

6 月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



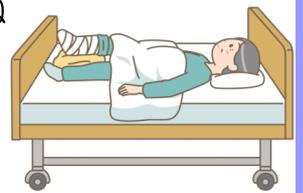
注意 しましょう。

お田植えも終わり農家の方々は、まずは小休止でしょうか。六月は梅雨の時期です。不安定な気象が稲作にも影響するのではと懸念されます。特に最近の米不足、高値が気になり良質なお米がたくさん摂れますようにと、願うばかりです。

また寒暖の差が激しく体調を崩しやすい時期です。体調管理には特に留意してください。

先日弊社のオーナー様から近況を聞きしました。父親が転倒して足を骨折したので、介護も不慣れなため、リハビリも兼ね入院を余儀なくしました。短期のつもりが、風邪をひき、こじらせ・肺炎・インフルエンザ感染そして面会、会話が出来ないまま痴ほう症の発症に。いわゆる院内感染のような状況だそうです。治おるつもりが、予期せぬ方向へと…。

まずは自己防衛が大切、元気で居るのが一番です。これから暑い時期を迎え、電気料金も気に成るところですが我慢をしない生活が大切だと思います。補助金や助成金を上手に使い、楽に過せる暮らしをお手伝いします。



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

ペーパークラフトは、紙を主材料として立体的な作品を制作するというもので、趣味として楽しんでる人が多くいます。1枚の

ペーパークラフト

紙から自分の好きな世界を作り出せるペーパークラフトは、低コストなうえ、年代や性別を問わないため、誰もが夢中になれる趣味と言えるでしょう。お子さんの知育や、高齢者のレクリエーションにも活用できます。

まず、特別な道具を必要とせず、紙・はさみ・のりだけで取り組めるため、手軽に始められるのが魅力です。一昔前までは本を買ってきてそれを頼りに作るイメージでしたが、最近では



ネット上に数多くの作り方が紹介されており、大手企業が自社のホームページでペーパークラフトの例を公開しているということもあります。例えば、日産自動車の車・JR西日本の電車・ヤマハ発動機のバイクといった乗り物をはじめ、キャノンの動物・エプソンの女の子が楽しめる化粧品・国立天文台の望遠鏡・OTOの住宅設備など、様々です。

何より、できあがったときに爽快感・達成感を味わえるという点も大きいでしょう。完成した作品をケースに入れて飾ったり、作品で遊んだり、プレゼントしたりするのもいいですね。

ペットと暮らそう♪

★湿気に気を付けて★

一般的に、ワンちゃん・ネコちゃんが快適と感じる湿度は40〜60%と言われています。

湿気は、人だけでなくペットにも不快感を与え、健康に悪影響を及ぼします。具体的に、体が重い・元気が出ない・カビやダニが発生しやすくなる・・・といった状態を引き起こし、皮膚トラブルにも繋がります。梅雨の時期はもちろんですが、夏は気温だけでなく天候によっては湿度も高くなりがちです。除湿機・除湿グッズなどを上手に使い、できるだけ湿気をとることを意識しましょう。こまめな換気など風通しをよくしたり、ペットの寝床など生活スペースを清潔にしたりということは必須です。



★自動積立定期預金★

節約玉手箱



節約しながら貯金もしたいという場合は、先取り貯金が効果的です。先取り貯金は給料が入ったら、まず貯金を抜き取り、残ったお金でやるべきです。「給料-やりくりした分=貯金」ではなく、「給料-貯金=やりくりする分」にすれば、必ず決まった額の貯金をすることが出来ます。それをより確実に行うために活用したいのが、「自動積立定期預金」です。毎月決まった日に決まった金額を自動で積立してくれるという貯金サービスで、一度申し込んでしまえば、後は自分で管理しなくても先取り貯金ができることとなります。始めたい場合は、給与振り込みなどで日頃利用している銀行に問い合わせてみましょう。

いつまでも美しく

～ 日焼け止めスプレーの特長～

日焼け止めスプレー（ミスト状のものも含む）が人気ですが、「スプレーに日焼け止め効果はあるの？」と気になる人も多いのではないのでしょうか。日焼け止めスプレーは、ムラになりやすいという懸念はあるものの、肌に満遍なく塗布できるよう意識すれば、高い紫外線防御効果が期待できます。

日焼け止めはジェルやクリームなど、様々なタイプが販売されていますが、日焼け止めスプレーのメリットはなんといっても手軽さにあります。日焼け止めの多くが手で伸ばすという使い方なので、どうしても肌の上に塗り広げる際に手にベタつきが残ってしまいます。スプレーなら、手を汚さずに吹きかけることができます。忙しい朝などベースメイ

クの前にさっとふきかければ手軽に顔の UV 対策ができたり、化粧直しの時も上からさっと塗布できたりするのも大きなメリットです。

紫外線による髪の毛のダメージが気になる人は、髪の毛に直接塗布できるものもあります。日焼け止めスプレーが使える部位も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

～ 雨の日のお客様対応 ～

雨の中、やっとたどりついた訪問先で、笑顔と気遣いのある言葉で迎えられたらホっとするものです。雨の日のお客様への気配りについてご紹介します。

■まず「本日は、お足もとの悪い中、お呼びたしまして、申し訳ございません」「お足もとの悪い中、ご足労いただきましてありがとうございます」と一言添えるようにします。

■お客様の荷物や洋服が濡れている場合は、「どうぞ

お使いください」とタオルなどを差し出したいもの。雨専用のタオルを用意できるかどうか、職場・ご家庭によって事情が異なると思いますので、相談してみてもよいでしょう。

■お客様が脱がれたレインコートは、「お預かりいたします」と手を差し出して。ハンガーにかけ、濡れていたら、さっと水分を取っておきましょう。お帰りのときにすぐにお出しできるようにしておきます。

■雨の中歩いていらした方は、「寒い」と感じていらっしゃるかも。状況によっては、温かい飲み物をお出しすると喜ばれるでしょう。「どちらがよろしいですか？」とお聞きしてみてもいいですね。

■来られたときは降っていても、お帰りの際にはもう雨が止んでいたという場合は、つい傘を忘れがちです。「お忘れものはございませんか？」と、一言添えると親切です。



【雨の日の傘マナーとは？ 気配りでさわやかに！

<https://allabout.co.jp/gm/gc/313327/>



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

青じそとオクラの ビーフロールかつ

材料(2人分)

牛もも肉(薄切り).....120g
 オクラ.....8本
 青じそ.....8枚
 塩.....少々
 こしょう.....少々
 しょうゆ.....少々
 揚げ油.....適量

【A】ころも

小麦粉.....適量
 溶き卵.....適量
 パン粉.....適量

【B】

大根おろし.....1/2カップ
 梅干し(種を取ってたたく)
小さじ1

③【A】でころもをつけ、中温(170~180℃)の油でカリッと揚げる。



①オクラは塩でこすり洗いし、熱湯で歯ざわりを残してゆで、冷水で冷まし、水気をふき取ってへたを落とす。

オクラ

塩でこすり洗いする。



歯ざわりを残すには1分も目安にするといいです。



冷まして

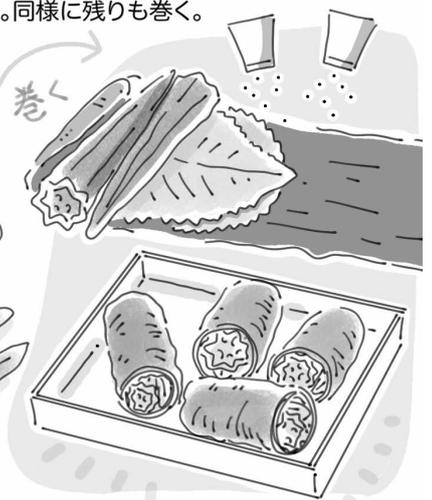
産毛を洗うのは

- ・色あややかに仕上げる
- ・産毛を取る



へたを落とす。

②牛肉1枚を広げ、軽く塩、こしょうをふり、青じそ2枚をのせ、①2本を芯にくるくる巻く。同様に残りも巻く。



④③を半分に切って器に盛りつけ、混ぜ合わせた【B】にしょうゆをかけて添える。

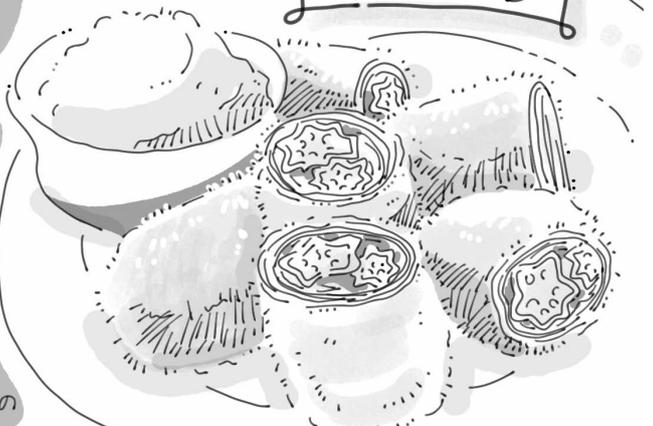


サクッ



梅干し

種を取ってたたいたもの



できあがり

オクラの栄養

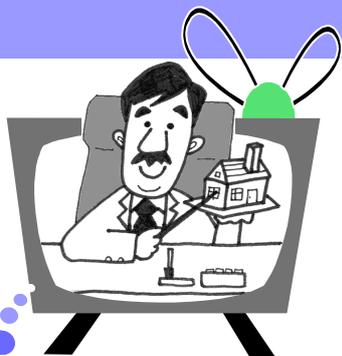
オクラには、ビタミンK・葉酸・カリウム・カルシウム・食物繊維が豊富に含まれます。低カロリーで水分を多く含み、たんぱく質も比較的多いため、健康的な食生活に取り入れやすい緑黄色野菜とされています。

それらの成分の健康効果としては、心筋梗塞や動脈硬化の予防・高血圧の予防・血糖値を抑える・便秘解消・腸内環境の改善・貧血予防・疲労回復・骨粗しょう症対策などが期待されます。

鮮度が高い良品のオクラは、へたに黒い斑点がなく、全体に濃い緑色で、産毛がしっかり生えているものとされています。

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





<今月のヒント> 手軽にカーテン間仕切り

空間を仕切る方法として挙げられるのは、壁、引き戸、家具、そして、カーテンです。手軽にとり入れたいという場合は、カーテンがおすすめです。

なかでも、タペストリーのようなかための生地で作られたパネルスクリーンは引き戸に近く、コストも抑えられます。

たとえば寝室を、パネルスクリーンで寝るスペースとくつろぐスペースに分ける方法があります。日中はパネルスクリーンでベッドを目隠ししておけば、落ち着いた空間を作れます。逆に、昼間はスクリーンを開けて広々した空間にし、夜は閉めてプライベートな空間にするなど、好みの使い方ができます。

さらに手軽に使えるのが、普通のカーテンです。カーテンレールを天井に直づけし、好きなカーテ

ンを取りつけるだけ。素材や色、柄とも豊富で、やわらかい印象の空間になります。



6月6日ごろ

芒種の頃の6月6日はお稽古事を始めるのが良いとされています。もとは歌舞伎や能、狂言などの伝統芸能を手習いはじめるのに良いとされました。片手で指折りいち、に、と数えていくと、6のところでは小指を立てる形になります。「子(小指)を立てる」として6月6日の縁起が良い、と考えられています。現在では楽器の日、生け花の日が制定されています。

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！

