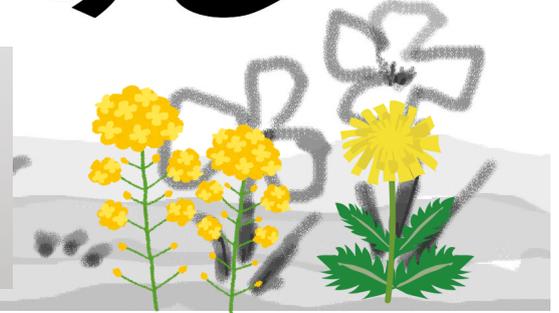


4 月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



春 めいて

いよいよ新しい年度のはじまりです。

初々しい新入学児童はいつ見ても新鮮で、登校する姿は微笑ましく、見ているこちらにも自然に元気をもらえる気がします。

桜の開花も昨年よりは少し遅めのようですが

早目の草花は早々に咲いて、遅くまで降った雪にもめげずに生き生きと花芽を輝かせているのを見ると、春を実感します。

寒い期間が長かったせいか、春の味覚も待ちどうしく

『今年はどうな、初物をいただけるか?』と今から期待がふくらみます。

陽気も暖かかったり、寒かったり寒暖の差が激しい季節柄で、ほど良い暖かさや心地よさが恋しい時期です。コタツの番ばかりしているのではなく、家の中でも活動的になり、知らずに運動不足解消になる生活をしてほしいと常に考えてます。

今から春のうららかな陽を感じながらの散歩の準備をしましょう。



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

バラは植物の中でも、手をかければかけた分だけこたえてくれる植物として有名です。丹精込めて育てれば、それが美しい花という結果になって確かめられるのも大きな魅力であり、格別の達成感があります。鉢植えが向いているものも多く、ベランダや玄関脇などの小さなスペースで育てることもできます。つるバラなら、グリーンカーテンのように垂らすこともできるので見映えよくデザインすることもできます。

バラは直接地面に植える“地植え”でも、鉢で育てる“鉢植え”でもそうですが、バラにはバラ専用の土がありま

バラ栽培



す。その土を使うことでバラがしっかり根付きます。ほかにも「バラ専用の虫除け」「バラ専用の手袋」「バラ専用の肥料」等があります。バラに適した弱酸性の土をブレンドすることもできますが、水はけを良くして弱酸性で、と少し難しいので、専用の土から始めると気軽に簡単です。

バラは咲いて終わりではなく、乾燥させてポプリにしたり、お茶や入浴剤にしたりと、花が咲いた後も長く楽しめる魅力があります。もちろん、咲いているときは、眺めているだけでも、存在感や香りの優雅さが暮らしを洗練されたものにしてくれます。

ペットと暮らそう♪

★総合栄養食を主食に★

総合栄養食とは、水とともに与えるだけでワンちゃんネコちゃんに健康を維持できるフードのことです。主食には総合栄養食ではないものを選びましょう。総合栄養食ではないものを気づかずに与えてしまっているケースが意外と多いかもしれません。これは「その他目的食」にあたり「一般食」や「おかずタイプ」「副食」等と記載されていることもあります。総合栄養食は、それぞれの成長段階に応じた基準を満たしているため、細かな栄養バランスやカロリーの計算をする必要がありません。さらにグレインフリー・タンパク源が単一など、アレルギーに配慮されているフードがあり、種類も豊富です。



★食費の予算は「3:1」で考えよう★

節約玉手箱



食費の節約に関して、予算における枠作りをしてみましょう。例えば、月間の食費予算が4万円の場合、「3万円」と「1万円」に分けておきます。日々の買い物に使うお金「3万円」/お米や調味料などのストック品「1万円」とすると、比較的単価が高くなりながらストック品分の予算をしっかりと確保することができます。ストック品はあらかじめ別予算で考えておくことで、「お米がなくなると月末に購入したら、予算オーバーになってしまった」というような予算崩れを防ぐことができます。

また、「ストック品の購入はネットスーパーを活用する」と決めておくことで、支出を管理しやすくなります。

いつまでも美しく

～ サウナで美肌に ～

近年、サウナブームが到来しています。サウナは新陳代謝の活性化やダイエット効果とともに、高い美肌効果も期待できるものです。

まず、ストレスが溜まると肌が荒れる経験をされる方も多いと思いますが、その原因はストレスにより自律神経が乱れてしまうため。サウナに入浴すると交感神経と副交感神経のバランスを整えることができ、肌のバリア機能を正常に戻すことが可能なのです。また、サウナの高温によってダメージを受けた肌を修復するタンパク質である HSP が発生し、肌荒れを改善できます。

さらに、デトックス効果によって血行がよくなり体内を循環する血液量が増えるため、顔の血色の悪

さの改善に有効。大量の汗をかくので、毛穴に詰まった皮脂や汚れを排出し、毛穴汚れによる肌のくすみも解消。入浴した方は「肌がワントーン明るくなった」と感じる方も多いようです。新陳代謝も上がり、肌のターンオーバーも促進されます。

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

～ お子さまの入学式でのマナー ～

入学式は、正式な行事です。お子さまの晴れの舞台を目に焼き付けることや、記録に残すことも大事ですが、思い出をよりよく残すために、マナーも大事にしたいですね。

■おしゃべりに夢中にならない…夫婦や保護者同士で会話が弾んでしまうこともあるかもしれませんが「小声で控えめに」を意識しましょう。

■撮影ルールを守る…撮影スペースや撮影可能時間



のルールに従うことはもちろん、周り譲り合って撮影を。シャッター音やフラッシュは可能な限りオフにしましょう。写真をSNSに公開することを禁じている学校も多くあるため、指示に従いましょう。NGでない場合も、他のお子さまや先生、保護者のかたの顔はスタンプで隠すといった配慮が必要です。また、安全のためにも学校が特定されるような写真は公開しないほうがよいでしょう。

■式の最中にはお子さまへの声かけをしない…入学式の入退場時にいいショットを撮ろうと声をかけそうになることもあるかと思いますが、式の雰囲気壊さないようグッとこらえて。

■小さいお子さまを連れていく際には、目を離さない…小さい子がぐずったり、声をあげたりは仕方ないことですが、目を離さず、音の出ないおもちゃであやしたり、外に連れ出したりしましょう。

【小学校入学式の日程や流れ、持ち物、服装、写真撮影は? <https://benesse.jp/contents/1nensei/nyugakushiki/article6.html>】



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

ごま風味の中華粥

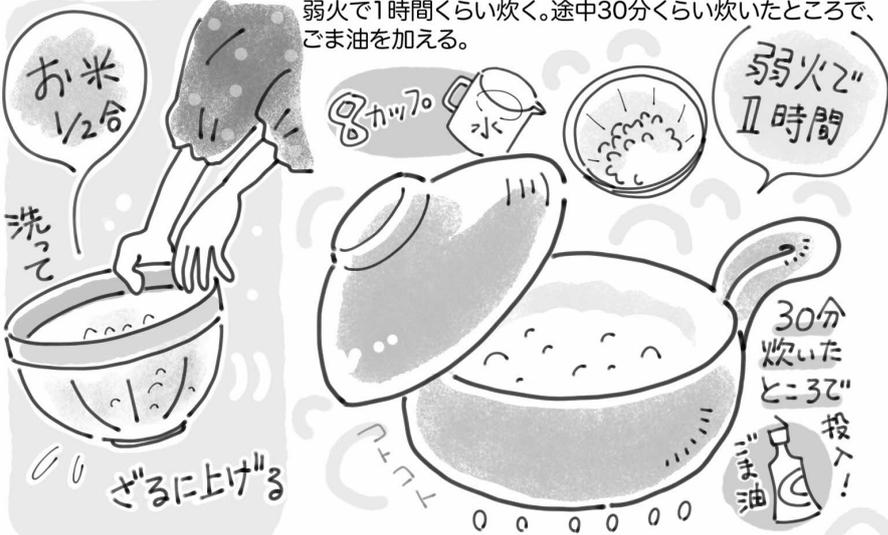
材料(2人分)

- 米.....1/2合
- ごま油.....大さじ1
- 水.....8カップ
- ワンタンの皮.....6枚
- 揚げ油.....適量
- ザーサイ.....適量

【A】

- しょうゆ.....大さじ1
- 白ごま.....大さじ1

①米は洗ってざるに上げる。②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①を加え、弱火で1時間くらい炊く。途中30分くらい炊いたところで、ごま油を加える。



③ワンタンの皮はこんがり揚げ、粗めにくだいて熱いうちに【A】をまぶす。

④炊けたお粥に③とザーサイを添える。

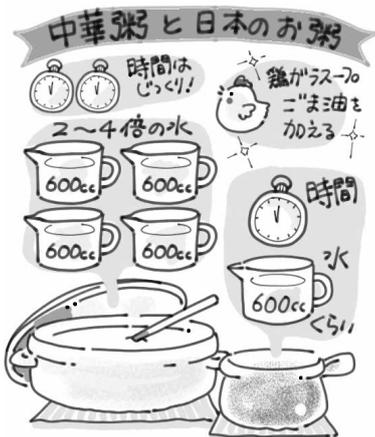


日本のお粥との違い

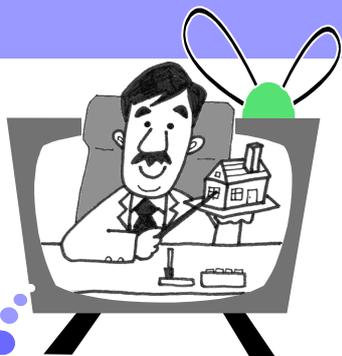
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

中華粥とは中国料理の一つで、お米をごま油や鶏ガラスープなどで炊いたお粥のことです。日本のお粥はとろみのある仕上がりで、梅干などをトッピングしていただくのが一般的。浸水させたお米と水を鍋に同時に加えて火にかけ、好みの状態になるまで炊けば完成するので、比較的簡単に作ることができます。中華粥は日本のお粥の2~4倍の分量で1~2時間程度じっくりと時間をかけて炊くのが特徴です。

いずれも、疲れた胃を休ませたい日はもちろん、風邪など食欲がわかないという日にもおすすめです。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント

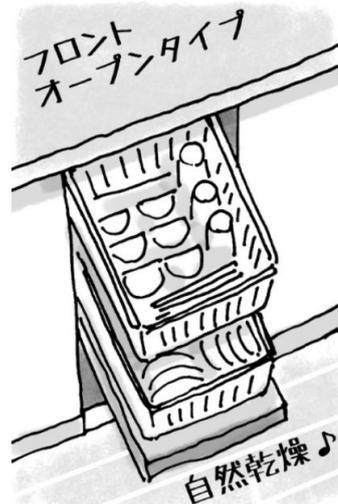


<今月のヒント> お湯配管の食器洗い機

新しく食器洗い機をとり入れようという場合なら、はじめからお湯配管にするといいでしょう。

なお、食器洗い機は扉が前に開き、バスケットを引き出せるタイプがおすすめ。洗い終わったらスイッチを切り、バスケットを引き出して余熱で自然乾燥できるからです。水配管で乾燥まですべて行なうと2時間程度かかりますが、お湯配管で乾燥なしなら、約30分。食器洗い機は高温で洗う分、手洗いよりも油汚れがすつき

り落ち、殺菌もできます。節水効果もあり、手洗いの約7分の1から8分の1の水で済みます。



一般的に、食器洗い機は70℃くらいの高温で洗うため、水を加熱するのに時間がかかり、洗い終わりまでに長時間を必要とします。しかし、お湯配管にすれば時間短縮が可能です。シンクの蛇口水栓が水と湯の切り替えができるタイプなら、簡単な工事だけで済みます。

心に残った一文

足元ばかりを見ていたら、進む方向が分からない。
遠くばかりを見ていたら、石につまずき転んでしまう。
まずは遠くを見て、足元に目を移すこと。逆に言うと
遠くを見る余裕が生まれるまでは、無理にうごく必要はない。
こころと身体を休めることもまた、大切な次への準備なのだ。

古賀史健さん

『2022年の相馬市。』より



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！



4月23日 地ビールの日