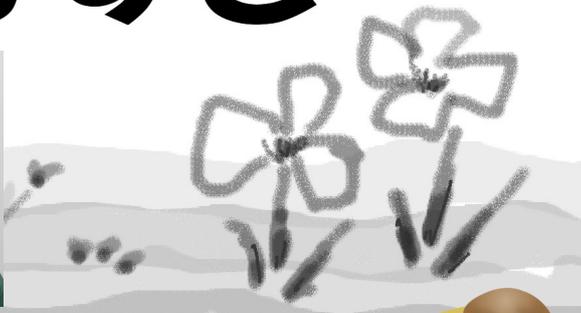


11 月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



冬の準備を。

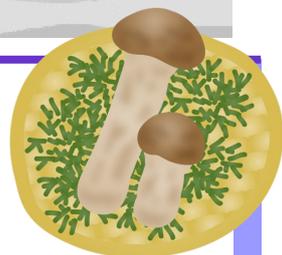
少雨。降水量が少なかったようで、お米や作物の収穫量も例年より少なかったと聞きました。木々の葉が色づき、近くの山々が今年の最終を飾る華やかさに映ります。

立冬（8日）からは暦の上では冬になり、温かいものが恋しくなる季節です。コタツと鍋、イイ感じですね。最近は簡単にできる『鍋のもと』なる調味料が沢山有って、どれにしようか？迷うこともしばしば。

野菜タップリでショウガも入れた鍋なんかは、最高ですね。考えただけでもポカポカしてきそうです。

空気も乾燥してくるので手洗いやうがいで風邪の予防対策の準備も忘れない様に。コロナやインフルエンザで教訓は出来ていると思いますが注意は万全にしてください。

寒くない家、今年も建てました。皆さまから有りがたい感想や言葉を頂いて感謝しております。



完成見学会

11月18日(土)～11月23日(祝) 場所：宮田村
詳しくはHPをご覧ください

完全予約制

予約は随時受付けております
お気軽にお問合せください



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

いきいき趣味らいふ

動画編集・映像制作に興味を持ち、趣味や副業として始める人が増えています。

動画制作・編集

動画編集や映像制作は、環境を整えば初心者からでもスキル習得しやすい上に、場合によっては楽しみながら月数万円の収入を得ることもできます。もちろん、いきなり副業や仕事にするという目的ではなく、まずは気軽に趣味として始めてみたい人にとっても、動画編集・映像制作はとてもおすすめです。

まずは、動画編集・映像制作は比較的重たい作業になります。そのため「ある程度のスペック（仕様・機能）



を持つパソコン」が必要となります。

また「動画編集ソフト」も必要です。一から始めようという場合、独学で始めるか、スクールなどで学ぶかという選択も出てきますが、まずは自分にとってどういうものが向いているかをリサーチしてみましょう。

下のQRコードから、詳しく説明されている『動画編集・映像制作を趣味で始める完全ガイド【できることや始め方を解説】』をご覧ください。興味のある方はぜひチェックしてみてくださいね。



ペットと暮らそう♪

★自動給餌器★

自動給餌器は、外出中でもペットにご飯を与えることができる機械です。1日分程度の餌をストックしておけるので1泊程度の外泊であれば対応ができるでしょう。ペットホテルが苦手な子なら、自動給餌器はおすすめですし、あらかじめ餌を出しておくよりも衛生的で食べ過ぎ防止にもなります。ただ餌をあげるだけでなくペットの様子を確認できる機種や、飼いの声で呼びかけができる機種などさまざまな新製品が登場しています。普段から自動給餌器に慣れさせることで災害時など帰宅ができないときにも対応できるので、長時間外出する方は積極的に利用してみましょう。



★日用雑貨費の見直し★

節約玉手箱



日用雑貨費の見直しにおいては「詰め替え用や大容量は単価を計算する」「日用品のストックは最小限にする」「必要な日用品リストを作り、無駄づかいを防止する」といったことがポイントになります。普段の生活で不可欠な日用雑貨ですが、「いつか使うかも」あるいは「もう残り少なかったかも」など、なんとなくの理由で買い物をしてしまうことも少なくありません。日用品のストックを最小限に抑えつつ、必要な日用品リストを作っておくことで無駄づかいを防止できます。また、詰替え用や大容量の日用品を購入する場合は単価を計算して、それが本当にお得な内容なのかを吟味するクセも身に付けましょう。

いつまでも美しく

～ ホットアイマスク～

目を温める目的で作られた「ホットアイマスク」は、現在多くの製品が市販されています。ご自身で用意する蒸しタオルを活用しているという方もいるのではないのでしょうか。ホットアイマスクには、「疲れ目の解消」「リラックスできる」「安眠できる」「ドライアイの解消」「目のクマが目立ちにくくなる」といった効果があります。

眼精疲労・目の渇き・不眠などで悩んでいる方にとっては嬉しいものですが、特に女性は目のクマへの効果に期待したいところです。

目の下のクマは、大きく分けると青クマ（目の周囲の血管が浮き出て見えるもの）・黒クマ（眼球の下にある「眼窩脂肪」によるもの）・茶クマ（色素沈着

やシミによるもの）の3種類があり、中でも青クマは血行を促進することで血流がよくなり、目立たなくすることができると言われています。

ホットアイマスクは、暑い夏に比べるとこれからの季節はより取り組みやすくなるでしょう。ぜひお試しください。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 昼休みの行動はどこまで許される? ～

昼休みは基本的に自由な時間です。ただ、実際は簡単な業務を依頼されることや、休憩場所や外出に制限が付くケースも珍しくありません。労働時間と休憩時間の関係について定めた「労働基準法」の第34条では、労働時間が6時間を超える場合は最低45分、8時間を超える場合は最低1時間の休憩を与えることを使用者に求めています。加えて、「休憩時間を自由に利用させなければならない」とも定められ

ているので、昼休みに「プライベートな用事を済ませる」「仮眠を取る」「食事を取る」などの行為は基本的に問題ありません。一方で、昼休み中に制限されるものとしては「会社パソコンの私的な利用（ゲームやネットショッピングなど）」「飲酒」「指定場所以外の昼食や仮眠」などが考えられ、実際に規則として定めている企業もあるでしょう。また、昼休み中の「制服を着用したままのパチンコ」も挙げられます。社外の人には、業務中と休憩中の区別がつかず「従業員が仕事をサボってパチンコをしている会社」と受け取られ企業の評判を下げかねないためです。

また、上司から昼休み中に労働を命じられた場合、断りにくい・断っても聞き入れてもらえないということも少なくありません。そんな時は、命じられた業務内容とかかった時間や日時、上司の言動などをメモしておくといいでしょう。





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

さわらのソテー

材料(2人分)

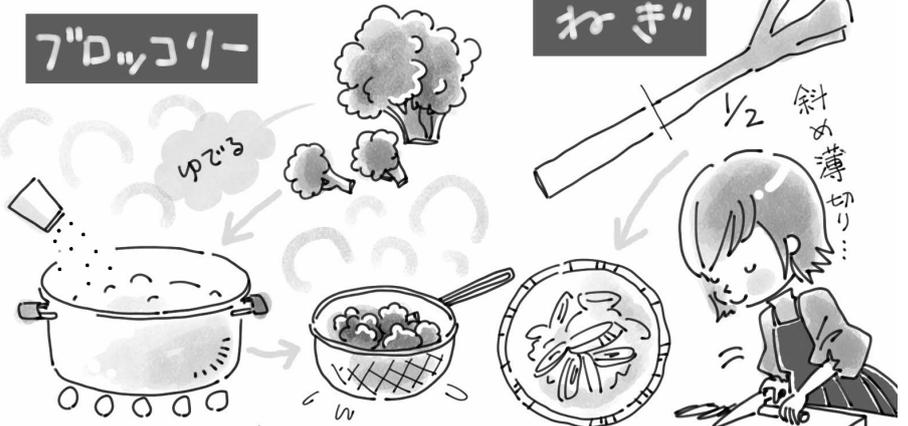
- ブロッコリー80g
 - 塩.....少々
 - ねぎ.....1/2本
 - サラダ油大さじ1
 - さわら(切り身・2切れ).....160g
- [A]**
- しょうゆ.....大さじ1と1/2
 - みりん大さじ2
 - 酒.....大さじ2

①ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆで、ざるに上げる。

②ねぎは斜め薄切りにする。

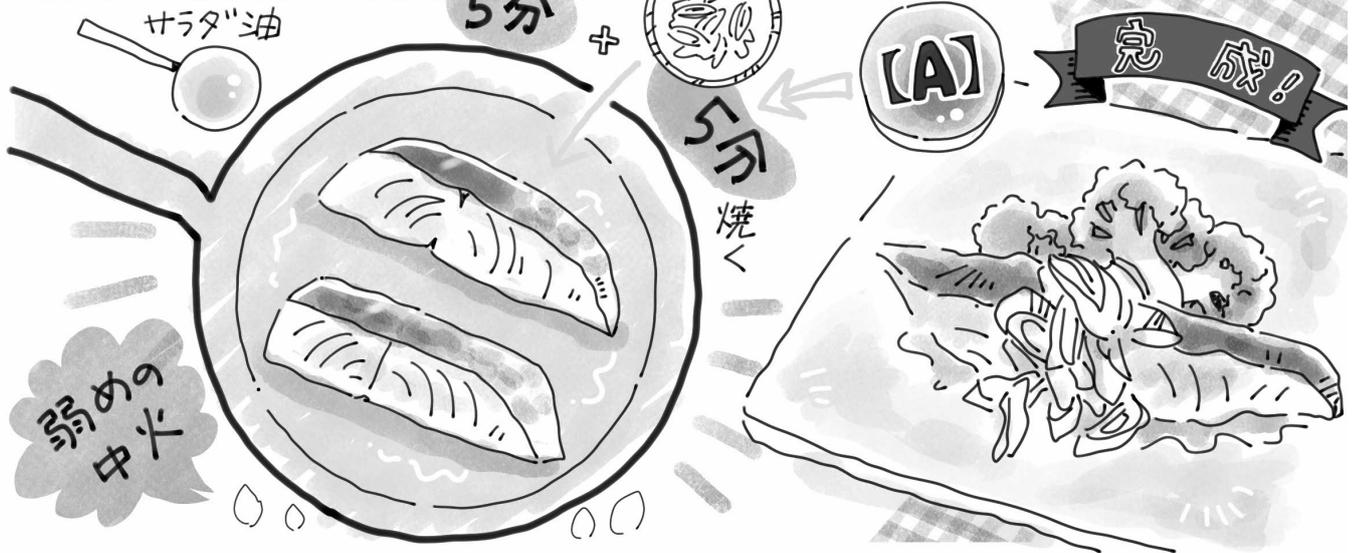
ブロッコリー

ねぎ



③フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、さわらを並べ入れ、5分焼く。裏返して②を入れ、さらに5分焼く。

④[A]を③にまわし入れ、煮立ったら火を止め、器に盛りつけて①を添える。

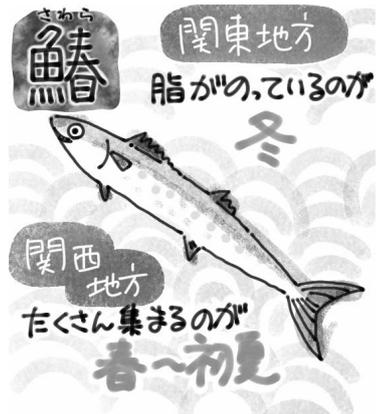


「さわら」の旬は...

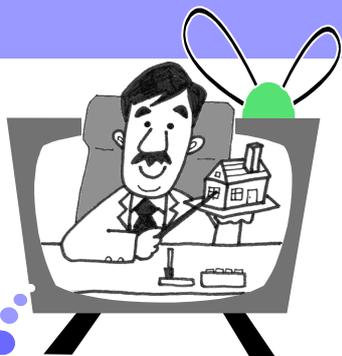
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

さわらは漢字で書くと「鯖」となるため、「旬は春」というイメージです。しかし実際は、回遊魚のため、旬は地域によって異なります。

関東地方では、産卵期前で脂がのった11月～2月の冬が旬であるとされています。これは「寒鯖」と呼ばれます。一方、関西地方では、5月～6月になると産卵のため外洋から瀬戸内海などにたくさんのさわらが押し寄せてくることから、春先から初夏にかけてが旬とされています。このように地域によって違いがあり、漢字とは裏腹に旬が春というわけではないのが面白いところです。



Mr.ビルドの わくわくりフォームのヒント

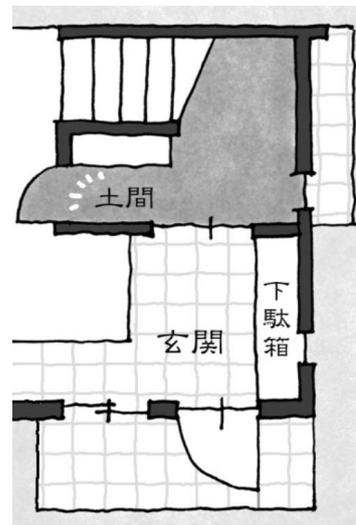


<今月のヒント> 玄関脇に土間を作る

ば、スペースの有効活用にもなります。土間は涼しくて湿気があるので、乾燥しやすい葉もの野菜の保存場所にぴったりです。漬物やワインなどをしまったり、自転車やベビーカー、スポーツ用品などの収納場所にしたりと、大活躍してくれるでしょう。

たとえば、重い水やビールなどを玄関から運び入れ、そのまま土間収納にしまえば、玄関が荷物でごちゃごちゃすることはありません。このとき、玄関側と室内側

の両方に入口を設けておけば、しまったものが取り出しやすくなります。



何かと便利なのが玄関脇に作る「土間」。土間と言っても土ではなく、コンクリートで作るもので、土足で入れる収納スペースでもあります。玄関のたたきの延長として土間を作ってみてはどうでしょうか。

2畳くらいのスペースがあれば十分です。階段下を利用すれ

今月の心に残った一文

お若いみなさん、お年を召したみなさん、なんでもおやりなさい。

性別も職業もあんまり関係なく、なんでもおやりなさい。

今後、「はじめられなくなる」ことはあるけれど、

はじめたら、いつだって「やめられる」んだから。

仕事でも、遊びでも、思い立ったらやる年寄りでいたいよ。

～糸井重里さん「今日のダーリン」の中から～



**今月も、私たちの作ったニュースレターを
ご覧いただきましてありがとうございました。**

来月も一生懸命作ります。お楽しみに！

心に響いたり、元気をもらった文章をご紹介します。個人の好みで選んでおりますが、もしもみなさまの心にお届けできたなら嬉しいです。

2023年11月