

11月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



めっきい・・・気が付けば

ポカポカ陽気も、ひと雨ごとに気温が下がり最近ではめっきり寒さを感じます。慌てて冬用の衣類を出したり、夏物の片付けをしたり『暑い、あつい』と言って居たのが、恋しいような…。



暦では11月は【霜月：霜降り月】準備の月です。

先人の教えは、農作物の収穫も一段落したこの時期に今年一年の整理や反省をし、やり残しが無いか確認をして、来月や新年への計画を立てるための準備の月でもあると言われています。先人たちの知恵や暮らしぶりを参考に学ぶのもたまには良いのではと思います。



しかし時期に関係なく、食物も手に入る時代です。

皆さん想像してみてください。

帰宅した時、**ほわっ**と暖かい家に入れたらどんなに幸せでしょうか。

気持ちもゆったり、疲れもほぐれてくるような。

そんな暮らし方の提案を11月9日からの完成住宅見学会でお話しさせていただきます。

是非ご来場ください。



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

いきいき趣味らいふ

簡単そうに見えて実は難しく、すぐには完成できないところがジグソーパズルの醍醐味です。

ジグソーパズル

パーツの細かい違いを見比べながら全体の絵柄を想像し、はたしてこのピースがどこに当てはまるのだろうかと考えて進めていくため、脳の活性化にもなります。ピース数の種類が豊富なので、難易度が様々あるのも魅力。自分に合ったピース数を選ぶことができます。ちなみに、簡単なものでは200ピースから、大作になると50,000ピースにも及びます。ピース数が多くなると、もちろん難易度も上がり、完成までに時間がかかってしま



うかもしれませんが、それまでの苦労を吹き飛ばすくらいの達成感や爽快感が得られるでしょう。ジグソーパズルを趣味にすることで自己肯定感が高まるという説もありますが、できあがったときのそのような高揚感を多く体験できることが要因と言えるかもしれません。

完成したジグソーパズルは、額縁に入れて部屋に飾ることができます。種類もとても豊富で、名画・美しい風景から好きなキャラクターまで何でもあります。お気に入りの作品をインテリアとして部屋に飾れるのも、ジグソーパズルのメリットの一つです。

ペットと暮らそう♪

★子猫期(0~1歳)のケア★

1歳までの子猫期は成長が著しく、細かなケアが大切な時期。特に母猫がいない子は、母代わりとして、栄養価の高い食事をさせ、排泄を促したり社会化トレーニングをしたりが必要です。子猫用フードは乳歯が生えてきてから与え、様々な臓器が成長していることから、毎日できるだけ体重を測り、年齢に合った成長をしているか確認しましょう。身の回りにもあるものすべてに興味を示しやすいため誤飲や誤食の可能性があるようなものは部屋に放置せず、室内を清潔にして感染症などへの対策をしておくと安心です。飼い主さん自身もたっぷりの時間と心の余裕が必要と言えますね。



★ゴミ袋の節約★

節約玉手箱



生ゴミのような水分や臭いがあるゴミを捨てる時、買い物の際にもラップやレジ袋を使うというのが一般的でした。しかし、レジ袋有料化によって「節約を考えると使いにくくなった」という声も。代替の袋としては、ポテトチップスなどのスナック菓子が入っている内側が銀色の袋や、おせんべいなどのチャック付きのお菓子袋がおすすめです。未開封のお菓子やパン類が無臭なのは、外に香りが漏れないような構造になっているから。つまり、中にゴミを入れてしっかり封をすれば、臭いや液体が漏れるのを防げるのです。洋服や雑貨などを購入したときの透明・半透明の袋も、様々な大きさがあり、活用できます。

いつまでも美しく

～ カフェインを適度に摂取 ～

老化の一因となる「酸化」から体を守ると言われる成分「ポリフェノール」と、体を活性化して、元気や集中力を高めてくれる「カフェイン」。この両方をたっぷり含むものとして知られるのが、コーヒーです。朝の手軽なアンチエイジング習慣として、朝食時にまず1杯コーヒーを飲むのがおすすめです。長期的に続けると、美肌を維持し、太りにくい体づくりに役立つことが期待されます。

但し、カフェインは、摂取量が多すぎると睡眠障害や心拍数の増加を引き起こす可能性もあるため、アンチエイジングのためにと過度に摂取することのないよう気を付けましょう。

コーヒーの適切な摂取量は、個人の健康状態や

生活習慣により大きく異なります。自分自身の体と相談しながら調整することが重要です。

健康的なコーヒーの楽しみ方としては、1日に3～4杯を上限とし、夕方以降、特に夜遅い時間に飲みたくなったら、カフェインレスを選択するなどの工夫が効果的です。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 美容室に行くときのマナーや常識 ～

雑誌に載るようなおしゃれな美容室もあれば、「1000円カット」と呼ばれるような気楽なところもありますが、いずれの場合もマナー・暗黙のルールのようなものは存在します。無茶な注文をしたり、思い通りにならなかったと怒ったりということのないよう、大人として常識的な対応をするのは重要です。

その他のポイントとしては、

■予約時間を守りましょう。(自分が待たされたり、



美容師さんたちにプレッシャーを与えたりしないためには、5～10分前ぐらいの到着がベスト)

■襟元はすっきりとした服装でいきましょう。(襟が邪魔をして、美容師さんが気を付けていても場合によっては濡れたりカラーの薬剤がついてしまったりということも想定されます。特に、厚手のフードがついたものや、白いタートルネックなどは避けた方がいいでしょう)

■お子さんを連れていくときは、可能かどうか事前に確認しましょう。

■トイレを済ませておきましょう

■ピアスやネックレスなどははずしましょう

■ワックス・オイル・スプレーなどのスタイリング剤をつけていかないようにしましょう。

■施術中のスマホでの通話や写真撮影はNG。などが挙げられます。

美容室に行くときのマナーや常識 【<https://sengakuhisai.com/biyousitu-ikutoki-manaa/>】



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

ブロッコリーとベーコンの Pasta

材料(2人分)

ブロッコリー ……………1/2株
 ベーコン(スライス)……………2枚
 にんにく ………………1片
 唐辛子(輪切り) ……………1/2本
 スパゲッティ ………………160g
 塩(ゆで用)……………適量
 エキストラバージン
 オリーブオイル ……………適量
 しょうゆ ………………小さじ2

①ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは2cm幅に切る。にんにくは芯を取ってみじん切りにし、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。

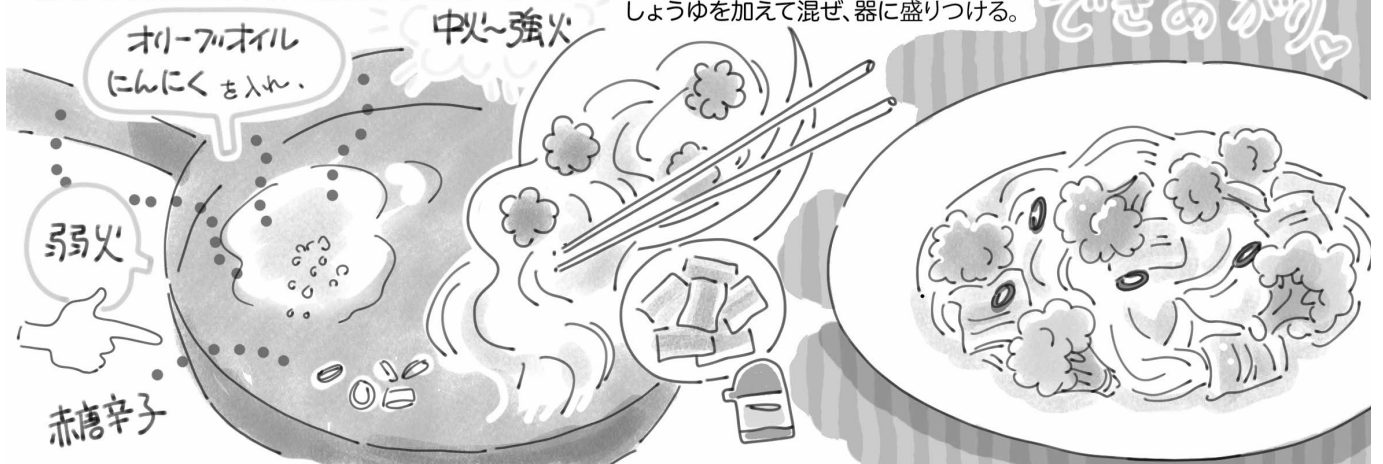


②鍋に湯を沸かし、塩適量(湯1リットルに対して塩小さじ1が目安)を加え、スパゲッティを表示時間通りゆで、ゆで上がり1分半前に①のブロッコリーも入れて一緒にゆで、ざるに上げて水気をきる。



③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、赤唐辛子を入れて炒める。

④火を強め、②のスパゲッティとブロッコリー、ベーコンを入れてさっと炒め、しょうゆを加えて混ぜ、器に盛りつける。



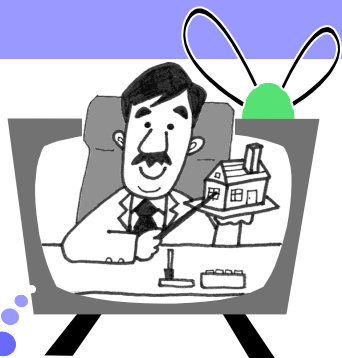
ベーコンとハムの違い

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

ベーコンは肉の塊を塩漬けして熟成し、低温で薫製にしたものです。ボイルやスチーム加工等を行わず、薫製で終わるものをベーコンと呼んでいます。これに対し、ハムは、塩漬けして熟成させた後に型に詰めたり、糸で巻いたりしてから薫製にし、仕上げにスチームで蒸したり、ボイルしたりして作られるものです。ベーコンは「保存食品」、ハムは「加熱食肉製品」にあたります。ハムはサラダなど生で食べることが多いですが、ベーコンも過熱されているのでそのまま食べてもOK。もちろん、煮込み料理やパスタなどのダシとしてもおすすめです。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



寝室は、騒音や暑さ寒さなど、心地よい眠りを妨げる要素をとり除くことが大切です。

まず、防音シートを壁クロスの下に張ることで、防音効果がアップします。壁のほか、天井や床にも張ると、さらに静かで落ち着いた空間になります。

窓のリフォームも有効です。断

<今月のヒント> 寝心地をよくする寝室リフォーム

熱効果や防音効果など、さまざまな機能を持つガラスを用いたり、二重窓などにしたりすれば、防音・断熱性能が上がり、同時に防犯性もアップします。

また、枕元に照明スイッチをつけるのもおすすめです。気持ちよく眠気が起こってきたとき、わざわざ部屋の入口まで照明を消しに行かずに済みます。

さらに、足下常夜灯をつけておくと、夜トイレに行くときに安全です。但し、足下常夜灯はベッド

に横たわったとき、光源が目に入らないような位置につけることを意識しましょう。



心に残った一文

「人を『育てる』というのは大きな間違いです。必要なのは『育つ環境をつくる』ということだけ。上に立つ者は自分の仕事を見せつけ、弟子からあなりたいと思わせることです。人によっては『こうやってこうやれ』『おれはこうやるんだ』と教えることがありますが、そうすると反発が起きる。教えるのではなく、うまく理解させていくのがリーダーに必要なではないでしょうか」

宮大工・小川三夫氏 NIKKEI リスキリング
『育てず、育つ環境をつくる』～



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！



11月8・9日 歯茎の日

