

9 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



まだまだ…

暦では、立秋が8月の始めにあり 処暑(しょしょ)が後半に訪れると有りますが暑い日々は続いていて、高気温の感覚も麻痺している状況ですが皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

連日30度超えの状況でも、トンボは日中元気に飛び交い、夕方にはコウロギがワンマンショーのように聞こえてきます。陽気と時期がずれ込んでいるようで、何か違和感を感じます。

旬の食べ物も夏のスイカや桃、トウモロコシは今でも出回り美味しく戴いていますが、秋の味覚はまだ見てません。

食物の季節感が無くなったとはいえ、各々時期に畑から直取りをして味わい、季節を感じるのが地元の生活だと思います。

昨年と同様『秋が無くなってしまうのでは？』と案じ、収穫前の台風や災害を受け、果樹やお米までが不足して高値が続き一般には手の届かない物になってしまうのではと不安ばかりが先行する、日々です。

地球温暖化が、異常気象や災害を起こす要因だとすれば今後の幸せな暮らしが続けられるように、これらを止めることを今一度考えなければならぬ時期に来ているのではないのでしょうか。



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

生け花とは、草花や木の枝を切って陶器や花瓶にさし、それを眺めて楽しむ日本独自の芸術です。別名「華道（かどう）」とも呼ばれ、茶道同様、昔から長く親しまれています。

古風なイメージがありますが、伝統的な作法を学ぶだけに留まらず、基本の型を覚えることで洋風の花瓶や籠などにもアレンジできる力を養えます。生け花は本来、空間との調和を楽しむものなので、現代のインテリア空間にマッチする技術も学べるのです。

多くの流派があり、それぞれに歴史や特徴がありますが、代表的なのは、

生け花



「池坊（いけのぼう）」最も古い流派。立華・生花・自由花と様々な生け方がある／「草月流（そうげつりゅう）」その人の個性を尊重した自由な生け方を推奨する流派／「小原流（おはらりゅう）」池坊の弟子から始まった流派…の3つです。

教室は、カルチャーセンターや公民館、花屋が主催、個人宅など数多くあります。地域の広報誌などに生け花体験教室の案内が掲載されていることもよくあるため、まずは気軽にのぞいてみてはいかがでしょうか。併せて、自分に向いていそうな流派なども確認してみるといいでしょう。

ペットと暮らそう♪

★「しつけ教室」は必要？★

ワンちゃんを「しつけ教室」に行かせるかどうか迷っている飼い主もいるでしょう。しつけ教室は飼い主と犬のコミュニケーションを深めるために非常に効果的です。専門のトレーナーが犬のしつけ方法を指導し、飼い主にも正しいアプローチを教えています。犬の問題行動の改善や社会化が促進され、飼い主と犬の絆も深まります。費用や時間の面での負担がデメリットと考えられているため、教室選びは慎重に行う必要もあります。通わせようと思ったら信頼性のあるトレーナーや教室を選ぶことがポイント。教室のカリキュラムやトレーナーの経験・実績を確認し、比較検討しましょう。

ワンちゃんを「しつけ教室」に行かせるかどうか迷っている飼い主もいるでしょう。しつけ教室は飼い主と犬のコミュニケーションを深めるために非常に効果的です。専門のトレーナーが犬のしつけ方法を指導し、飼い主にも正しいアプローチを教えています。犬の問題行動の改善や社会化が促進され、飼い主と犬の絆も深まります。費用や時間の面での負担がデメリットと考えられているため、教室選びは慎重に行う必要もあります。通わせようと思ったら信頼性のあるトレーナーや教室を選ぶことがポイント。教室のカリキュラムやトレーナーの経験・実績を確認し、比較検討しましょう。



★買い物はメイン食材から★

節約玉手箱



スーパーなどで買い物をするときは、「野菜」からではなく、「肉や魚」などメインから選びましょう。野菜から選ぶとすると、目が行き、無駄買いが起りやすくなります。スーパーに入ったらまず、肉や魚などの売り場でメイン食材を決めてから、それに合わせた野菜を買いに野菜売り場に行くようにすると、無駄なものまで買うのを避けられます。また、メイン食材やその日のレシピに合わせて「カット野菜」や「ハーフサイズの野菜」を買うのがおすすめです。特定のレシピのための調味料は、使いきれずに捨ててしまうのを防ぐためできるだけ小さいものを買う方がよいでしょう。

スーパーなどで買い物をするときは、「野菜」からではなく、「肉や魚」などメインから選びましょう。野菜から選ぶとすると、目が行き、無駄買いが起りやすくなります。スーパーに入ったらまず、肉や魚などの売り場でメイン食材を決めてから、それに合わせた野菜を買いに野菜売り場に行くようにすると、無駄なものまで買うのを避けられます。また、メイン食材やその日のレシピに合わせて「カット野菜」や「ハーフサイズの野菜」を買うのがおすすめです。特定のレシピのための調味料は、使いきれずに捨ててしまうのを防ぐためできるだけ小さいものを買う方がよいでしょう。

いつまでも美しく

～「音楽で綺麗に」を科学的に調査～

リラックスするほど気分がよくなり、それが肌にも良い影響を与えることが、最近の調査や研究によってあらためて示されています。コスメの会員制直販ブランド『ビューティーパイ (Beauty Pie)』が新たに行った調査で、リラックスできる音楽を聴きながらスキンケアをするのは肌の状態を改善し、赤み・ほてり・ヒリつきなどを伴う皮膚疾患や吹き出物を防ぐことにつながる…ということがわかったそうです。音楽心理学の専門家である、イギリス・シェフィールド大学のマイケル・ボンショー博士は「リラックスできる音楽を聴くことは、私たちの感情のコントロールに役立ち、心拍数や血圧を下げ、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌量を

減らします」と語っています。こういう場合、まずはクラシック音楽を想像しがちですが、ポップミュージックやヒップホップなどでも、テンポが脈拍とあっているとき・心地よいとき、功を奏することも多々あるそうです。好きなジャンルの音楽をいろいろチェックしてみましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ オフィスでのお菓子・おやつタイム ～

仕事の合間にいただくお茶とお菓子は、職場の間とコミュニケーションを図れ、仕事の疲れをリフレッシュさせてくれる効果があります。誰がお茶出しをするかなど職場によって様々ですが、いろいろな心遣いを意識することが大切と言えます。

あくまで勤務中のリフレッシュタイムですから、声のトーンを下げて静かな憩いのひと時を楽しみましょう。もし自分がお茶を出す場合は「お疲れ様で

す」と声をかけましょう。お茶に気が付かないで、こぼしてしまうようなことを避けられます。また、お菓子はできるだけ個別包装のものを選びましょう。一袋を一度にいただけるとは限らず、余ればストックしておくこともあります。すぐに手をつけず、机の上に直に置いたり、メモ用紙の上に置いておくという場合も少なくありません。可能であれば、匂いが強いもの・噛む音が大きくなるものは避けましょう。

リフレッシュタイムは、お茶やお菓子が出てから10分以内で終わらせましょう。長くなると逆に仕事がだれて効率が悪くなります。メリハリをつけることを意識しましょう。また、片づけ担当になったらだいたいお茶を出してから30分くらいを目安にし、お茶を飲み終わっていない人には「お下げしてもよろしいですか? どうしましょうか?」と声をかけて下げるようにしましょう。



オフィスでのお菓子・おやつタイムのマナー【<https://allabout.co.jp/gm/gc/297607/>】



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

鮭ときのこの和風スパゲッティ

材料(2人分)

生鮭(切り身).....	2切れ
塩.....	適宜
こしょう.....	適宜
しめじ.....	1パック
エリンギ.....	1パック
にんにく.....	10g
青ねぎ.....	適宜
スパゲッティ.....	160g
塩(ゆで用).....	適宜
オリーブオイル.....	大さじ1
しょうゆ.....	小さじ2
オリーブオイル.....	適宜

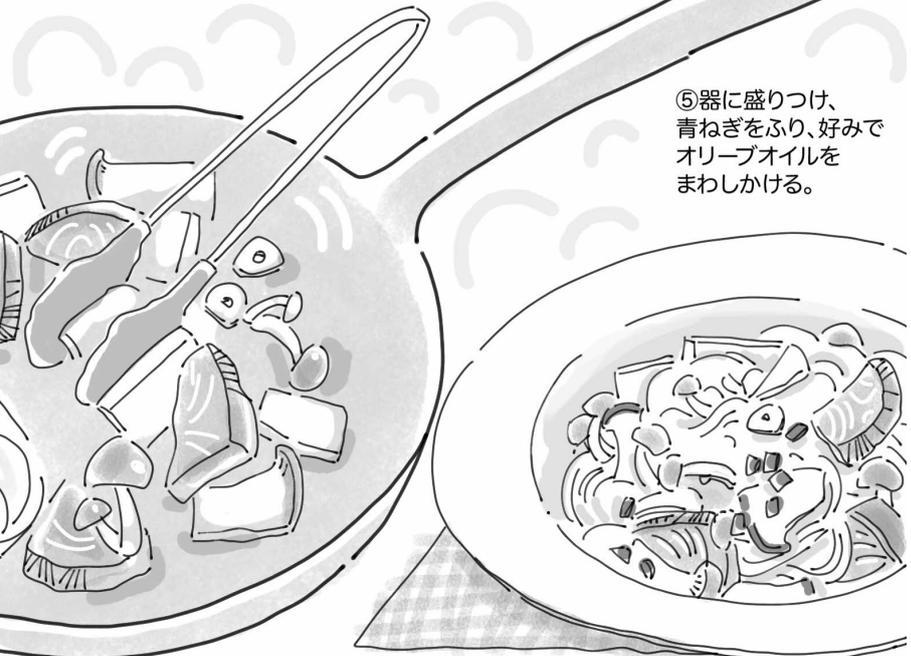
①生鮭は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。しめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは縦横半分にし、短冊切りにする。にんにくは薄切りにする。青ねぎは小口切りにする。



②鍋に湯を沸かし、塩適量(湯1Lに対して塩小さじ1が目安)を加えてスパゲッティを表示時間通りゆで、ざるに上げて水気を切る。



③フライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにくを弱火で熱し、香りが出たら、生鮭、しめじ、エリンギを加えて中火で炒める。



⑤器に盛りつけ、青ねぎをふり、好みにオリーブオイルをまわしかける。

④②を加えて、しょうゆ、こしょうを加えて炒め合わせる。

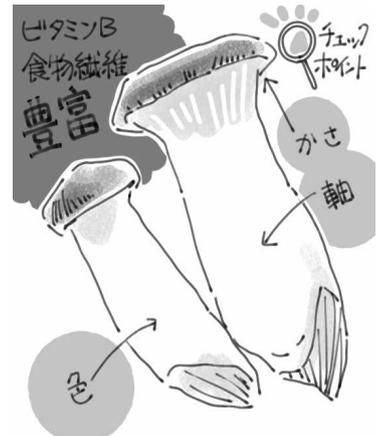


エリンギの選び方

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

きのこ類の中でもクセが少なく食べやすいエリンギ。歯ごたえが良く、食感は「まつたけ」や「あわび」によく似ているとも言われています。栄養価が高くないイメージがあるかもしれませんが、ビタミンB群が豊富で、食物繊維の含有量にも優れています。

店頭に並んでいる中から鮮度が高いエリンギを見分けるポイントとしては、「カサが内側に軽く巻かれている」「軸が太く弾力がある」「軸の色が白色でキレイ」などが挙げられます。美味しくいただくために、少しでも鮮度のよいものを選びましょう。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



<今月のヒント> バスルームの排水口を掃除しやすく

決すべき点とも言えます。

バスルームを在来工法でリフォームするときは、壁に沿って細長い排水目皿のある排水口を作るのがおすすめです。

その際、入口から排水目皿のある壁に向かって少し水勾配をつけ、水がスムーズに流れ込むようにします。さらに、左右から中央に向かってもわずかに水勾配をつけ、隅に水や汚れがたまらないようなしくみに。ユニットバスと同様、3方向があいているので、

掃除しやすくなります。また、壁ぎわにあるので、踏むこともありません。



ユニットバスの場合、排水口はたいてい浴槽と床の境い目の真ん中あたりにあります。3方向があいているので、隅にある場合よりも、掃除がしやすいというメリットがあります。ただ、浴槽に入るときに排水口のフタを踏むことが多く、がたがたして不安定だと感じることもあり、そこが解

心に残った一文

流行語は「自分がピンとくるものは使う」「いやなものは使わない」に尽きる。もともとの言葉があるわけだから、流行語ではなくそっちを使ってればいい。使わないと「人に遅れる」とか「話ができない」と思うからみんな焦るけれど、流行語を使わないと交流できないような付き合いは避けた方がいい。

谷川俊太郎さん

『谷川俊太郎「ことば」の授業』の中～



今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧ください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！



9月9日 温泉の日

