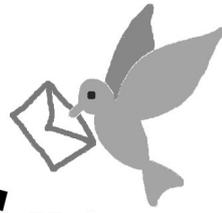


12月号

ほほえみ

Hohoemi



ぽすと

Post



めっきい…

夕方、暗くなる時間が早くなったなあと思っているうちに
気温も下がり寒さを感じるようになり、年末までもう少しになってきました。
郵便事情が大きく変わり年賀状を差し控える便りがいくつも届いています。
景気、物価高など時代の背景から気になる事柄が沢山あり、来る年には
生活しやすい年になってほしいと願うばかりです。



建築業界も新年度には、また大きな改革が有ります。
震災等の今後の懸念から 命に直接係わる耐震を含めた建物の強度に
ついて基準を引き上げる決めごとが、始まります。
弊社として、これに対応する準備は年内には大要が出来上がり、来年
二月までに完了させて、これに今年基準のランクアップが有った
省エネ基準を、超える性能をプラスした『高耐震・高断熱・高耐久』
の家を準備します。



新築もリフォームも共通な想いとして『**住まれる方のより安心な暮らし**』を
実現することを第一に考えていきたいと思えます。

本年も皆様にはお付き合いを頂き、あたたかい言葉もたくさん掛けてもら
い、感謝・感謝の一年でした。今後も『困った時の松崎工務店』として楽しい
関係を、どうぞよろしくお願い申し上げます。



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

「書道なら年齢を重ねても続けられ、生涯楽しめる趣味になりそう」「子どものころ習字を習っていたので、また始めようかな」と考える方もいらっしゃるでしょう。

書道

書道は費用や場所の面から見ても、他の趣味に比べて取り組みやすい習い事です。用意するものは、筆・墨・硯・半紙・下敷き・文鎮で、そのほかに特別な場所や設備は必要ありません。自宅ですぐに始めることができます。筆などはセットで販売されているものもあり、昔使っていたものが残っているという人もいます。



すことで集中力や忍耐力が高まったり、墨の香りや紙に筆を走らせる感触がストレス解消や心の穏やかさをもたらしたり…という効果もあるそうです。書道を通じて得られる精神的な充実感や達成感は、他の趣味ではなかなか味わえないかもしれません。自分だけの特別な時間が持てる書道を、生活に取り入れてみましょう。本格的に学びたい方は、書道教室に通うのも一つの方法です。教室を選ぶ際は、講師の経歴や教室の雰囲気を確認し、自分に合ったところを探してみましょう。教室での学びを通じて、仲間と交流する楽しみも得られます。

ペットと暮らそう♪

★ドライヤーのポイント★

犬をシャンプーした後、ドライヤーでしっかりと乾かさないと、毛玉ができたり、湿気が臭いの元となったり、雑菌が繁殖し皮膚炎に繋がります。まずは、タオルで水分をふき取ります。その後、ブラシやコームで毛を逆立てながら、ドライヤーの風を毛の中に送り、隠れた皮膚の表面まで乾かすように風を当てます。ドライヤーを嫌がる子の場合、(市販の)トリミング台か、それに代わるテーブル(洗濯機の上を使うという人もいます)を用意するのが有効です。家では暴れる多くの犬がシヨップではおとなしいのは、台に乗せられているからと言われています。

犬をシャンプーした後、ドライヤーでしっかりと乾かさないと、毛玉ができたり、湿気が臭いの元となったり、雑菌が繁殖し皮膚炎に繋がります。まずは、タオルで水分をふき取ります。その後、ブラシやコームで毛を逆立てながら、ドライヤーの風を毛の中に送り、隠れた皮膚の表面まで乾かすように風を当てます。ドライヤーを嫌がる子の場合、(市販の)トリミング台か、それに代わるテーブル(洗濯機の上を使うという人もいます)を用意するのが有効です。家では暴れる多くの犬がシヨップではおとなしいのは、台に乗せられているからと言われています。



★新聞代を節約★

節約玉手箱



新聞の情報は有益ではありませんが、「ほとんど一面とテレビ欄しか見ない」という人も少なくないようです。朝刊・夕刊をセットでとって、いざ家庭もありますが、毎日配達してもらって月々の購読料を払うより、必要なときにその日の分だけをコンビニ・駅などで買うようにすれば、毎月の出費を削ることができます。また、現在は重要なニュースはネットで随時配信されており、テレビの放送スケジュールも各チャンネルの公式ページで確認することができます。パソコンやスマホからいつでも見られるため、それをフルに活用すれば、固定費の一つである新聞代を節約することができます。

いつまでも美しく

～コットンを正しく使う～

化粧水を肌全体に行き渡らせるのに効果的なコットンですが、使い方を間違えてしまうと肌を傷めてしまうことがあります。まず、使う際は「化粧水はたっぷり使う」ということが大切です。量が少ないと、コットンの摩擦が肌への刺激となってしまいます。目安は500円玉硬貨大といわれています。コットンの裏側までしっかり湿るくらいたっぷりと含ませましょう。また、パッティングするときは強くたたかないこともポイントです。パッティングというと「たく」というイメージがあるかもしれませんが、肌のお手入れでは、コットンを使って「肌に空気を送る」という感覚を意識して、ふんわり、優しくおさえるようにしてください。

さらに、パッティングが終わったコットンは、「ボディのプレ保湿」に活用できます。少し水分が残っているコットンを、乾燥しやすい前腕の外側（手先から肘までの手の甲側）と足の脛（すね）に、サツとなじませておくと、そのあとにボディークリームを塗る際にクリームのなじみが断然よくなります。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～メールでの「年末の挨拶」～

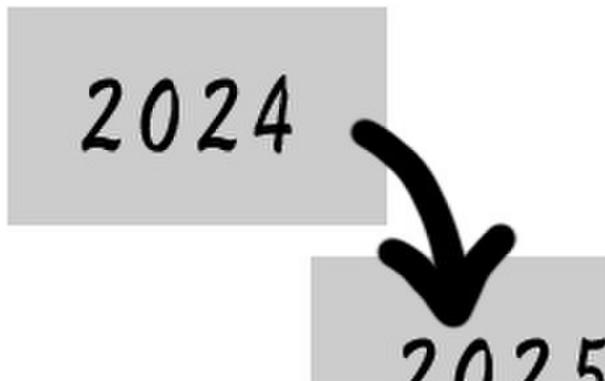
ビジネス上の年末の挨拶は、本来は直接行うべきものですが、ご挨拶に伺ったタイミングで相手が不在だったり複数人に向けたりという場合、現在はメールで送っても構いません。その際は、メールでご挨拶することを詫びる一文を添えるようにします。

お客様や取引先には、年末の挨拶とともに、年末年始の営業日を連絡します。年内の最終営業日からさかのぼって、ある程度余裕を持って送るようにしま

しょう。相手先より自分の方がお休みが長いということがわかる場合は、その間の連絡手段なども記すと親切です。そういったことを踏まえ、なるべく相手先の年内の最終営業日を把握し、それよりも数日前のメールが望ましいです。ぎりぎりにならないよう、多少余裕をもって送るように心掛けましょう。

社内への挨拶の場合、特に同じ社屋やオフィスの上司・同僚に対しては、直接行うことを優先したいものですが、予定が合わなかったり、忙しい相手に配慮する必要があったり…ということで、メールになることも。そういうときも、念のため、「メールで失礼します」と一言添えるようにしましょう。

社内・社外いずれも、挨拶文には1年の感謝の言葉と来年の抱負などを簡潔に記します。また、相手の健康や繁栄を祈る言葉を結びの言葉とするようにしましょう。





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

かきのチーズ焼き

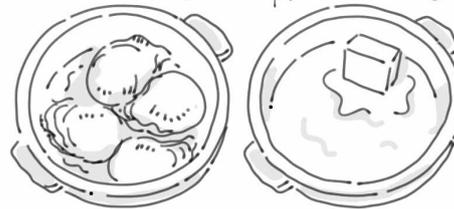
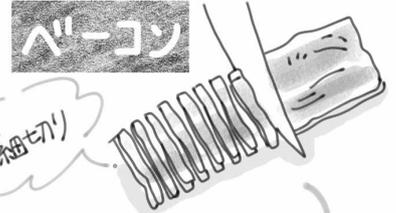
材料(2人分)

かき(むき身・加熱用)……8個
玉ねぎ(薄切り)……1/2個分
ベーコン(スライス)……2枚
ピザ用チーズ……30g
パン粉(生)……大さじ1
こしょう……少々
しょうゆ……小さじ2
バター……大さじ1

①かきは流水で洗い、しょうゆを絡め、薄くバターをぬった耐熱皿にのせる。



②ベーコンは細切りにする。



③バターで玉ねぎと②を炒めて①にのせ、チーズ、パン粉をのせ、こしょうをふる。

④オーブントースターでチーズが溶けて、香ばしい焼き色がつくまで焼く。



かきの「グリコーゲン」

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

かき(牡蠣)はマイルドな食感と豊富な栄養から「海のミルク」と呼ばれます。含まれている栄養の一つ「グリコーゲン」は、通常、人の肝臓や骨格筋などにも蓄えられており、運動などの際にエネルギー源として活用される成分です。グリコーゲンを含む食品を定期的に摂取することで、疲れにくいカラダを作る・運動時のパフォーマンスが向上する・血糖値を調整するなどの効果があります。かきのグリコーゲン含有量は冬の方が夏よりも10倍ほど多いと言われています。できるだけ、旬である冬の時期のかきを摂取するようにしましょう。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



<今月のヒント> ダクトレール照明

というものです。スポットライトの数や照らす向きなども自由に変えられる点も人気の理由でしょう。

レールは1本だけつけるほか、2本並べる、十字形やL字形にするなど、配置のしかたは自由。もちろん、レール自体の長さもさまざまあります。

リフォームする場合は、ダウンライトなど今ある照明器具を外した場所にダクトレールをつけると簡単です。重さのあるペンダ

ントライトなどを使いたいときは、天井に下地補強をしておく必要があります。



照明をリフォームするときに人気なのが、天井づけの「ダクトレール」です。

ダクトレールとは名前の通り、レール状になった部品で、レール全体に電流が通っています。そのため、レール上のどこでも自由にペンダントライトやスポットライトをとりつけることができる

心に残った一文

夢中になれるものがない、そんな時は、
どんなささやかな「いま」でもいい、
どんなちっぽけな「ここ」でもいい、
「いまここ、に没頭！」
から始めてみては、と私はお思う。

山田ズーニーさん
『おとなの小論文教室』～



今月も

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！

