



ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



暑い！ですね。

例年より早い梅雨明けが宣言されて後、梅雨の戻りのように降る雨は集中豪雨を思わせる量が短時間に有り、災害を懸念します。朝のお天気お姉さんによると、近年は晴天日が多いのですが年間雨量は例年平均と変わらないそうで要は、降雨時にまとまって一気に降るのだそうです。

黒い雲が近づき、雷が鳴ったら夕立の前ぶれです注意しましょう。

一気に気温が上がると身体の調子もおかしくなるのと食中毒にも注意が必要ですね。

またコロナ、インフルに今度は百日咳とこれらのウイルスの勢力がどんどん強さを増していて対抗する薬が無いとか。

以前のうがい、手洗いや消毒を徹底し病原菌対策をして楽しい夏を過ごしましょう。

先月に続いて今月も『OpenHouse』。宮田会場で開催してます。

今回は『猫ちゃんが主役』のおうちです。

エアコン使っていないのに、暑くないですよ。

涼みに来てください。来場お待ちしております。



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



7月6日 サラダ記念日

いきいき趣味らいふ

ダーツを趣味にするメリットとしては、「一人でも楽しめる」「手先が器用になる」「集中力がつく」「家でもできる」「コスパがい

い」などが挙げられます。一人でできるものではありませんが、もともとは対戦しながら楽しむものなので、ダーツの「仲間ができる」という点、「程よい運動になる」という点なども、長年趣味にしている人が多い理由でしょう。

現在、ダーツはダーツバーやアミューズメントパークなどで楽しむことができます。ダーツバーに行くと、ダーツ好きな人が集まっています。料金は、120分の飲み放題付きで

ダーツ



3,000円～3,500円といったコースが主流のようです。アミューズメントパークでは30分からフリータイムまで様々なコースがあり、家族で出かけたり、仕事帰りに少しだけ楽しんだりもできます。料金は、フリータイムで1,200～1,500円が多いです。

近年は、スマホアプリと連動して遊べる家庭用ダーツボードなども登場しており、自宅でも対戦や音の効果などが楽しめます。価格は40,000～60,000円です。もちろん、5,000円未満の基本的なダーツボードもあるので、ぜひチェックしてみましょう。

ペットと暮らそう♪

★熱中症の応急処置★

全身に「常温」の水道水をかけて冷却したり、「水道水で濡らしたタオル」などで包んだりし、涼しい場所です風を送るなどして体幹冷却に努め、直ちに動物病院を受診してください。早く体温を下げようと冷水・氷・アイスバッグを用いて急激に冷却すると、末梢血管が収縮し、逆に温度の高い血液が各臓器に循環します。そうすると、各臓器への障害が促進されて逆効果となるため、要注意です。

熱中症は、猫ちゃんにも稀に見られますが、圧倒的にワンちゃんに多く起こります。治療の遅延は死に至るため、熱中症が疑われたら早急に対処することが大切です（症状の出現から90分以内）。



★欲しくてたまらない物★

節約王手箱



欲しかった物がいざ手に入ると、急になんでもないただの「モノ」になることはよくあります。憧れのモデルさんが持っていた・テレビで辛口有名人が絶賛していたなどの理由で、どうしても欲しいと感じることもあるでしょう。しかし節約という視点では、本当に必要なものかを見極め、感情だけで判断しないことが大切です。すべての人にぴったり合う商品はないため、実際にサイズを測ったり、置きたい場所などをシミュレーションしたり...というワークションを置きましょう。衝動買いを防げ、無駄な買い物を避けることに繋がります。そのような癖付けを実践してみましょう。

いつまでも美しく

～ 医療にも使われる「炭酸ガス」～

近年、炭酸が入ったスキンケア製品を見かけることが増えました。炭酸ガスを含む化粧品を使うことで、「潤いが出る」「柔らかくなる」「滑らかになる」「肌触りが良くなる」「弾力が出る」「明るくなる」などの効果があることがわかっています。炭酸ガスが毛細血管まで取り入れられることで血行促進することが関係していると考えられています。

ヨーロッパでは、ローマ時代からすでに炭酸泉が利用されていた記録が見られ、現在まで天然の炭酸泉を使った高血圧や循環器疾患への治療が広く行われており、人工的な炭酸ガスを用いた皮膚治療などの報告もあります。

日本にも温泉は多くありますが、炭酸ガスは高温

のお湯には溶けにくい性質があり、温度の高い日本の温泉には、炭酸ガスが高濃度に溶け込んでいる温泉があまり多くはないようです。しかし、近年では高濃度の炭酸泉を人工的に製造する技術の開発が進み、日本でも医療分野などでその活用が広まり、美容面でも取り入れられるようになりました。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 飛行機に搭乗するときのマナー ～

飛行機は電車とバスと同様に公共交通機関です。そのため、ほかの搭乗者を気遣うマナーをしっかりと守る必要があります。搭乗の際は、次の8つのポイントを意識しましょう。

1. 静かにする
2. 離着陸時はシートベルトを着用し、席を立たない
3. 電子機器類は機内モードにするか、電源を切る
4. シートを倒しすぎないように注意する



5. 手荷物はコンパクトに収納する
6. トイレに行くタイミングに留意する
7. お酒の飲みすぎに注意
8. 機内での喫煙は禁止

3 については、JAL や ANA が提供する Wi-Fi サービスを利用すれば、インターネットを利用することがあります。事前に確認してみましょう。

なお、会社の方と一緒にの際は、飛行機にも上座・下座の区別があることを覚えておきましょう。"窓際"の席の場合は、上座は窓側、下座は通路側（三席あるときは、その次が中央で最も下座）です。一番奥に座ると、トイレに行く時に気を遣うからと嫌がる人もいますので、臨機応変に対応しましょう。"機内中央部"の席の場合は、通路側の両側が上座で、中央が下座です。その方の好みもありますので、あらかじめどこに座りたいか聞いてみるのがいいでしょう。



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

トマトライスで食べる トマトカレー

材料(2人分)

米……………1合
食塩無添加トマトジュース
…1/2カップ(100ml)
玉ねぎ……………100g
にんじん……………30g
サラダ油……………小さじ1
豚ひき肉……………120g
ミニトマト……………3個
カレールウ……………2かけ
イタリアンパセリ……………適宜
【A】食塩無添加トマトジュース
………1カップ(200ml)
水……………1カップ(200ml)

①米は、研いでざるに上げて水気をきり、炊飯器にトマトジュースと共に入れ、水を1合の線まで注いでかく混ぜて炊飯する。

米



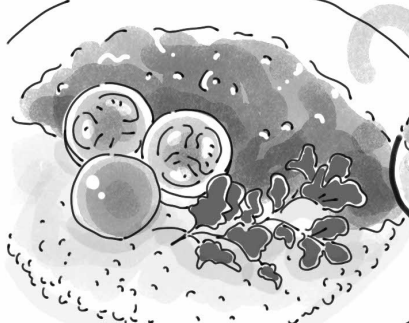
②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。ミニトマトは半分に切る。みじん切り



③フライパンに油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、にんじんを入れてしんなりするまで炒め、ひき肉を加えて、色が変わるまで炒める。



⑤器に①のご飯をよそい、カレーをかけ、トマトをのせ、あればイタリアンパセリを添える。



できあがり！

④【A】を加え、煮立ってから中火で5分程煮込んだら一度火を止める。カレールウを加えて溶かしたら弱火にしてさらに3分程煮る。

トマトジュースのメリット

トマトジュースにはリコピンをはじめ、健康や美容に嬉しい栄養素が含まれます。まず、リコピンは抗酸化力に優れており、生活習慣病予防や老化の進行を遅らせる働きを持っています。また、血圧低下作用をもつミネラルの含有量は、生のトマトよりも多いです。一方で、トマトジュースの抗酸化ビタミン含有量は生のトマトに比べるとやや少なめ。但し、ジュースは忙しいときや外出先でも摂取しやすいので、抗酸化ビタミンを手軽に補う飲み物として有用です。さらに、意外にもジュースの方が生のトマトよりも糖質は少ないとされています。

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



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



<今月のヒント> ダイニングテーブルに引き出し

深い引き出しはつけられませんが、カトラリーやランチョンマットなど、食事の際に必要なものが入れられます。

ダイニングのテーブルにも生かします。リモコンなどを収納するのに便利でしょう。

キッチンに収納が少ないとき、ダイニングルームに棚などを置いて、そこにものを収納することになります。

しかしその分、空間が狭くなってしまいます。解決策として、ダイニングテーブルに引き出しをとりつけて、その中にものを収納するアイデアもあります。

また、テーブルの中央にフタつきのへこみを設け、そこにも収納できるようにしてもよいでしょう。ダイニングテーブルはどうしてもものが置かれっぱなしになりがちですが、引き出しがあることで、出したまま放置ということがなくなります。

このアイデアはほかにも、リビ



大暑



7月22日ごろ

大暑（たいしょ）とは、大いに暑いという字の通り、一年で最も暑くなる頃という意味で、これから8月中旬頃にかけて暑さのピークとなります。

暦の上では夏土用（7月20日頃～8月7日頃）の約18日間を暑中といい、暑中見舞いを送る時期です。また、夏の土用には鰻などの“う”のつく食べ物を食べる習慣があり、夏バテ防止にぴったりです。



暑さをしのぐ上で冷房は欠かせないものですが、除湿をするとあまり冷房温度を低くしなくても体感的に涼しく感じられます。熱中症を防ぐ上でも冷房はかかせませんが、屋外の気温と屋内の気温差が大きすぎると体調を崩す原因にもなるので、湿度を上手に調整することで暑さをしのぎましょう。



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！

