

10月号

# ほほえみ Hohoemi

# ぽすと Post



## 季節は秋色・・・ 神無月



暑さを感じていた陽差しも落ち着いてきました。  
 木の葉が色づき始め、いよいよ秋本番を感じます。  
 今年はどんな秋の味覚を味わえるのか！今から楽しみです。  
 松茸、ぶどう、りんご、柿、ニンジン、今からワクワク♪  
 下旬の23日は暦の上では霜降。動物たちの冬支度も少しずつ始まる頃です。  
 31日は、秋の食物に感謝する収穫祭ハロウィーンもやってきます。  
 秋の恩恵にひたっている時期も短く、  
 徐々に冬の訪れを感じる様になるのでしょうか。



気持ちのいい季節を、ゆったり過ごしたいですね。気持ちもゆったりしながら、  
 自分の生活を見直すことも大切ではないでしょうか？

寒い冬への準備、寒さ対策のお手伝いしますよー。  
 皆さま、お困りことが有ればご遠慮なさらずお声掛けください。  
 ご連絡お待ちしております。



また、9月23日から飯島町七久保の新古住宅をお借りして、  
 新築・リフォームの無料相談会を開催しております。  
 ご予約のうえ、遊びがてらお気軽にお越しください。

新築・リフォーム  
**無料相談会**

— 開催期間 —

9月23日(金)～11月3日(木)

完全予約制

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](mailto: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> 置き畳で簡単に和室に

置き畳とは、フローリングの床や絨毯などに並べるだけで、畳敷きの和室の雰囲気になるもの。天然い草の本格的な畳から、丸洗いOKのPP素材の畳、モダンなイメージのカラー畳と、種類もさまざまです。

メリットは、好きなところに好きなスペース分だけ置くことができる点。また、フローリングに戻したいときに、簡単に片付けられる

点も魅力でしょう。それに、畳ならソファなどを置く必要もなく、そのまま座れるので、空間が広々使えます。また、そのままごろんと寝転がったりする心地よさもあります。

使い心地もかなり優秀です。最近の置き畳は適度なクッション性があり、体に負担がかかりません。また、夏はサラサラと気持ちよく、冬は床の冷えを直に感じないので、快適に過ごせるでしょう。さら

に、絨毯とは違って、ごみや汚れが入りにくいので、掃除しやすい点も見逃せません。



## 気づかぬうちにストレスに!? テレワーク疲れを解消するコツ!

在宅勤務は快適ですか? メリットがある一方で、ストレスを感じている方も少なくないかも。テレワーク疲れを解消して、元気な毎日を!

### テレワーク疲れに陥る要因とデメリット

オンとオフの切り替えがうまくいかず、仕事効率が低下。

運動不足で、腰痛・肩こりなどが悪化し、不調気味。

ワークスペース確保や家族への配慮などに疲弊も。

コミュニケーションがなく、孤独感に駆られる。

仕事の評価に不安を覚え、常にプレッシャーを感じる。

### 心身を健やかに保ち、テレワーク疲れを解消しましょう!

#### 時間管理を徹底し、生活にメリハリを

- 出勤時間と同様に、起床・就寝時間を厳守。
- 毎朝身だしなみを整え、きちんとした服装に着替えましょう。
- 通勤時間の代わりに、読書や運動などの趣味の時間として活用。毎日のルーティーンとするのが有効です。
- 就業時間を徹底し、終業後はパソコン・スマホは基本見ないように意識しましょう。

#### 仕事モードになれる環境づくりを

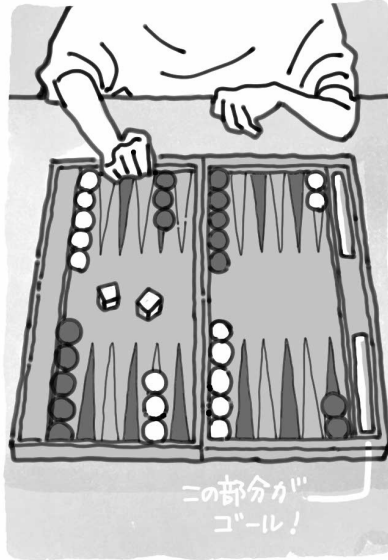
- ワークスペースが確保できない場合は、パーティションなどを利用して簡易書斎風に。また生活感を感じさせるアイテムは視界から取り除き、作業に集中できる工夫を。
- 1日のタイムテーブルを家族で共有。この時間は掃除機をかけない、小さな子供は外で遊ばせるなどと、あらかじめ相談することで、ストレス軽減につながります。

# いきいき趣味らいふ

バックギャモンは2人で遊ぶボードゲームです。まず盤の上に15個の駒を配置し、2個のサイコロを相手と交互に振ります。

## バックギャモン

その出た目の数にしたがって駒を動かし、全ての駒を先にゴールさせた方が勝ちというゲームです。相手の駒を邪魔してスタートに戻したり、自分の駒を2つ並べて相手の駒を動かさなくしたりといった作戦があり、これらを上手く使ってゴールを競いあいます。チェスや将棋と同様に思考力・集中力・記憶力が求められますが、サイコロを振るために、どうしても運が絡んできます。サイコロの目が悪いと、



上級者が初心者に負けたり、不利な状況があったという間に有利になったりということも。これはチェスや将棋などではありえないことで、バックギャモンの面白さとも言えます。

まずは本体を手に入れましょう。初めての方は、収納も考えて盤が二つ折りのタイプが良いでしょう。小型のノートパソコンくらいの大きさで、木製やプラスチック製が扱いやすいです。このようなタイプなら、費用は5000円以内に収まります。ボードゲームを取り扱っているお店で売られていますが、最近ではネットショッピングでも気軽に購入できます。

## ペットと暮らそう♪

### ★ワンちゃんの「ドライアイ」★

犬のドライアイ（乾性角結膜炎）は、涙の量が十分でなかったり、目の形状の不具合などから涙が目の表面部分に行き渡らなかつたりして、角膜が乾燥する状態のことです。原因としては、先天性や遺伝性、免疫介在性、ウィルスや細菌感染、薬の副作用などが考えられます。ドライアイが進行する前にできるだけ早めに気づき、治療を始めてあげるのが望ましいです。いつも以上に「粘り気のある黄緑色の目ヤニが出て」「目が充血している」「目を細めるなど眩しそうにしている」ということがあったら、一度受診されることをお勧めします。ちなみに、治療は主に点眼薬で行われます。



### ★ガソリン系クレジットカード★

## 節約玉手箱



高騰しているガソリン代を節約するには、まず、給油時の決済に「ガソリン系（石油系）」のクレジットカードを使う方法があります。ガソリンスタンドを運営する企業が発行するクレジットカード、コスモ石油、ENEOS、出光、出光昭和シェルなどのガソリンスタンドで割引やキャッシュバックなどの特典が受けられます。他に、「満タンにしない」「荷物を積みすぎない」「セルフサービスのガソリンスタンドを利用」「急発進/急加速/急停車しない」「タイヤの空気圧を適正に」「エアコンを使いすぎない」「エンジンオイルを定期的に交換」「最短ルートで運転」といった工夫も、ガソリン代の節約に繋がります。

# いつまでも美しく

## ～ オールインワン化粧品～

オールインワン化粧品の「オールインワン (All in One)」は「1 つにすべてが入っている」という意味。たった一つで、基礎化粧品の化粧水・乳液・美容液・クリーム役割を全部果たせるというものです。時間短縮やコスト削減など様々なメリットに加え、化粧品をお肌に塗る回数が少なくて済むため、刺激が減り、お肌トラブルのリスクも減ると言われています。各メーカーから数多くのオールインワン化粧品が発売されており、種類も多々ありますが、イメージや広告で使われる言葉で決めるのではなく、予め成分や成り立ちを知っておくことが大切です。

良いオールインワン化粧品を選ぶ第一歩は、オールインワンという言葉忘れて、美容液や保湿ク

リームを選ぶときと同じような考え方をする事です。「自分の肌悩みに最も適した保湿成分やエイジングケア成分が適度な量で配合されているか?」「自分にとって、刺激のある成分が配合されていないか?」などを、できるだけ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

### ～ SNSで掲載を控えるもの～

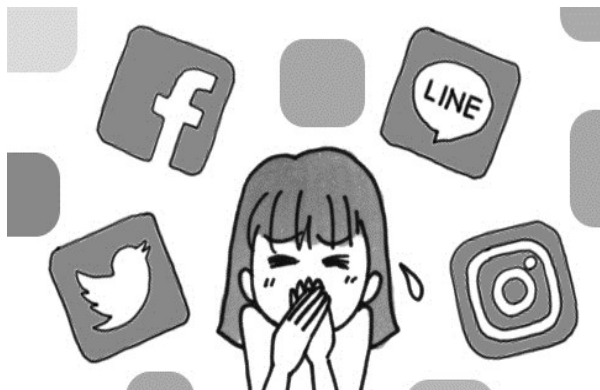
今回は、SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) のマナーの一部をご紹介します。

- ① 個人が特定できる情報の掲載は控える…自宅の住所や電話番号はもちろん、所属している企業や組織についても掲載はNG。また、掲載した内容から企業などが特定できる場合もあり、所属先にも迷惑をかけることがあるので、注意が必要です。
- ② 写真や動画を掲載する際は許可を取る…写真や

動画の掲載時は、一緒に写っている人に掲載の許可をとるのがマナー。掲載を嫌がる人がいたり、写っている背景から場所を特定されたりという場合もあり、想像以上に多くの人に迷惑をかけます。

- ③ 社内外秘や機密情報は掲載しない…会社の情報や顧客情報、業務上知り得た情報は決して掲載してはいけません。自分が罪になるだけでなく、所属している企業や組織の社会的立場が悪化する可能性も。何気なくとった社内の写真にも重要な情報が写っている場合もあるので、掲載しないようにしましょう。

SNS はとても便利なものですが、一方で、重要な情報も一気に全世界に広がり、一度広がってしまった内容は完全に削除するのは非常に困難です。周囲の人にも多大な迷惑をかけることとなりますので、情報を掲載する際には、細心の注意を払って掲載しましょう。



【 SNSのマナー <https://www.j-manner.com/modern/cat58/post-2.html>】



これで今夜のおかずはおまかせ!

# かぼちゃ・おいしいヘルシー料理

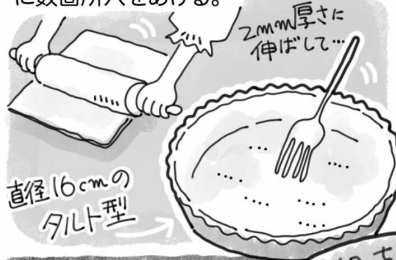
## パンプキンチーズタルト 材料(4人分)

パイシート(冷凍).....1枚  
 かぼちゃ .....300g  
 クリームチーズ .....80g  
 溶き卵 .....1個

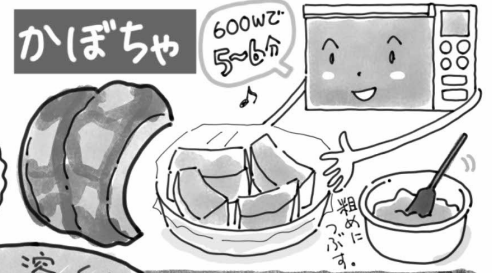
### 【A】

しょうゆ .....小さじ2  
 本みりん.....大さじ1/2  
 エキストラバージンオリーブオイル  
 .....大さじ1  
 レモン(絞り汁) ...大さじ1/2  
 こしょう.....少々

①冷凍パイシートは伸ばせる程度に解凍し、2mm厚さに伸ばして16cmタルト型に敷き、フォークなどで底面に数箇所穴をあける。



②かぼちゃはところどころ皮をむき、4等分してラップに包み、電子レンジ(600w)で5~6分加熱して冷まし、粗めにつぶす。



### 卵を溶く時

だし巻き卵や茶碗蒸しなど、なめらかに仕上げたい時は箸をボウルなどの容器の底から離さないようにし、卵白を切るようにこまめに動かしてときほぐす。



スクランブルエッグや卵とじにする時は、大きく混ぜ、卵黄と卵白を混ぜきらないようにすると、火を通した時ふくら上がる。

なめらか

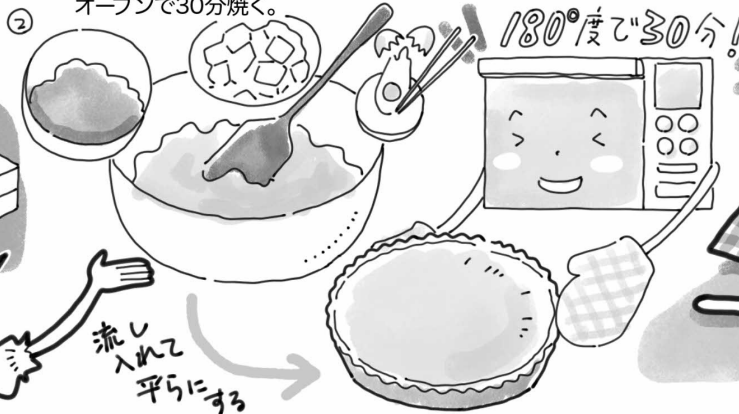
ふくら

③チーズは小さめの角切りにする。

### クリームチーズ



④②、③、溶き卵、【A】を混ぜ合わせ、①に流し入れて平らにし、180度のオーブンで30分焼く。



## 冷凍パイシート

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

焼きたてのパイは格別な美味しさですが、パイ生地を一から作るのには、お菓子作りに慣れていない人にとってはハードルが高いものかもしれません。時間がかかったり、サクサクにならなかったり……。そういう人にとっては、パイ生地が冷凍の状態になっていて解凍すればすぐに使える「冷凍パイシート」が便利です。適切なサイズにカットしたり、型に敷き込んだりして焼くだけで、使い方はとっても簡単。綺麗なパイを焼くためには、製品の説明欄にある保存方法・解凍方法などをしっかり守るのがポイントです。値段は平均400~500円前後で、1袋でホールのアップルパイが1台できるくらいの容量のものが多いです。

ぜひご活用ください。

