

8 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



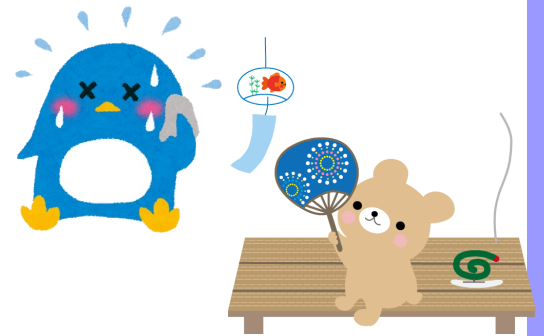
酷、暑いですね…

梅雨が明けたら、暑さが尋常じゃないですね。雨が降ると少し落ち着くのですが、湿度が上がり余計にムシムシして過ごしにくいです。

夕方からは気温が下がってくれるので夕涼みが出来、気分的には少し救われます。

でも夜に窓を開けて寝ることになり、風邪をひく人がいたり、コロナが強い変異株に変化して再発生したり、手足口病が子供から大人への感染症になってきているそうです。暑い時期の発熱は、とても辛そうなので、考えただけでも憂鬱そのものです。熱中症も含め身体をいたわる体調管理が必要だなと思います。

せめて我が家の中では、暑さや不快を感じない生活が出来たら、どんなに幸せだろうと思います。長寿命の時代に入って、こんな暮らしの必要性を強く感じます。『節約、感染防止、長寿の体調管理が無理なく出来る』そんな**幸せづくり**のお手伝いをさせて頂きたいなと思います。



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

いきいき趣味らいふ

社交ダンスとは、基本的には男女がペアを組んで踊るダンスのことです。社交ダンスはスタンダードとラテンに分かれています。スタンダードにはワルツ・タンゴ・クイックステップなど、ラテンにはルンバ・サンバ・チャチャなどの種類があります。どれにも共通して、健康促進・ストレス解消・コミュニケーション能力の向上などの効果が期待できます。姿勢が良くなる・ダイエット効果がある・エスコートを学ぶことができる・ドレスや燕尾服を着るといった非日常体験ができる……といった魅力もあります。

社交ダンス



若い世代で流行っているような激しい動きのダンスではないため、ある程度年を重ねてからでも挑戦でき、中には80歳を超えても楽しんでいるという人も少なくありません。一方で、近年、テレビのバラエティ番組で「未経験の有名人が社交ダンスに挑戦する」というようなコーナーが放送されることがあり、それを機に若いうちから始めたいと考える人も少なくないようです。

趣味にしたい場合は、社交ダンス教室に通うことが必至ですから、まずはお近くの教室などをチェックして、問い合わせてみましょう。

ペットと暮らそう♪

犬が蚊に刺されると、全身の血液循環や内臓に深刻なダメージを与えるフィラリア症に感染する危険性があります。動物病院で予防薬を投与する方法も広く知られるようになっていますが、適切な予防薬や虫除けスプレーなどを活用しつつ、日常生活でも意識することが重要です。蚊の幼虫・ボウフラは、水たまりがあれば発生しやすくなるため、軒下などに置いてある植木鉢やバケツなどは要注意です。散歩のときは、池・川・湖・用水路といった水辺の周辺や茂み・藪などの草木が多い場所は避けましょう。洋服を着せることで、ある程度蚊に刺される部位を減らすこともできます。

★蚊に刺されないように★

犬が蚊に刺されると、全身の血液循環や内臓に深刻なダメージを与えるフィラリア症に感染する危険性があります。動物病院で予防薬を投与する方法も広く知られるようになっていますが、適切な予防薬や虫除けスプレーなどを活用しつつ、日常生活でも意識することが重要です。蚊の幼虫・ボウフラは、水たまりがあれば発生しやすくなるため、軒下などに置いてある植木鉢やバケツなどは要注意です。散歩のときは、池・川・湖・用水路といった水辺の周辺や茂み・藪などの草木が多い場所は避けましょう。洋服を着せることで、ある程度蚊に刺される部位を減らすこともできます。



★フリーWi-Fi・ポケットWi-Fi★

節約玉手箱



データ消費量が多いほど料金が上がるプランに加入している人は、フリーWi-Fi（ワイファイ）を使えば、スマホ料金を節約できます。飲食チェーンやショッピングモールなどの多くはフリーWi-Fiが設置されており、繁華街や観光地など人が多く集まるエリアでは自治体のフリーWi-Fiを利用できることも多く、これらは誰でも無料で利用可能です（メールアドレスやSNSの登録が必要なこともあります）。また、フリーが利用できない出先なら、ポケットWi-Fiもおすすめです。自宅インターネット回線を契約している人は、そちらを解約して家でもポケットWi-Fiを使えば節約することができます。

いつまでも美しく

～ ダイエットのためのグミの選び方 ～

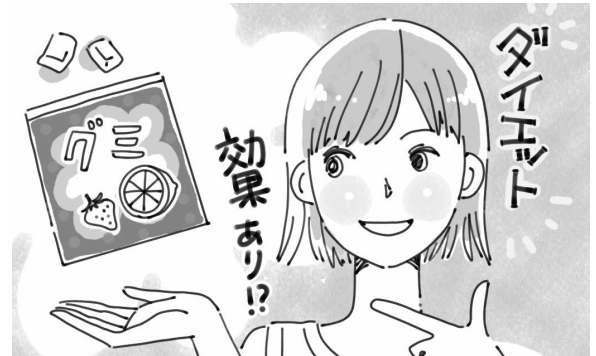
食感や味が豊富で弾力がクセになるグミは、近年人気が高いお菓子です。2021年には消費量もガムを抜き、商品の数も増えてきています。間食に食べているスナック菓子やスイーツをグミに置き換えるダイエットも知られるようになってきました。

弾力のあるグミは、じっくりかめるので満腹感を得やすく、少量でも満足できるので、摂取エネルギーを抑えられるでしょう。ハード系と呼ばれる固めのグミは、特におすすめです。

市販のグミのなかには、食物繊維やビタミンなどの栄養素がプラスされているものがあります。特に食物繊維は、腸の中で糖質の吸収をゆるやかにして、血糖値の上昇を防ぐ働きをしてくれます。食物

繊維やビタミンCは、食事だけでは不足しがちな栄養素なので、グミでおいしく補いましょう。

但し、グミは原料に大量の砂糖が使われており、実は高糖質な食べ物ですから、食べ過ぎは禁物。最近は低糖質なグミが販売されているので、できるだけそのような商品を選びましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

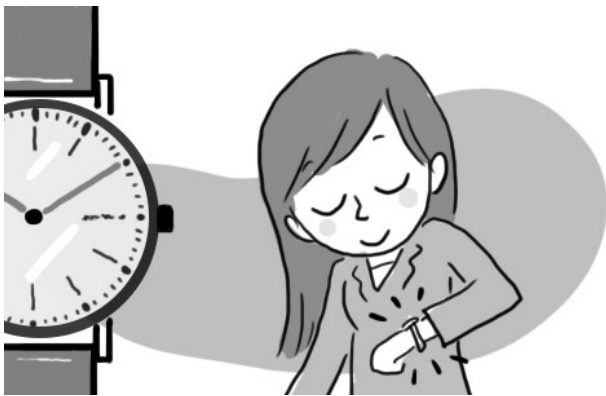
～ 知らないと損をするかも!? 腕時計のマナー ～

社会人になると腕時計は必須で、むしろ身につけないことがマナー違反です。携帯電話やスマートフォンでも時間は確認できますが、打ち合わせや商談など誰かと向かい合っているときに画面を見るのは失礼にあたります。真面目に話を聞いていたとしても相手には良い印象を与えません。また、ビジネスで身につける腕時計は時間の見やすさに特化した、シンプルなアナログ時計がおすすめです。アウトド

アやスポーツでの使用を前提としていたり、クロノグラフで文字盤がゴチャゴチャしていたり、装飾過多だったりする腕時計は避けるべきです。

また、新人は腕時計の価格にも気を遣わなければいけません。特に上司より高価な腕時計はNGです。ビジネスでは相手が身につけているものをさりげなくチェックして、その人となりを見るところがあります。もし不相応に高価な腕時計を身につけていたら、良い印象は与えないでしょう。

冠婚葬祭のようにフォーマルな場では、ビジネスシーンとは逆に、むしろ腕時計を外すのがマナーです。腕時計があると時間を気にしやすくなり、文字盤を見ているところが主催者側に「早く帰りたいのではないか」と思わせてしまうからです。おめでたい席でもご不幸の席でも、腕時計を外すことが「時間を気にしていない」という意思表示になります。



知らないと損をするかも!? 腕時計のマナー 【<https://karitoke.jp/magazine/article/watch-manor>】



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

なすとさやいんげんと 車麩の煮物

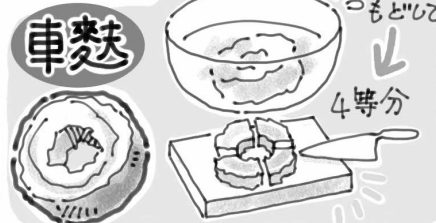
材料(2人分)

- 車麩……………1個
- なす……………2個
- さやいんげん……………40g
- しょうが(すりおろし)
……………1/2片分
- 揚げ油……………適量

[A]

- かつおだし……………3/4カップ
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1

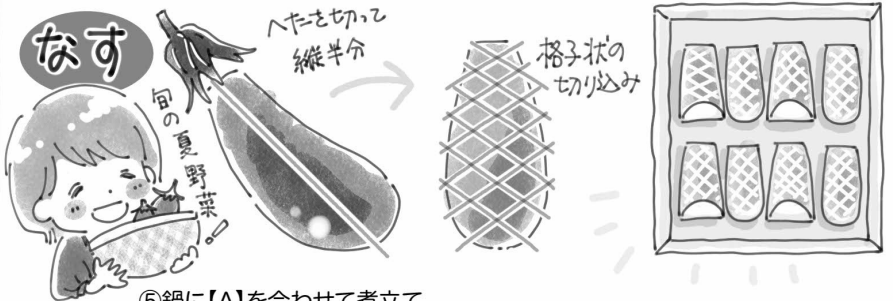
①車麩は水でもどして水気を絞り、4等分に切る。



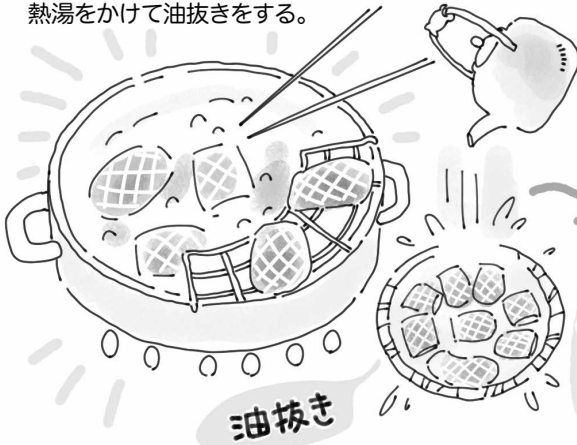
②いんげんはへたを切って半分に切る。



③なすはへたを切って縦半分位切り、格子状に切り込みを入れ、長さを半分に切る。



④180度に熱した揚げ油で、②、③をさっと色よく揚げ、熱湯をかけて油抜きをする。



⑤鍋に[A]を合わせて煮立て、①と④を入れ、落とし蓋をして沸騰後弱火で15分くらい煮る。



⑥器に盛りつけ、しょうがを添える。

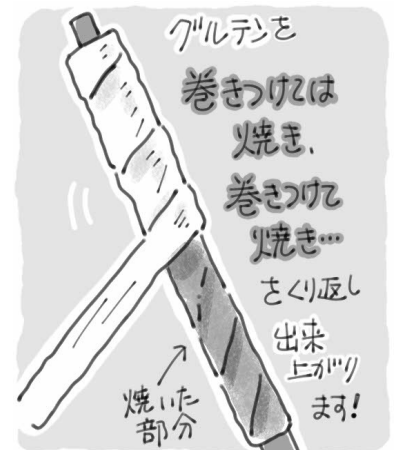


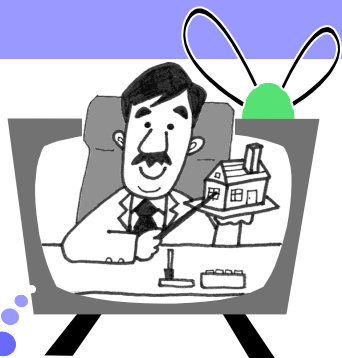
「車麩」とは…

「麩(フ)」は、小麦粉のタンパク質(グルテン)を練り固めた食品で、生麩・焼き麩・揚げ麩などいくつかの種類があります。

車麩(クルマフ、あるいはクルマブと読みます)は、焼き麩の一種で、真ん中に大きく穴が開いているという車輪のような見た目からこのように呼ばれています。ちなみに、汁物に入れてそのまま食べることができる「小町麩」や「板麩」など、乾物の麩のほとんどが焼き麩です。車麩を戻すときは、60℃～80℃のお湯に入れ、焼色のついた部分が柔らかくなるのが戻し終わりのタイミングと考えてください。

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





キッチンをリフォームする際に取り入れたいのが、米を入れるための引き出しをおなかあたりの高さにつけることです。

米びつは重いので、どうしても下のほうに収納しがちですが、米を出すとき、いちいちしゃがむのは面倒で疲れます。その点、しゃがまないですむ引き出しの中に

<今月のヒント> 米を入れる引き出し収納

米びつがあれば、ラクに米を取り出せます。

引き出しは、ある程度の重さに耐えられるようにスライドレールを使い、開け閉めをスムーズにします。ストッパーをつけておけば、勢いよく引き出ししても外れることはありません。

ただし、重さに耐えられるといっても、米は5kgまでにとどめ、フタつきのプラスチックケースなどに入れて引き出しにいれましょう。計量カップ、米をとぐ

ときに使うボウル、ザルも一緒に収納できるようにしておくとう便利です。



心に残った一文

人から嫌われるのはツライね。自尊心も傷つくし寂しい。けどそんな時は、パット手放して、嫌わせてあげる、離れさせてあげる。

恨まず、尊重して、ありがとう！ さようなら！ と。

そんなことは後になって思い返せば何でもないことなんだ。

怖いのは、そんなことにとらわれて、今、ここから始まる出逢いを逃すこと

山田ズーニーさん『大人の小論文教室。』の中から～



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！

8月31日 野菜の日

