

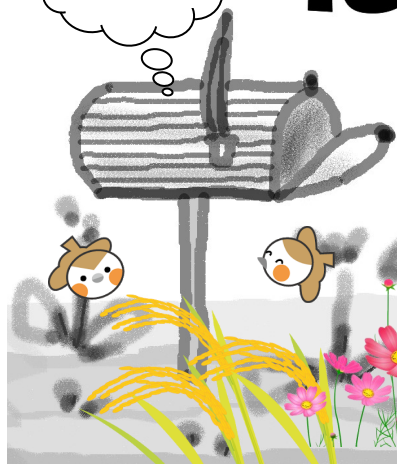
10月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post

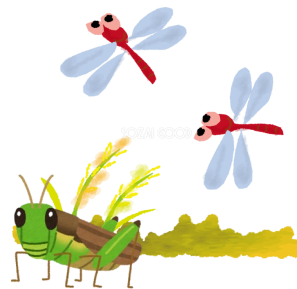


変ですねえ…陽気

農家の方たちの一大イベント **稲刈り** も無事終わり
舞台となった田んぼも今は 祭りのあとの静けさのようです。
以前は長袖シャツとゴム長靴が似合う陽気だったのが
終始気温30度越えの夏を思わせる中での作業で
機械化が進んだといえ大変だったと推察します。



季節を感じる、夕方から始まる蛙の合唱や日中飛び交うトンボ
稲穂の近くでガサガサ音をたてて跳ねるイナゴらが
トンと目にすることなく、何か物足りない寂しい想いもしました。
季節、異常気象、災害、生態系が連鎖するように
歯車が合わなくなって来ていることを痛切に感じます。
このままでいいのかなあ？もう、あと戻りは出来ないのかなあ。と
不安になるとき



被災された地域の方々の現状を報道で見るたびに
異常気象や自然災害を少しでも抑制する努力をしなければいけない。
これから家を建てる人や新しく生活を始めるひとたちが
省エネ、温暖化対策を少しでも考え進めることが大切だと思い



私たちもそう考える方々のお手伝い応援をすることが使命だと考えます。



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

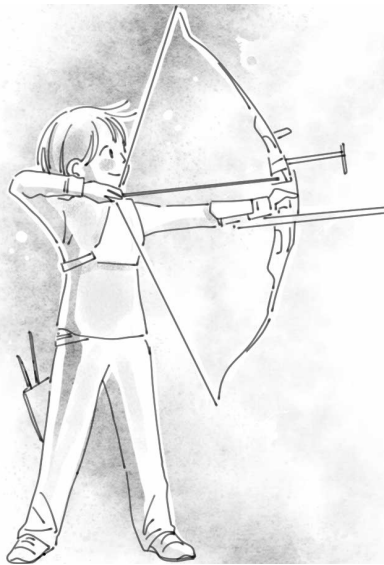
ホームページ <https://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

いきいき趣味らいふ

アーチェリーとは、弓で矢を射て得点を競う競技です。的の中心が最も得点が高く、レベルによって的までの距離が変わります。オリンピック競技にもなっていますが、日本の競技人口は 12,000 人と弓道の約 10 分の 1 です。弓道の「和弓」と比較して「洋弓」と呼ばれることもあります。弓に補助器具をつけられることや、構え方、得点の計算方法などが弓道と異なります。

強い力が必要なイメージですが、実は中学生女子程度の筋力があれば大丈夫。性別や年齢に関わらずできる趣味として注目されています。

アーチェリー



継続的に練習を重ねることで、技術の向上だけでなく、体幹が鍛えられたり、集中力を養ったり、自分自身と向き合う時間を持つことができたりと、様々なメリットもあります。さらに、競技人口が少ないため大会に出やすい点も魅力です。実際に趣味で始めて2～3年の人々が、大会にたくさん出場しています。

興味がある方は、近くのアーチェリー射場やクラブを探して、まずは初心者講習を受けてみましょう。道具を無料で借し出しているところも多々あるので、まずは気軽に問い合わせしてみたいでしょうか。

ペットと暮らそう♪

★魚を飼うときの「水合わせ」★

③ 袋の中の水を半分捨て、残り半分の水と魚を一緒に水槽に移動してあげましょう。

お店で魚を購入したら、おうちで必ず「水合わせ」をしましょう。魚の負担をいかに緩和してあげられるかが、上手に飼育するコツです。できる限り水質の変化のストレスを与えずに、自宅の水槽に導入してあげましょう。手順は次の通りです。① 魚が入った袋を30分～40分程度おうちの水槽に浮かべて、袋の中の水温と水槽の水温とを合わせます。② 「魚が入った袋」の中に「水槽の水」を少量入れ、10分～15分程度浮かべ、これから入る水槽の水に慣らします。これを2～3回繰り返します。



★大人の習い事★

節約玉手箱



スポーツジムや語学教室など、自己投資としての習い事は非常に良いことですが、節約にあたっては一度見直しをしてみましょう。特に、複数の習い事に並行して通っている方は、一つに絞れないかなど検討してみましょう。完全にやめなくても「週2回は月に一万円。週1回なら六千円」というようなシステムなら回数を減らしたり、同じ習い事でも会費・利用料、場合によっては交通費などが安いところに変えたり、目標を定めてそれを達成したらやめようとか決めたり...と方法は様々あります。習い事にかかる費用は、年間でみればかなりの金額になることが多いので、固定費を大きく減らすという意味でも有効です。

いつまでも美しく

～「手美人」のためのお手入れ～

手はその人の日頃の生活や人生までもを表してしまう、女性にとって重要なパーツです。「手美人」と呼ばれるプロの人たちが実践している方法を紹介しますので、取り入れてみましょう。

①日頃から手袋をつける…炊事の時にビニール製の手袋をつける人はいますが、日常生活の中では書類に触ったり、洗濯物を畳んだり、手の水分や油分が奪われてしまうシーンが多々あります。その対策として、綿の手袋を常につけておくという方法があります。また、お風呂に入るときにメッシュ状の手袋を付けます。そのまま髪や身体を洗えば、手が保護されるだけではなく、ネイルの持ちが良くなったり、泡立ちが良くなったりします。

②ハンドソープを見直す…必要以上に殺菌力の強いハンドソープは、手荒れの原因になります。敏感肌やアトピー肌の人向けのマイルドな石鹸に変えるだけでも、手荒れが改善します。

③手にも化粧水…ハンドクリームの前に化粧水をプラスすると、手の柔らかさが変わってきます。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ ナイフとフォークの使い方を見直そう ～

人とのおつき合いで、食事の際の食べ方やマナーはとても重要です。日本人にとっては不慣れなナイフ&フォークを用いる場面で、勘違いマナーやNG所作がないようきちんと確認しておき、できるだけ美しく使いこなしたいものです。

ナイフは右手（利き手）・フォークは左手（利き手と逆の手）は広く知られていると思いますが、持ち方についても細かく見直しましょう。まず、人差し指



は、ナイフは刃の付け根部分、フォークも同様の位置に添えて持ちます。フォークで刺しにくいお料理の場合は、無理をせずフォークを裏表逆にして持ち替え、お料理を刺すのではなく乗せて召し上がっても結構です。一方で、お料理をナイフでカットし終わった後、ナイフは置いてフォークを右手に持ち替えフォークだけでいただくのは、避けていただきたいNG所作となります。また、お料理を刺すのはフォークだけです。ナイフは切るものであって、刺すという行為は決してしないようにしましょう。まして、ナイフで刺したものをそのまま口へ運んだり、刃の部分に乗せたり食べたりは非常に危険で、とても品のない行為になります。もちろん、ナイフについてのソースなどを舐めるのもNGです。ナイフやフォークを持ったままジェスチャーしたり、人や物を指し示したりするのも絶対に避けましょう。

知らないと恥ずかしい！ ナイフとフォークの正しい使い方 【<https://allabout.co.jp/gm/gc/19744/>】



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

鶏肉とごぼうの おにぎり

材料(2人分)

米(1合)……………150g
鶏もも肉……………80g
ごぼう……………40g

【A】

しょうゆ……大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
かつおだし……………100ml

①米はといでざるに上げ、30分ほどおく。②鶏肉はひと口大に切り、ごぼうはさがきに
して水にさらす。



③②を【A】で煮て、具と煮汁に分ける。

④①と③の具、煮汁を合わせ、炊飯器に入れて1合の目盛りになるよう
水を加え、普通に炊く。

⑤炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、食べやすい量を
ラップに包んでにぎる。



「おにぎり」と「おむすび」

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

「おにぎり」と「おむすび」の違いは、地域によって異なるなど諸説ある
ようで、現在は明確な違いを特定することは難しいそうです。

漢字の表記という面では、おにぎりは鬼を切ると書いて「鬼切り」、
おむすびは「お結び」からきたという説があります。昔、鬼退治のとき
に握り飯を投げつけた民話もあることから、鬼を切るで「おにぎり」の
言葉ができたようで、魔除や厄払いの効果があると伝えられていまし
た。「お結び」は漢字の通り、人と人との良縁を結ぶという意味から縁
起が良いものとされていたようです。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



家具を造りつけにすると地震対策として有効です。その際、開き戸は揺れによって開き、収納されているものが飛び出す危険も。とくに陶器やガラスなどが入った食器棚は注意が必要です。そのため、家具の戸は引き違い戸にするのがベストです。

吊り戸棚など高い位置にある

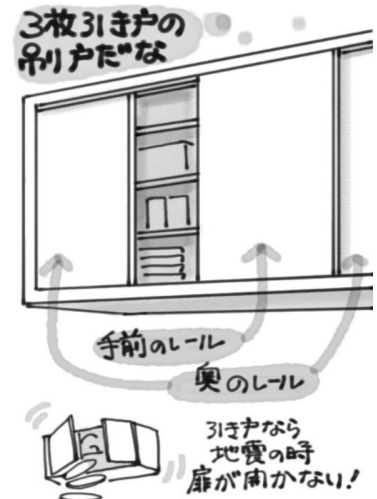
<今月のヒント> 家具の戸を引き違いにする

家具は吊り下げタイプの3枚引き戸にし、レールを2本つけます。真ん中の戸は手前のレールに、奥の2枚は奥のレールに左右に並べて配置させます。そして、奥の2枚には左右に開閉するための手かけをつけます。

一方、手前の戸は戸の厚みに手をかければ動かせるので、取っ手や出っ張りなどは不要。すっきりした見た目になります。

家具のリフォームができない場合は、地震で揺れたときに扉を

ロックしてくれる「耐震ラッチ」が役立ちます。ぜひ取り入れてみてください。



心に残った一文

毎日のご飯も常に

「生まれ変わって新しい今日の自分がやる」と思って作るわけ

です。

そうすると最初は機嫌が悪くても、青菜をパッとゆがいて、

「きれいにゆがけた!」と思ったら、嬉しくなる。

新しいことでも、実際にやってできたら、どんどん嬉しくなっ

ていきまうよね。

土居善晴さん

『もうひとつのこれでええんです、の料理講座』の中～



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!



10月10日 ポテトサラダの日