

4 月号

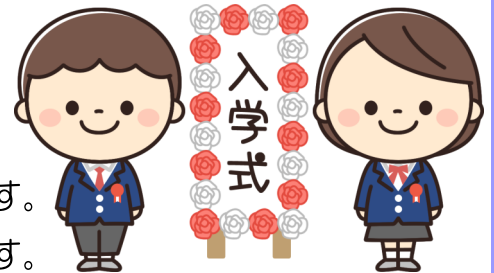
ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



元気が、いちばん！

ぽかぽかと春を感じるような季節になってきました。
気持ちもウキウキしてきて、どこかに出掛けたい気分です。
先月感動の卒業式を迎えられた方々、おめでとうございます。
そして今月は入学式ですね。



ご入学や進学をされる方々、おめでとうございます。
また親御さん、『よくここまで成長してくれた』と感謝と感動ですね。
涙腺がゆるく成っている私は、人様の事とはいえ
心持ちを考えただけでウルウルしてしまいます。



新一年生からの朝の元気なあいさつで、いつもこの時期
元気をもらいます。今年も沢山の元気をもらいたいですね。

また庭先や田んぼの土手には花の芽が、梅や桜の蕾も
季節を待ちどうしいほどに開花の準備をしています。



目に映るものから**元気や幸せ感**をもらうのは
気持ちもほぐれて、ゆったりとした時間が流れる様な気がします。

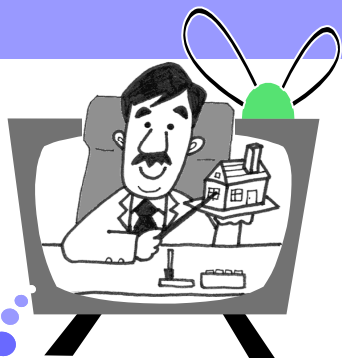
『幸せを感じられる、暮らしと住まい』
そんな住まい造りを心掛けていきたいと思います。



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



窓が大きいキッチンでは明るくて開放的。料理をする際、気持ちよいものです。一方で、窓を大きくした分、収納スペースが小さくなるという悩みも。そこで、窓の前に吊り戸棚を作るリフォームはいかがでしょう。

この時、吊り戸棚にひと工夫。戸棚の背板はつけず、手前の戸に

<今月のヒント> キッチンの窓の前に吊り戸棚

は光を通してくれるアクリル板を使うのです。これなら、窓からの光を通すので、明るいまま、収納量を増やすことができます。さらに、一番下はパイプを通した棚にすることで、通気性もOK。結露などを気にすることもなくなります。

もちろん、吊り戸棚があっても、裏側に手を伸ばせば、窓を開けしめすることができます。

吊り戸棚が窓サッシのカギの邪魔になりそうなときは、カギの

位置を移動してみましょう。サッシのカギの位置は自由に変更できます。



こんにちは 建築課 宮澤和吉 です。

春だぁ！桜だぁ！！お花見だぁ！！！！

春分の日も過ぎて、もう4月です。私も松崎工務店に入社して3ヶ月になります。

「さくら」と言えば・・・名曲が多いですね。

私は森山直太朗さんの『さくら（独唱）』が好きです。

「僕らはきっと待っている 君とまた会える日々を」
君とまた会えるって、桜のことだと私は思っています・・・

桜のお花見、最高ですね

桜を愛でながらのお酒は格別ですね。



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

茶道とは、戦国時代から安土桃山時代にかけて、千利休によって大成されたお茶の作法です。様々な流派がありますが、いずれにも

「一服の茶をたてる」という行為の中に日本の伝統文化がすべて盛り込まれているといっても過言ではないでしょう。様々な決まりごとがあって堅苦しい印象があるかもしれませんが、作法だけが重要というわけではなく、「おもてなしの心」「感謝の心」で向き合うことが基本とされています。また、茶道からは「美しい立ち振る舞いが身につく」「自然や季節に敏感になる」「コミュニケーション力が磨ける」

茶道



「日本文化への造詣が深まる」「相手を敬う気持ちの大切さがわかる」「ものを見る目が養われる」といったことが学べると言われています。

茶道教室には、カルチャーセンターの大きな教室から個人宅で看板をあげているような小単位の教室までいろいろあります。始めたいと思ったら、気軽に見学やお茶会に参加して、お茶のたて方や雰囲気などから自分にあった流派を選んでみましょう。通いやすさだけでなく、先生との相性なども確かめてみると良いでしょう。

月謝の相場は 5,000 円～ 10,000 円（月3回）くらいです。

ペットと暮らそう♪

★「ヒューマングレード」のフード★

ドッグフードのパッケージでよく見る「ヒューマングレード」。直訳は「人と同じレベル」です。ドッグフードは法律上、「食品」ではなく「雑貨」として扱われるため、かつてはほとんどが人の食べ物ほど厳しい基準では作られていませんでした。ヒューマングレードではより質の高いフードを作るため、人と同じ食品工場・品質管理のもとで作られるようになりました。但し、明確な定義はなく、「人も食べられるもの」から「原材料は人と同じでも見た目は昔ながらの力リ」まで様々。いずれにしても、食は健康や寿命を左右するものですから、少しでも信頼できるフードを選びたいものです。

ドッグフードのパッケージでよく見る「ヒューマングレード」。直訳は「人と同じレベル」です。ドッグフードは法律上、「食品」ではなく「雑貨」として扱われるため、かつてはほとんどが人の食べ物ほど厳しい基準では作られていませんでした。ヒューマングレードではより質の高いフードを作るため、人と同じ食品工場・品質管理のもとで作られるようになりました。但し、明確な定義はなく、「人も食べられるもの」から「原材料は人と同じでも見た目は昔ながらの力リ」まで様々。いずれにしても、食は健康や寿命を左右するものですから、少しでも信頼できるフードを選びたいものです。



★古着屋に足を運ぶ★

節約玉手箱



被服費の節約のために、古着屋を活用するという方法があります。低価格の中古品だけでなく、中にはタグ付き未使用のものや綺麗なブランド品が安く手に入るということもあるようです。まずは収支を考慮し、洋服に使える予算を決めましょう。そのうえで、服の状態やコスパはもちろん、流行に左右されないシンプルで汎用性の高いものを探すのもポイントです。近年は、メルカリに代表されるようなオンラインショップもありますが、お近くの古着屋で実際に手に取って見ていくと、思わぬ掘り出し物が見つかることも。「買う」だけではなく気軽に「売る」こともできるので、チェックしてみよう。

～ マイクロニードルって？ ～

マイクロニードルとは、毛穴よりも小さいマイクロサイズの針を用いて効率的に有用成分を体内に注入し浸透させるという画期的な技術です。注射に代わる投薬技術として、医療機関をはじめ、エステティックサロンなどでも幅広く応用されるようになりました。

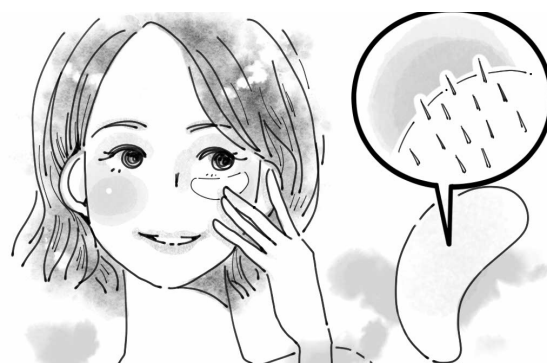
化粧品においては、美容成分そのものを極細の針状に成形し、シート状に加工された「パッチタイプ」（貼るタイプ）が知られています。「針」と表現されているものの、安全性は確保されており、「貼るだけで確実に美容成分を届けることができる」と数年前から注目を集めてきました。

最近は、「パッチタイプ」のみならず、美容液や

いつまでも美しく

クリームなどにマイクロニードル成分を配合した「塗るタイプ」も続々と登場し、有用成分やケアするパーツも増えています。

シワ・ハリ・くすみなど気になっている悩みに合わせて、マイクロニードルコスメを使ったスキンケアにチャレンジしてみましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 病院の待合室で注意すべきこと ～

病院の待合室に人が多くいると、その分順番が回ってくるまでに時間がかかり、気が滅入ってしまうものです。特に、大きな病院ではそういう場面が多いでしょう。しかし、病院の待合室では、ほとんどの人が痛みや苦痛、不安を抱えています。待っている間は、少しでも周囲の人たちに迷惑をかけないように配慮することを心がけましょう。

病院の待合室で守るべきマナーは、



- 問診表の記入をできるだけ詳しく行う
- 順番が来るまで静かに待つ
- 待ち時間はマスクを着用する
- 大きな声を出さず、静かに待つ
- 通話は基本的にせず、緊急時は手短かに済ませるなどです。

最近は、動画視聴やゲームをして時間を潰す人もいでしょう。ゲームは音を消して無音でプレイすることは可能ですが、動画の視聴はおすすめできません。音を出しての視聴はNGですが、かと言ってイヤホンを耳に入れて視聴すると呼ばれても聞こえないことがあります。

また「ひどく具合が悪い」「腰が痛い」など長時間座り続けるのは苦痛というときも、横になって長椅子を占領するようなことは避けましょう。どうしても苦しいときは、看護師さんなどに相談しましょう。



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

えびと菜の花の香りずし

材料(5人分)

米……………3カップ
えび
(殻つき・ブラックタイガーなど)
……………12尾
菜の花……………1束
レモン(皮)……………1個分

【A】合わせ酢

酢……………1/3カップ
レモン(絞り汁) ……大さじ3
薄口醤油……………小さじ2
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ2/3

【B】

酒……………大さじ2
塩……………少々

【C】

しょうゆ……………小さじ2
本みりん……………小さじ1

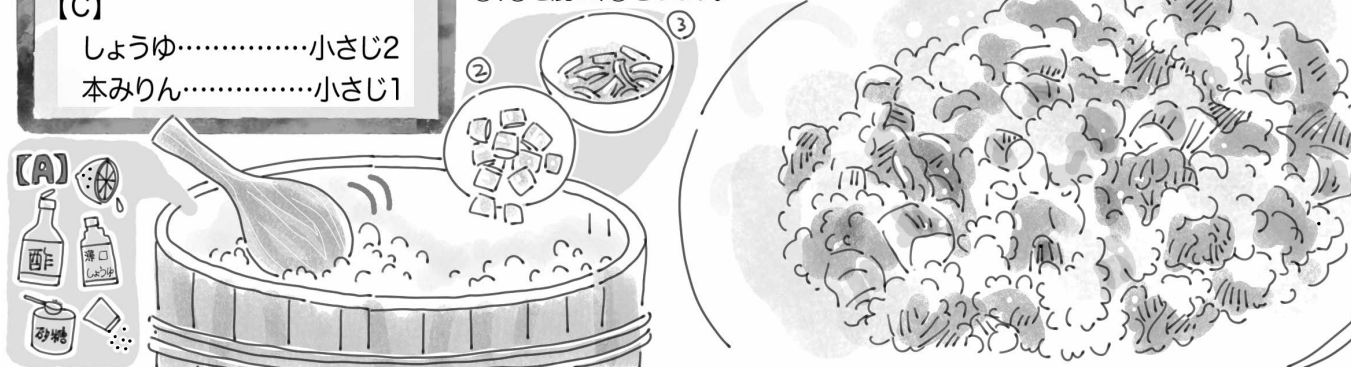
①米はといで、ざるに上げて水をきり、炊飯器に入れて水3カップを加えて炊く。
②えびは背わたを取り、鍋にひたひたの水と



③菜の花はゆでて水気をきる。花の部分は3cm長さに切り、茎は1cmくらいに切り、【C】をまぶす。



④ご飯が炊き上がった飯台にあげ、【A】を合わせて混ぜる。粗熱が取れたら、②、③を混ぜ、④をちらす。



春の食材・菜の花

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

春を告げる菜の花は、目で見て楽しむものであると同時に、食材としても、その独特の苦味や香りが人気です。冬から早春にかけて出回り、主に、やわらかい穂先部分が食されます。鮮やかな色と特有のほろ苦さ、シャキッとした食感で楽しませてくれます。

和えもの・炒めもの・汁ものなど、様々な料理に使えるオールマイティーな食材ですが、菜の花のみずみずしさや食感を生かすためには、いずれもサッと加熱するのがポイント。味がからみやすく水っぽくならないため、作り置き料理に使えるのも特長です。

