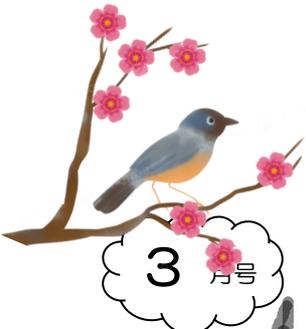


2025年 3月1

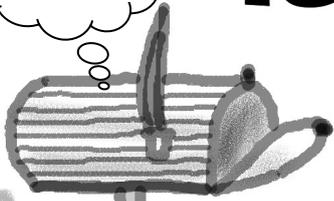
笑顔こぼれる みんなのミ

ほほえみ Hohoemi

ぽすと P



3 月号



そろそろ...

肌に刺さるような寒さも、ひと頃よりはなくなり、汗ばむような暖かな陽ざしが差すようになってきました。三寒四温を繰り返しながら、春への準備ですね。

雪も雨もあまり降らないのは、外で仕事をする私どもにはありがたいですが、このままの状態ですら暖かく成ってしまうのは水不足など心配な面も懸念されます。

先日の朝のお天気解説で、ここ数年の統計を見ると年間の雪や雨の降った日数は少なくなっていますが降雨量は年々増えているそうです。

結果的には『集中して雨や雪が降る』ので、災害が起こりやすい状況になっているのだそうです。

気温が上昇する分、海水や地表の水分が水蒸気になり雨雲が多くなり増えた雨雲から、一気に降雨する。

この時の上空気温がマイナスなら雪やヒョウ、プラスなら雨になるそうです。原因はもちろん『地球温暖化』によるもので、今では削減は出来ても抑制は出来ないのですが、多くの見方です。

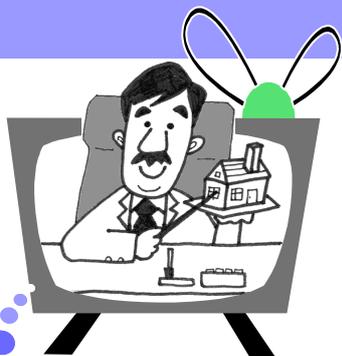
住まいを創る側として、CO2の排出削減と省エネルギーが**出来る** **住まい**を造ることで未来への貢献をしたいと思えます。



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

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



自宅で楽器を気兼ねなく演奏したい、大音量で音楽を聴きたいなどの希望を叶えるには、防音設備のある部屋を作ることです。

ポイントはドアと窓、壁の3点です。まず、部屋の入口のドアを防音ドアにし、窓は二重サッシにします。壁は壁クロスの下に防音シートを張ればOKです。

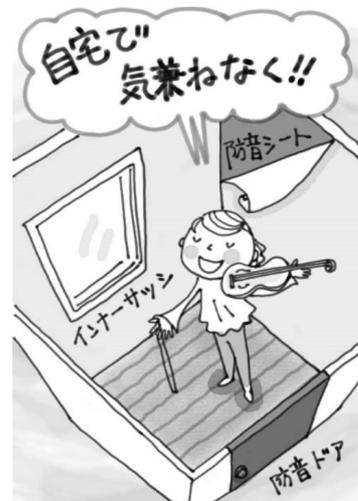
<今月のヒント> 音楽室を作りたい

ただ、窓を二重サッシにするには外壁を壊す必要があり、大がかりな工事をするることになります。外壁は壊さないでリフォームしたいなら、サッシは替えず、ガラスをペアガラスにするか、インナーサッシにする方法がおすすめです。

音は上に逃げる性質があるので床の防音は不要ですが、ダンスをしたいなどのときは振動を防ぐ必要もあります。

防振対策としては畳がおすすめ

めです。フローリングにしたいのなら、裏にクッション材がついたものを選びましょう。



こんにちは 建築課 宮澤和吉 です。

3月に入りました。

暖かい日もあれば、雪が降って寒い日もありますね。それでも春はすぐそこまで来ています。でも、・・・もうしばらく寒そうですね。皆さま、体調には注意してくださいね。

ここで、私の好きな曲・・・この時期ならではの曲・・・を紹介します。

湯原昌幸さんの「冬桜」です。

『春に背いて咲くがいい。桜、桜、冬桜。』

歩いた道を恥じるなど、ただひそやかに心にそっと降り注ぐ』

3月は親しい仲間との別れや旅立ちの季節です。桜が咲けば嬉しいですね。



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！



いきいき趣味らいふ

温泉巡りとは、興味や関心がある温泉施設に足を運び、温泉の持つ解放感や癒やし・温泉の効能がもたらす様々な健康促進効果・四季折々の自然の美しさなどを堪能することです。

温泉は日本全国にあるので、近隣の施設はもちろん、少し遠いところに足を伸ばせば、その地域の文化や特徴などを知るきっかけにもなります。各地の「泉質」や「色」「におい」「効能」などに注目して、それぞれの良さを発見することもできるでしょう。同じ温泉でも季節によって周辺の環境や気温、景色などが変化し、移り変わる様

温泉巡り



子を観察すると興味深いです。当然、病気や体調不良、疲労などを改善する効果にも期待できるため、体を温めることで血行を改善できたり気分転換したりということを求めて、温泉巡りをしている人が多いです。

また、家族や友人・知人などを誘えばコミュニケーションもとれ、ゆったりとした時間を共有でき、より楽しさが増すこともあるでしょう。

気になる温泉施設に行こうと思いついたら、着替えはもちろんですが、バスタオルは現地で用意されていない(または有料)ということもあるので、持参して行くと安心できます。

ペットと暮らそう♪

★人気のセキセイインコ★

青や黄色など、カラフルな色合いが目を引くセキセイインコ。多種いますが、日本で最もポピュラーなのは原色に近い色味で、羽に黒い斑点が入っている『ノーマル』という種類です。性格は基本的に、お調子者で遊び好き。ご機嫌な時にはたくさんさえずってくれます。日本の気候に適応しており、ゲージ内で複数飼育することも可能です。病気にもなりにくいと言われ、お世話が簡単であり手間がかからない点も人気の理由のようです。手乗りしてくれるようになるコミュニケーションが取りやすくなり、根気良く教えれば、不鮮明ながらも言葉覚えてくれることがあります。



★図書館を活用★

節約玉手箱



図書館は、その市町村に住んでいる人・通勤や通学をしている人ならほとんどの場合が無料で利用できます。まず、趣味やショッピングなどでお金を使ってしまうという人は、日常的に読書を取り入れるだけで遊興費を抑えることができます。現在は、CDやDVDを貸し出している所も多いので、サブスクの節約にもつながります。作品数に限りはありますが、事前に図書館のホームページで検索することも可能です。物価の高騰に伴って自宅の光熱費を無限に使うのは厳しいという人が、長時間のデスクワークや勉強のために活用することがあるようです。但し、図書館のルールに従い、マナーを厳守することは必須です。

いつまでも美しく

～ 快適な睡眠を導く「枕」～

快適な睡眠は、体調を整えたり仕事のパフォーマンスUPが期待できたりと様々な効果が期待できます。食欲を調節するホルモンの分泌も適切に行われるので、過剰なカロリー摂取を防ぎ、肥満になりにくい体質にも繋がります。そのためには、「枕選び」も重要なポイントです。以下の三つを意識して、枕の見直しを検討してみましょう。

【高さ】理想的な枕の高さかどうかは、使う人の体型によって「寝た時に何cmまで沈むのか」で差がでます。「体重 70 kg以上の方は 10cm」「50 ~ 70 kgの方は 8cm」「50 kg以下の方は 6cm」が適切な高さの目安ですから、参考にしてみましょう。

【フィット感】真ん中が柔らかく外側が硬い構造が

ベストとされています。後頭部をやさしく包み込み、首や肩への負担を軽減してくれます。

【通気性】枕の通気性が悪いと、頭が蒸れて寝苦しさを感じやすくなります。熱を逃し、脳を速く冷やしてくれる「ポリエチレン」が含まれる枕がおすすめです。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 定年退職祝い・昇進祝いのマナーや相場 ～

長い間、無事に勤め上げたことをお祝いする「定年退職祝い」と昇進・栄転をお祝いする「昇進祝い」。どちらも社内でお祝いの場を設けるのが一般的でしたが、最近はお祝いの品だけで済ますという場合も多くなっています。

まず、定年退職の場合は、その決定を確認後、遅くとも1～2週間以内に贈りましょう。送別会を催す場合は、その際に贈呈します。直属の上司など、特に



お世話になった方の場合は個人的に贈り物をしてもいいでしょう。昇進祝いも、必ず正式発表を待ち、きちんと内容を把握してから贈りましょう。早い時期、1週間前後が望ましいです。

お祝いの金額は、連名の場合や、お相手との繋がりや深さによって変わってきます。定年退職の場合、上司は5千円～2万円、同僚は3千円～1万円、友人・知人は5千円～1万円、両親やおじ・おば、兄弟・姉妹などの親しい身内は1万円～5万円が目安。昇進祝いは、上司・同僚は3千円～1万円、友人・親族は5千円～1万円、兄弟姉妹など親しい身内は1万円～3万円が目安です。上司や先輩など目上の方への贈り物は、靴・靴下・スリッパなど踏みつけるものは避けましょう。また割れたり、壊れたりするものも不吉だと嫌がられることがあります。現金も、目上の方への贈り物としては不向きとされています。

【定年退職・昇進祝いのマナー・相場 https://www.dinos.co.jp/gift/manner_s/retirement/】



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

ごろごろ野菜の チキンミネストローネ

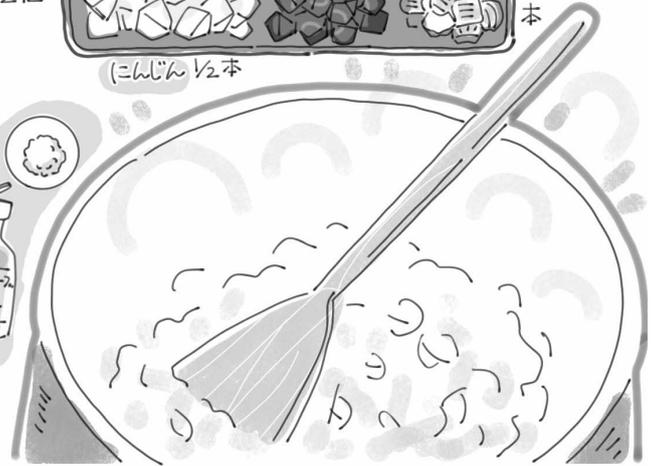
材料(2~3人分)

- 鶏もも肉……………1枚
 - 塩……………小さじ1/2
 - こしょう……………少々
 - キャベツ……………1/4個
 - じゃがいも……………2個
 - にんじん……………1/2本
 - 玉ねぎ……………1個
 - セロリ……………1/3本
 - にんにく……………1片
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - 黒こしょう(粗びき)……………適宜
- [A]**
- カットトマト…1パック(388g)
 - 本みりん……………大さじ2

①鶏もも肉は小さめのひと口大に切り、塩、こしょうをふる。キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリはそれぞれ小さめのひと口大に切る。玉ねぎ1個にんにくはみじん切りにする。

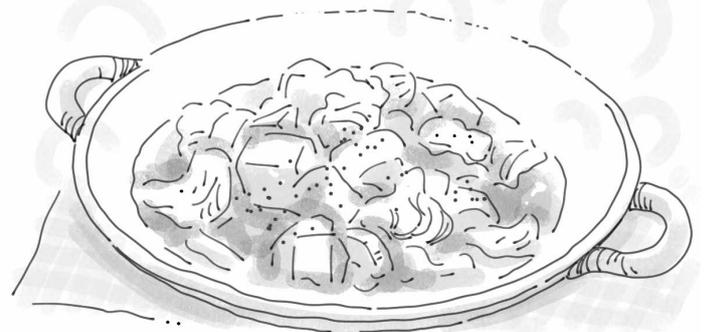


②鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら鶏もも肉、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん、じゃがいも、セロリを加えて2~3分炒める。



④器に盛り、黒こしょうをふる。

③[A]を加えて強火にし、沸騰したら中火にして野菜が柔らかくなるまで15分程煮る。



栄養バランスが抜群

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

ミネストローネは「トマトスープ」のイメージが強いですが、本場のイタリアではトマトが必須というわけではなく、「野菜・豆類の煮込み料理」という趣です。家庭料理の一つで、決まったレシピはありません。使う野菜も季節や地方によって様々で、これにパスタや穀類などを加えるのが一般的です。さらに、味に深みをだすため、豚肉を加工した「グアンチャーレ」「パンチェッタ」などが使われることが多いですが、日本ではあまり手に入らないので、ベーコンが代用されます。今回はチキンですが、いずれにしても、栄養バランスのとれた料理と言えます。

