

4月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



ピッカピカきらきら

感動の卒園式 卒業式から、新たに感激の入園式 入学式を迎えられる方々、おめでとうございます。喜びも、ひとしおですね。

それを祝うかの様に咲く、桜の開花が待ち遠しかったり、吹く風も、刺すような冷たさではなく、なんとなし優しさを思わせ、春の訪れを感じる時期に成りました。

元気な朝のあいさつを今年も聞けると思うと、私も嬉しくなってきます。でもウキウキした楽しい気分とは裏腹に、気温が上がり乾燥が進むと、花粉が飛び、花粉症のピークです。マスクをしているその奥の瞳はウルウルと、ティッシュを箱ごと手にしているひとを見ると、辛さが伝わってきます。特効薬は無いものでしょうか？

先日、弊社のオーナー様から、『コロナもそうですが、花粉に対しても、この家は環境がいいね。帰宅すると涙もクシャミも、気付かないうちに止まっていて安心する。きっと換気がキチンと出来てるせいじゃないかな。』

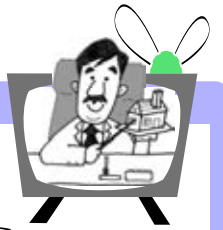
『寒い暑いを改善する**環境**も勿論大切だけど、守られてるとい**安心**の両方が確保されて、はじめて快適な住まいになるのだと思う。』と言われました。ハッと気づかされ、これからもこの家を創り続けていこうと強く思いました。



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



雨が続くと困るのが、洗濯物を干す場所です。しかたないからとリビングなどに干していると、突然の来客時に慌てて片付けなくては……ということになってしまいます。しかも、カーテンレールにかけたり、棚にかけたりと、とても使いにくいし、見た目もイマイチです。

そこで便利なのが、近年人気となっている「室内物干しユニット」です。

洗濯物を干したいときは、天井から物干し竿を下ろし、ハンガーなどをかけることができます。使わないときはワンタッチで竿を収納でき、きちんと収めてしまえば見た目がすっきりし、生活する

上でまったく邪魔になりません。これなら、器具を天井に取り付けるだけと、ごく簡単なリフォームですぐに実現します。

この他、天井にスポットをつけて輪のついたポールを2本差し込み、輪に物干し竿を通して使う「スポット型」もあります。

気持ちのいい
部屋づくりを
実現するための
三か条

1. 片付けられない
苦手意識を払拭!

2. 物はためない
増やさない!

3. 隠す&魅せる収納で
すっきりセンスアップ!

- 日用品や食品などの買い置きは計画をもって、必要最小限にとどめる。

- 出す・分ける・しまう の3ステップを実践。

STEP 1. すべてのモノを出す

STEP 2. 残すモノ、捨てるモノを分ける

STEP 3. 残したモノの使用頻度を考慮して、取り出しやすい場所にしまう

- 数年着用していない衣類は思い切って処分を。リサイクルショップやフリマアプリを活用しても。
- 使ったら必ず元の場所に戻すことを徹底する。

Q 片づけるために、収納グッズを頻繁に購入してしまう・・・。

収納グッズを購入する前に、まずは何をどのように収納したいのかをイメージすることが大切です。

Q いざ片づけようと思っても、時間がなくて。まとめてやるために先延ばしになりがち・・・。

完璧は求めない。片付けのハードルを低くして苦手意識をもたないようにするのが得策です。「今日はデスク周りを30分間だけ」といった調子で1ヶ所、時間を区切って片付けましょう。

＼ おすすめ商品 /

リシェルSI

流れるようにスムーズに、料理がもっと楽しくなるキッチン♪



ポイント 1 調理と後片付けをダブルでサポートしてくれる「Wサポートシンク」

©株式会社 LIXIL

2段のレーンと2種類のプレートを組み合わせて下ごしらえや調理、後片付けの効率アップ!



ポイント 2 ほしい道具が少ない動きで簡単に取り出せる「らくパッと収納」

調理している人の導線に沿って道具が取り出せる収納です。扉が斜めに傾く動きを利用して、引出しを開けるために必要な力を約30%軽減します。

©株式会社 LIXIL



調味料類は斜め置きが楽ちん ▼

倒れやすく高さがさまざまな調味料ボトルは、斜め置きができるタイプのキッチンラックがおすすめ。散らかりがちなシンク下に置いてすっきり。



◀ ファイルケースを活用

フライパンやお皿の収納に市販のファイルケースが大活躍! 立てて収納できるので省スペースで取り出しやすく。

壁面利用で収納スペースを確保 ▼

コンロ周りの壁面は、フックやマグネットなどで吊り下げ式収納を。キッチンツールは一色でまとめるとスタイリッシュに。調味料類もラックに入れて壁面に配置。料理の効率アップで、時短にもなり一石二鳥!



いきいき趣味らいふ

バレエとは踊りによる舞台芸術で、大きく分けて「クラシック・バレエ」と「モダン・バレエ」があります。一般的に、連想しやすい

バレエ鑑賞

白い衣装やトウシューズは「クラシック・バレエ」です。バレエには「鑑賞すること」と「踊ること」の2つの楽しみ方がありますが、今回は「バレエ鑑賞」についてご紹介します。



バレエにはストーリーがあるものが多いので、鑑賞前に物語の流れを頭に入れておくと、さらに楽しめます。

まず簡単に見てみたいという方は、バレエの映像がインターネット上にたくさんあるので、チェックしてみま

しょう。有名な演目には、クラシック・バレエは「白鳥の湖」「くるみ割り人形」「眠れる森の美女」など、モダン・バレエは、「ボレロ」「春の祭典」「牧神の午後」などがあります。

実際に劇場で生のバレエを鑑賞したいという場合に、気になるのはチケット代でしょう。バレエ団の大きさや席の良さによって値段は変わりますが、日本の有名なバレエ団の舞台でも、安い席は1万円以下であります。同じ規模の劇場で上映されるミュージカルや演劇などと変わらない価格で手に入りますから、興味がある方は検討されてみてはいかがでしょうか。

ペットと暮らそう♪

★鳥ペットの病気について★

「腹部が膨らんでないか」「排泄物の状態」などです。鳥ペットは病気を隠そうとすることがあるので注意し、少しでも異常を感じたら動物病院へ連れていきましょ。日常的には、運動・日光浴・良質な餌やおやつを与える…などを意識してあげましょ

鳥ペットの病気は、様々な理由によって引き起こされます。主に、ウイルスや細菌による感染症・寄生虫によるもの・栄養障害・胃炎など消化器系のもの・卵づまりなど生殖系のもの・ストレスなどの神経系のものが挙げられます。健康状態を確認する目安は「体色や羽毛の形に異常はないか」「毛が抜けたり出血したりしてないか」「クチバシに変色や嘔吐の跡はないか」「腹部が膨らんでないか」「排泄物の状態」などです。鳥ペットは病気を隠そうとすることがあるので注意し、少しでも異常を感じたら動物病院へ連れていきましょ。日常的には、運動・日光浴・良質な餌やおやつを与える…などを意識してあげましょ



★「節約」と聞いたとき…★

節約玉手箱



「節約」と聞いて嫌悪感や貧乏臭さを連想し、みじめな気持ちになるのを「貧乏節約」と呼びます。「節約」で得られるものは「安かろう悪かろう」と感じたり、無用な我慢を強いたり、損得勘定や値段に振り回されたりします。これに対し「金持ち節約」は、「節約＝賢いお金の使い方」と考え、まずは「その商品の価値と値段が合っているか?」を大切にします。その値段より価値が高い買い物ができたら、「良いお金の使い方をした」と感じます。実は豊かな人こそ「お金を無駄に使わない」ことを徹底しているそうです。節約は「家計が苦しい人」のためのものではないのです。まず「心の豊かさ」や「賢明な考え方」が大切な基盤です。参考にしつくだや。。

いつまでも美しく

～クラシック音楽の効果～

肌荒れの原因にはストレスが大きく関係しています。ストレスによって自律神経の緊張が高まり、ニキビ・くすみ・老化・寝付きの悪さ・睡眠不足などに繋がることが多いのです。クラシック音楽はそのような人の副交感神経に働きかけ、心身をリラックスさせたり美肌を助けたりといった働きがあると言われています。美容や健康のためにクラシックを聴くことが推奨されているのです。

クラシック音楽とは中世ヨーロッパで生まれた音楽で、ベートーベン・バッハ・モーツァルトなどが有名です。右脳を刺激し、左脳を休ませる効果があるとされてきました。人は、日常生活の中では左脳を使うことが多いので、右脳を刺激することで

疲れた左脳を休ませ、リラックス効果をもたらすというものです。また、クラシックのほとんどが「1/f ゆらぎ」というα波を誘発させる周波数を出しており、川のせせらぎや海の波のリズムなどと同様の効果を発揮します。その他にも免疫力の強化、精神的不安の軽減、痛みの緩和などを助ける作用があります。お試しください。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～新しい旅のエチケット～

春になると、観光地・行楽地などは多くの人で賑わいます。しかしコロナ禍が続く現在は、例年どおりとは行かず、出かけるのなら様々なことに注意が必要です。ウィズコロナ(アフターコロナ)の旅行について、各業界団体がガイドラインを制定するなど、感染拡大防止のために様々な対策が取られています。それらをしっかり守りながら行動しましょう。

指針の一つとなるのが、昨年、国土交通省・観光庁



により発表された「新しい旅のエチケット」です。

- ・マスクの着用
 - ・手指の消毒、手洗いの徹底
 - ・体調が悪いときは絶対に行かない
 - ・来館者の居住地を限定して入場制限を行う施設もあるため、運転免許証など住所を証明できるものを持参する
 - ・検温、体調チェックなどスタッフの指示に必ず従う
 - ・トイレのハンドドライヤーは使用できないため、ハンカチやティッシュを持参
 - ・コード決済や非接触IC決済など、現金の受け渡し不要の決済手段を用意する
- などが挙げられています。さらに、利用する交通機関・宿泊する施設・訪問する観光スポットによって各々規定が設けられています。お出かけ前には各施設の公式サイトで必ず最新情報を確認しましょう。

【観光庁・旅行者向け「新しい旅のエチケット」について https://www.mlit.go.jp/kankocho/news08_000332.html】



これで今夜のおかずはおまかせ！

がたんぱ・おいしいへにー料理

えびとパプリカの チーズ風味炒め

材料(2人分)

えび(大正えびなど、小) 150g
 玉ねぎ(小) 1/2個
 パプリカ(赤) 1個
 しょうゆ 少々
 オリーブオイル 小さじ2
 粗びきこしょう 少々
 (A)
 しょうゆ 大さじ1/2
 粉チーズ 大さじ1

①えびは尾一節残して殻をむいて背わたを取る。さっと洗って水気をふき、しょうゆをまぶす。



②玉ねぎは1cm幅に切り、パプリカは4等分してから斜め1cm幅に切る。



③フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れ、中火で①をさっと炒め取り出す。

④残りのオリーブオイルを入れ、②がしんなりするまで炒め、えびを戻して(A)で調味する。粗びきこしょうをふる。



パプリカとピーマン

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

パプリカはピーマンより肉厚でサイズも大きく、赤・黄・オレンジなど明るい色が特徴で、甘みが強いので一般的にはピーマンより食べやすいと言われます。けれども、どちらもナス科トウガラシ属に属する野菜で、基本的には同じものです。一般的には外見で区別していますが、赤や黄色のピーマン(カラーピーマン)や緑色のパプリカも存在しますし、ピーマンより小さいパプリカもあります。大きな違いは外見と言うより収穫時期で、スピードや成長する時期の差ではなく、単純にピーマンは熟す前(開花して20日後)に収穫するのに対して、パプリカは完熟してから(開花して40~50日後)収穫するというものです。さらに、どちらも栄養分としてカロテンやビタミンCを多く含みますが、量的にはピーマンよりパプリカの方が多く含まれているそうです。

