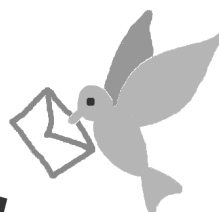
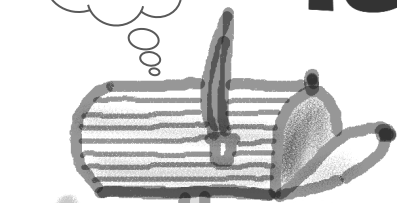


3月号

ほほえみ Hohoemi



ぽすと Post



春は、まだ

毎朝元気に挨拶してくれた子供たちの声が少なくなったことに最近気づきました。これもコロナの影響でしょうか？
登校する子供達もなんだか元気が無いように感じます。
何か寂しいような、忘れ物をしたような・・・。



それにしても、先月は寒かったですね。また雪も遠慮なしに降りました。
でも、建築工事をしているお宅は暖かいですよ。
大工さんや職人の方々は、額に汗して頑張ってくれています。



暦では、3月5日は啓蟄（けいちつ）です。『ここから少しづつ暖かくなりはじめ、土中で冬ごもりをしていた生き物たちが目覚める頃』と言われます。
今月は卒園、卒業の月です。感染拡大の懸念のために簡略化された式典であっても、記念すべき節目をお祝いしたいですね。

私ごとですが、妻が亡くなって、一年が経ちました。
生前皆さまにお寄せいただいたご厚情に感謝いたします。
これからも、今まで以上に日々精進したいと思いますので、
変わらぬお付き合いのほどよろしくお願いいたします。

—— 駒ヶ岳が見えるリビング 子どもの成長を見守る2階建て ——

OPEN HOUSE を 3月4日(金)より開催します。ぜひお出掛けください。

詳しくは
同封のチラシを
ご覧ください



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 <http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp



Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント

<今月のヒント> 寝心地のよい寝室にする

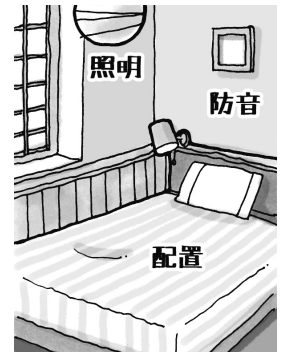
質のよい睡眠を得るために、寝室は家の中で一番落ち着ける空間にしたいものです。

まず、騒音対策から。壁クロスの下に張るだけで防音効果が期待できる「遮音シート」がおすすめです。可能なら、壁だけでなく、天井や床にも張って、部屋中を遮音シートでくるむようにすると、さらに効果がアップします。

次に、照明について。スイッチは枕元につけましょう。眠りに入りそうなところで部屋の入口まで行ってスイッチを切るのでは、再び目が覚めてしまう……ということもあり得ます。足元常夜灯を活用するのもよいでしょう。ただし、横たわったときに光源が目に入らないような位置に設置しておきましょう。

さらに、ベッドの配置もポイン

トになります。窓側よりも壁側に配置するのが正解です。できれば頭が壁側にあるように置くと、精神的に落ち着き、安眠につながります。



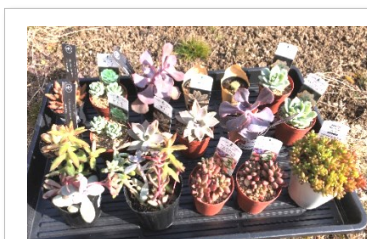
MIYADA Style ~暮らしに、彩りを。~

皆様こんにちは。

2022年1月、松崎工務店に入社しました田村 譲です。早いもので、宮田村に移住、松崎工務店に入社してから2ヶ月が過ぎ、ようやく冬の寒さに慣れてきたところです。さて、ほほえみぼすと2月号の中で、私のプロフィールで趣味として紹介しました「多肉植物の寄せ植え」ですが、この場をお借りして、**多肉植物の魅力や栽培のコツ、私のチャレンジなどをお伝えしていきたい**と思います。

多肉植物 とは

多肉植物は葉や茎、根に水分を蓄えられる多肉質な植物です。南アフリカや中央アフリカ、メキシコなどの乾燥地帯原産です。



たくさんの種類があります

種類は様々あり、全体的に丸みを帯びている品種もあれば、トゲトゲしている品種もあります。中には石のような形の品種もあり多種多様です。紅葉したり、花が咲いたりもします。「アロエ」や「サボテン」も多肉植物の仲間です。

次回は・・・

多肉植物の魅力 をご紹介します

いきいき趣味らいふ

心理学やカウンセリングは、私たちの生活に密着した身近なものです。ちょっと知識があるだけで、毎日の生活の悩みを解消するのに役立ちます。事件が起きた時に犯人の心理を読み解く鍵として活用されたり、相手を知るための恋愛診断や性格診断として用いられったりという機会が増え、ストレス社会に対応できるようメンタルヘルスを向上させるためにも、医療機関や企業が注目しています。その一方で、自分磨きや仕事の幅を広げるために、社会人や主婦の間で心理学の通信講座が人気を集めています。相手のことはもちろん、自

心理学を学ぶ



分のことを良く知ることでもあるため、「今の自分を変えたい」という人や「より円滑なコミュニケーションを」と考える人が、個人的に取り組むことが多いようです。通信講座などでの勉強は、カウンセラーや臨床心理士の資格取得へ繋がるケースが多々あります。

インターネットや書籍などで非常に多くの情報があり、独学で触れることもできます。資格として身につけたいなら、学校や通信教育で始めるとよいでしょう。書籍は1500円程度ですが、通信講座の相場は30000円程度とされています。

ペットと暮らそう♪

おもちゃや、犬自身のニオイがついた毛布やタオルを持ち込み、安心させてあげましょう。ケージやキャリーバッグのほか、それらを座席に固定するバンドや専用グッズも一緒に用意します。トイレ用品、小分けしたエサ、ペットシート、ウェットティッシュなども携帯しましょう。

★愛犬とドライブ★



まずは、犬が車に慣れていることが大前提。エンジンを止めた状態の車中でおとなしくさせるトレーニングを行い、その後、30分以内の短時間からドライブを始めましょう。犬が車酔いをしたり、騒いだりしないようであれば、徐々に時間を長くしてみてください。慣れない車内の緊張から気を紛らわせるために、いつも遊んでいる

★待機電力を意識する★



待機電力は、電源が入っていない状態でも消費する電力のことです。積み重なるとそれなりの消費となります。家電では主にテレビ・エアコン・パソコンなどに待機電力がかかっています。1ヶ月の電気代のうち5%程度が待機電力だと言われている、毎月約1万円の電気代なら、約500円の待機電力を消費している計算です。寝る時や外出時はコンセントを抜くよう意識しましょう。長期外出する際はブレーカーを落とす方法もあります。これは冷蔵庫も停止させるため注意が必要です。近年の電化製品は、待機電力がなるべくかからないように設計されているので、買い換え時は検討してみたいでしょう。

節約玉手箱

いつまでも美しく

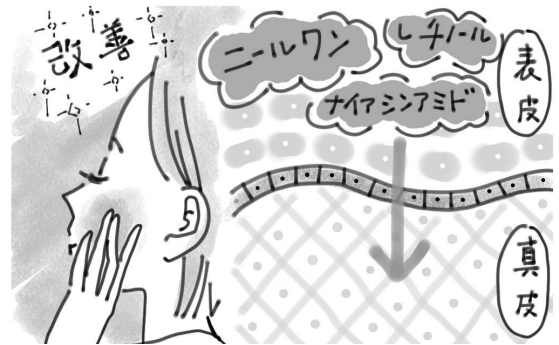
～ シワ改善クリームの成分～

シワ改善クリームは、厚生労働省から認められた「医薬部外品」です。「シワを改善する」と表示することが認められている有効成分は、ニールワン・レチノール・ナイアシンアミドの3つだけ。これ以外の成分が配合されているクリームや美容液もありますが、それらはあくまで乾燥による小シワを目立たなくする「化粧品」なのです。

ニールワンは、(株)ポーラが開発し国内で初めて認可されたシワ改善成分です。成分が肌奥の真皮まで働きかけるため、定着してしまったシワにおすすめです。弾力性もアップするので、ふっくらとしたハリ感を目指すことができます。ナイアシンアミドは、シワ改善効果に加えて、シミをケアする美白効

果や肌あれ防止効果もあるので、シワ以外のエイジングサインも一気にケアしたい方にオススメの成分です。レチノールは加齢によって減少するコラーゲンやエラスチン・ヒアルロン酸の生成を促して、ふっくらとしたハリと弾力を与えます。

気になる方はぜひ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

～ 異動が決まったらやること～

突然の人事異動にあうと、混乱する場合もあると思います。ここでは、異動や転勤の内示後から着任するまでにやるべきことをご紹介します。(基本的には、各企業の流れやルールに従う必要があります)

スムーズに業務を引き継ぐために、まず引き継ぎ書作成や顧客名簿の整理などをしましょう。異動や転勤の告知(周知)が可能になってから引き継ぎを始めますが、時間があれば、後任者と一緒に仕事をする

期間も設けましょう。

取引先への挨拶は、告知許可が下りたらすぐに電話をし、取引先やお客様に挨拶に伺いましょう。後任者を連れて挨拶回りをする方が引き継ぎもスムーズになると同時に、訪問先にも安心感を与えられるはずです。止むを得ずメールでの挨拶になったときは、感謝の気持ちをしっかり伝えましょう。

異動先・転任先(次の職場の上司)への挨拶も早めに行います。基本的には直接出向くか電話するべきですが、事情があるときはメールでも構いません。

身の回りの整理整頓も大切。使っていた机やロッカーを整理し、雑巾がけなどとしたほうが良いです。

異動当日・最終日は、改めてそれまでの部署でしっかり挨拶をしましょう。このとき、感謝をこめてお礼の品(お菓子など、個別包装のもの。2000～3000円程度)を贈る場合もあります。



【 異動が決まったらやること <https://allabout.co.jp/gm/gc/463141/>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

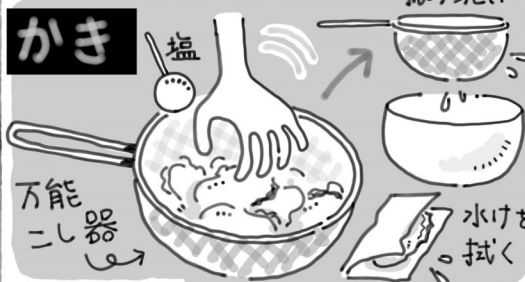
かきたん・おいしいへにー料理

かきと小松菜のクリーム煮

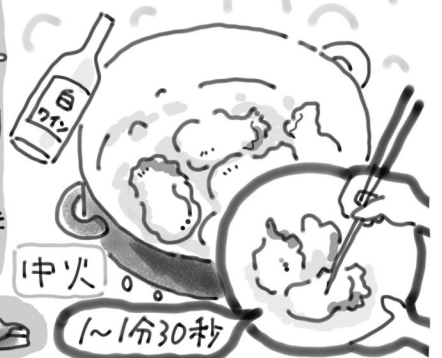
材料(2人分)

- かき(むき身).....10粒(約180g)
- 小松菜.....1/2わ
- 白ワイン.....3/4カップ
- 生クリーム.....1/2カップ
- カレー粉.....適宜
- 塩.....適宜
- こしょう.....適宜

①かきは万能こし器に入れ、塩小さじ1をふってかるくもみ、水につけて振り洗いをし、ペーパータオルで水けを拭く。小松菜は葉と茎に分け、長さ3cmに切る。



②鍋に白ワイン3/4カップを入れて中火にかけ、煮立ったらかきを加え、ぶくっとするまで、1~1分30秒煮てかきを取り出す。



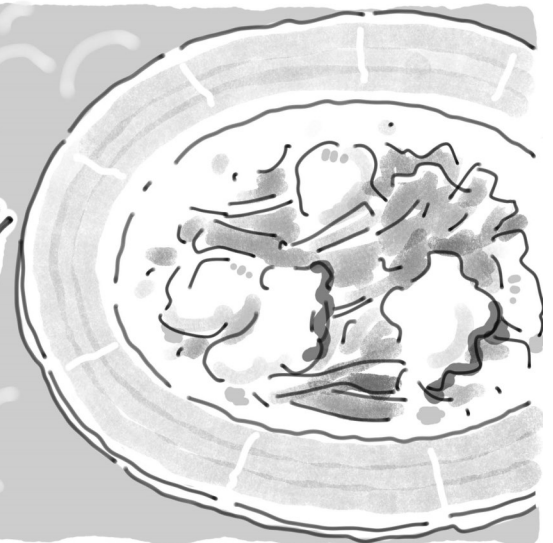
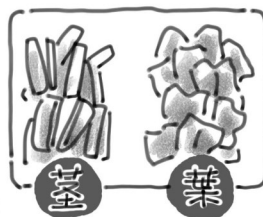
小松菜



④残った煮汁を弱火で1/3量くらいになるまで煮つめ、生クリーム1/2カップを加える。



④再び煮立ったら、小松菜を茎、葉の順に加えて1~2分煮、味をみて塩、こしょう各適宜で調味する。かきを戻し入れ、ひと煮立ちしたら器に盛り、カレー粉を適宜ふる。



【参考】オレンジページnet <https://www.orangepage.net/>

Rのつく月に食べる

欧米では、かき(牡蠣)は「Rのつく月に食べる」「Rのつかない月には食べるな」などと言われます。12カ月それぞれを英語にしたときに「R」のつく月とは、September(9月)からApril(4月)です。つまりMay(5月)、June(6月)、July(7月)、August(8月)は牡蠣を食べるべきではないということを指します。理由として「この時期に産卵期を迎えるので、体が痩せるため美味しくない」「海水温が上がるため、食中毒を考慮して」といったことが挙げられます。確かに日本でも、「Rのつく月」に旬を迎える「真牡蠣」は、ぷっくり身が大きくなり、とても美味しくなります。しかし近年は、流通や冷蔵技術発達により、1年を通して牡蠣を味わうことができるようになりました。また、日本には夏に旬を迎える「岩牡蠣」もあります。

