

2月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



おかげ様です。

新年を迎えてあまり明るいニュースが無いまま、もう一ヶ月が過ぎてしまいました。

コロナウイルスの威力は収まるところか拡大を続け、不自由なことばかりで、まだまだ我慢の時期が続くのでしょうか。一日も早い終息を皆の努力で実現させましょう。

こんな状況の時こそ、助け合いが大切なのだと感じます。私どもも、昨年から現在も、コロナ禍の中で本当にお客様に助けられました。ありがたい言葉を掛けてもらったり、応援をしてくださる方々に、頭のさがる思いでいっぱいでした。

そんなお付き合いに恩返しができるよう、今年も努めたいと強く思います。

困ったときは、まずご一報ください。

私どもで出来ることを精一杯させていただきたいと思います。地元でしか出来ない、永いお付き合いをさせてもらうために今後も頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

私どもの周りの皆さんが、健康で笑顔の絶えない暮らしが出来ますように。



有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村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 わくわくリフォームのヒント



リフォームの際に作っておくと便利なのが、「生活収納室」。ウォークイン・クローゼットのようなもので、3畳くらいのスペースに、ハンガーパイプと天井までのつくりつけの棚を設置します。

<今月のヒント> 「生活収納室」をつくる

たとえば、会社や学校から帰宅して部屋着に着替える場合、着ていた服をすぐタンスにしまうのは抵抗があるもの。いったんどこかにかけて風を通すなどしてからしまいたいですね。かといって、リビングや寝室などにかけてままというのも見苦しい。そういった服を一時的にかけておく部屋が、生活収納室。あくまで

一時的に置いておくだけで、数日たって服がたまったら、各自の部屋に片付けます。

また、掃除機や日曜大工の道具など、家族が使う家電や雑貨、日用品類もここに収納。生活収納室があれば、リビングに掃除機が置きっぱなし、ベッドの上に脱いだ服がそのまま、なんてこともなくなり、すっきり暮らせます。

注目を集める次世代の住まい IoT 住宅で変わる暮らしのメリット



IoT (アイオーティー)とは、Internet of Things (モノのインターネット)の略。スマートフォンなどネットにつながった端末があれば、離れていてもあらゆるモノと通信し操作ができることを指します。例えばすでに普及が進んでいる遠隔操作ができる鍵(スマートキー)や 家の様子が見られるカメラなど、今後急速に進む住宅のIoT化によって、より便利で快適な暮らしへと変わることが期待できます。

IoT住宅に欠かせないAI(人工知能)搭載家電が急増中!

エアコンや洗濯機など、遠隔操作で稼働するIoT家電が次々と登場しています。音声機能で「電気を消して」「コーヒーを入れて」など声を発するだけで自動的にスタートする機器も。またAIを搭載した冷蔵庫などは、使い方を学習して最適な稼働を実現。今後さらに進化すると、日用品や食材の在庫を管理して、足りないものを自動的にオーダーできる仕組みも実現するそうです。

玄関ドアの鍵を遠隔操作

スマートフォンから、ドアの施錠・開錠が遠隔操作でき、閉め忘れたかな?と心配になっても、外出先から確認できるので安心です。

家事の負担を軽減、節電も期待

帰宅に合わせて、外出先から洗濯機を回したりお風呂を沸かしたりと、時短になり家事の負担を軽減。またエアコンの電源も自在に操作でき、快適かつ節電にもつながります。

モニターで子どもの見守り

共働き家庭にとって、子どもの様子が外から見られるのは大きな安心に。離れて暮らす高齢の親の見守りや、ペットのいる家庭にも役立ちます。

照明点灯で防犯対策

家の照明のオンオフをはじめ、窓のシャッターの開閉も可能に。旅行などで数日間、家を留守にする際も、夜は照明をつけ昼間はシャッターを開けたりと、人が居るように演出すれば防犯対策も万全です。

おすすめ商品 /

スマート宅配ボックス

郵便や新聞、宅配物の受け取りなど 生活の待ち時間を削減できます!



戸建て住宅やマンションでもスタンダードになってきた宅配ボックスですが、スマートフォンと連携するとこんなことができます!

- 荷物が届くとスマートフォンにお知らせ! 荷物の受け取り忘れがありません。
- 外出先からの開錠、複数の荷物の受け取りができます。
- カメラ機能で荷物の見守りが可能。投函や取出しの様子がリアルタイムで見られます。
- 宅配業者専用パスワードを設定し、集荷依頼ができるので安心です。



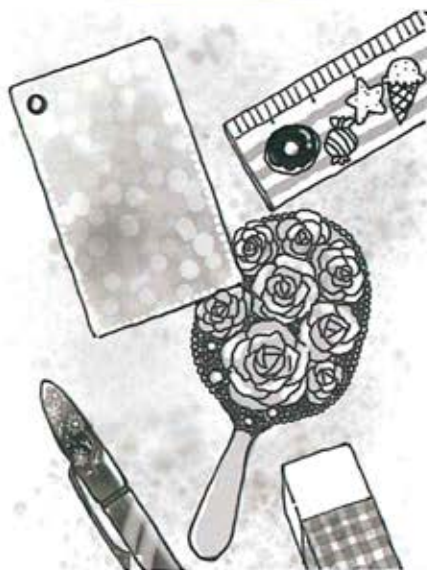
いきいき趣味らいふ

デコアートとは、スマートフォンや手鏡、文房具、小物、アクセサリーなどに、ライトストーンなどのパーツを使って装飾すること

です。魅力は、日常使っている身近なものをオンリーワンの可愛らしいグッズに変身できること。女性は、キラキラするものを見ると年齢を問わず嬉しくなるものですが、それを「自分で作れる」のがデコアート最大の魅力です。使い古したものでもデコアートで高級感を出し、生まれ変わらせることもできるのです。

必要な用具と用材があれば自宅でも簡単にできるので、デザインや装飾

デコアート



などに興味があり、「かわいいものが好き」という人にはオススメの趣味と言えます。

また、自分が装飾したものが他の人たちの注目を集めれば、プロのデコアーティストとして活動することもできます。資格や技術は通信教育でも学ぶことができ、道具や参考書をセットで入手することができます。必要な道具は、装飾道具（ラインストーン、ビーズなど）・接着剤・ピンセットなどで、道具代は1,000円からと低価ではじめられます。動画などを参考に、見よう見まねでやってみるのも良いでしょう。

ペットと暮らそう♪

★ふるさと納税で殺処分ゼロ活動★

広島県神石高原町にふるさと納税をすることで、「犬の殺処分ゼロ」の活動をしている団体『ピースワンコ・ジャパン』への資金援助ができ、殺処分ゼロ活動に協力できるというものがあります。ピースワンコ・ジャパンは、かつて殺処分数が全国ワースト1位だった広島県で毎年殺処分ゼロを実現し続け、日本のモデル地区になっています。ふるさと納税は様々な返礼品が選べるのが特徴ですが、広島県の特産物のほか、ピースワンコ・ジャパンの活動を知ることができ「体験ツアー」への参加もできます。何よりも、尊い命が救われる仕組みの手助けができます。この機会に、ふるさと納税での支援を検討してみませんか？

広島県神石高原町にふるさと納税をすることで、「犬の殺処分ゼロ」の活動をしている団体『ピースワンコ・ジャパン』への資金援助ができ、殺処分ゼロ活動に協力できるというものがあります。ピースワンコ・ジャパンは、かつて殺処分数が全国ワースト1位だった広島県で毎年殺処分ゼロを実現し続け、日本のモデル地区になっています。ふるさと納税は様々な返礼品が選べるのが特徴ですが、広島県の特産物のほか、ピースワンコ・ジャパンの活動を知ることができ「体験ツアー」への参加もできます。何よりも、尊い命が救われる仕組みの手助けができます。この機会に、ふるさと納税での支援を検討してみませんか？



★1品料理で食費を節約★

節約玉手箱



食材の在庫や予算が心細いときは、おかずを何品も作らずに1品で乗り切ることに挑戦してみましょう。其もの・パスタ・カレー・焼きそばなど、1品でも食べ応えのある料理はいろいろあるものです。冷蔵庫の残り物などを工夫して取り入れることで、安くてもボリュームになることが少なくありません。これらは子どもには人気のメニューですし、作るのも簡単。洗い物も少ない（＝光熱費の節約）というメリットもあります。食費の節約と言っても、なんだか味気ない印象もありますが、予算を決めて楽しくやりくりすれば極端な我慢もなく、無理せず節約ができます。1食1品料理も、ぜひ楽しんでやってみてください。

いつまでも美しく

～話題の「えごま油」に注目～

えごま油（荳胡麻油）は「生活習慣病予防に効果が期待できる」ということで注目されていますが、それだけでなく、老化防止、つまり「アンチエイジング効果もある」と言われています。えごま油が体に良いと言われる最大の特徴は、「 α -リノレン酸」という成分を豊富に含むこと。 α リノレン酸には血流を良くする効果が期待できるため、血管や脳、さらには肌の老化を防ぐ効果があります。また、体内で余分な脂肪を分解する働きがあるので、コレステロールや中性脂肪を低減させ、ダイエットにも役立ちます。「香りが魚臭い」という声もありますが、品質の良いえごま油に強い香りはなく、お料理にまろやかさとコクをプラスしてくれる美味しい

食材です。魚臭くなるのは変質・酸化した時なので、保管方法などを確かめてみてください。

一口にえごま油といっても、実は市販のえごま油の品質はさまざま。試してみて「合わないな」と思っても、別の製品ならおいしくいただけるということも。「これだ！」という出会いがあるまで、色々な製品を試してみるのもよいかもしれません。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～引っ越し時のご挨拶～

引っ越しして近隣のお宅にご挨拶に行く場合、範囲は、一戸建ての場合は向こう三軒両隣（自分の家から見て向かい側にある三軒と左右の隣接する二軒）、集合住宅の場合は大家さん・管理人さん・両隣・真上・真下と、建物の責任管理者、何かあった際にご迷惑をおかけする可能性のある方・・・などが中心です。

必ずご挨拶用の粗品を用意するかと思いますが、この時は粗品に手紙を添える形でお渡しするのが一

番きれいな渡し方と言えます。

手紙には、①どこにいつ越してきたのか、またなんという名前か。②何かご迷惑になりそうな要素（子どもやペット、労働時間が不規則など）があれば事前に伝える。③これからお世話になることに対して「よろしくおねがいます」という締めの挨拶。この3ポイントを必ず記述しましょう。茶封筒はNG。白やちょっとしたレターセットを選びましょう。

訪問時に相手が不在だった場合、三度訪ねて会えなかったら、手紙と粗品を添えて、ポストや新聞受けに入れておくようにしましょう。もし、コロナ感染対策などで直接会うのがはばかれる状況の場合も、同じような方法でお渡ししましょう。いずれにしても、挨拶ができないまま1週間以上月日経ってしまうと、相手に対し失礼になってしまいます。挨拶（をしにきたという状況）だけでも作りましょう。



【引っ越しの挨拶 <https://da-inn.com/hikkositegami-6371/#1-3>】



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

セロリと豚肉の細切り炒め

材料(2人分)

豚もも肉(5mm厚さのもの)…150g
 セロリ……………1本
 パプリカ(赤)……………1/2コ
 チンジャオロースーの素
 ……………カップ3/4
 赤とうがらし
 (ハタと種を除いて小口切り)…1本
 かたくり粉……………合計大さじ2
 揚げ油……………2と1/2カップ
 ごま油……………少々

①豚肉は筋を切るようにして5mm幅の細切りにし、かたくり粉大さじ1を全体にまぶす。



豚肉



セロリは筋を取り、5~6cm長さに切って1cm幅に切る。パプリカはハタと種を除いて1cm幅に切る。

セロリ



パプリカ



②油通しをする。中華鍋に揚げ油を180~190℃に熱して火を止める。豚肉をほぐしながら入れて火を通し、ざるに上げる。セロリ、パプリカも入れてサッと温める程度でざるに上げる。



温度があがったら火を止める



③中華鍋に赤とうがらし、チンジャオロースーの素を入れて中火で煮立たせる。かたくり粉大さじ1を同量の水で溶いたものを少しずつ加えてとろみをつける

④②を加え、全体をよく混ぜてからめる。器に盛り、ごま油少々を回しかける。



チンジャオロースーの素にとろみをつけ方と一緒へ具材を加え、手早く仕上げ野菜のシャキシャキ感を残す。



セロリをおいしく

【参考】NHK みんなのきょうの料理 <https://www.kyounoryouri.jp/>

日本名は「清正にんじん」「オランダみつば」で、にんじんやみつばと同じセリ科の仲間です。独特の香りは好き嫌いが分かりますが、香り成分には、イライラを抑えたり、頭痛をやわらげたりする働きがあるといわれます。また、血圧を保つのに必要な栄養成分・カリウムが100g中に410mg含まれます。店頭では、茎の部分が丸みのある形をしていて肉厚なものを選びましょう。表面に傷があるものや、根元の内側の部分がひび割れていないかもチェック。また切り口に「ス。」(成長しすぎなどが原因で、内部が割れてできてしまった空間・亀裂)が入っているものは、繊維がかたいので避けましょう。

調理の際は切って冷水につけると、みずみずしさが増して、シャキッとした歯ざわりに。ただし、あまり長くならないよう短時間さらすのがポイントです。

