウツギ」を連想させることから、ウツギの別名である「卵の花」と呼ばれることもあります。昔からごく安価で庶民的な食品として知られ、代表的な料理は炒り煮です。最近では、アレルギー対策として、小麦粉の代わりにケーキやクッキーなどのお菓子づくりでも活用されています。栄養成分としては、タンパク質・食物繊維・ミネラル・ビタミンがバランスよく含まれています。低糖質低カロリーなうえに、高タンパク質なのでダイエットにも最適とされています。

