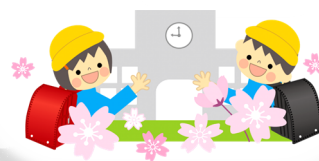


4月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



新年度です！

桜の開花も例年より早いと予報がありましたが、お花見も久しくしていなくて、忘れてしまうくらいです。今年は出来れば、楽しいお花見したいですね。

四月と言えば、入学、進学、新学期、新入社員と、期待に胸ふくらむ初々(ういうい)しい時です。

先月、朝の子供たちに元気が無い。と書き添えましたが、ここ最近では挨拶もしてくれて、元気をもらえる子が何人も居ました。きっと、お父さんもお母さんも家族も、同じように元気があるのだらうと思え嬉しくなり、ひとりほほ笑んでしまいました。

春めいて陽気も暖かくなると、ひとの気持ちや心も活動的になるようです。今まで運動不足だった体を、おもいきり動かせるといいですね。散歩、朝ラン、ジョギングをしているひとも増えてきました。いつまでも健康で居たいと思います。

今年は私も身体の健康と向き合い、**出来ることから**始めてみたいと思います。



構造見学会

詳しくは
HPをご覧ください

3月25日(土)～4月16日(日) 場所: 宮田村

4月8日(土)～4月30日(日) 場所: 伊那市

完全予約制

予約は随時受付けております
お気軽にお問合せください



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

皆様、こんにちは。営業の田村 譲です。桜前線も北上し、春の陽気につつまれる頃となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今月号も、「季節と暦 二十四節気・雑節」についてお届けいたします。暮らしのなかにある季節の行事や旬のものを学びながら、伊那谷の季節を楽しむ暮らしについて、皆様にお届けできたら幸いです。

さて、今月は 二十四節気 **春分** **清明**(せいめい) **穀雨**(こくう) です。



二十四節気(にじゅうしせっき)とは、1年を春夏秋冬4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分け、季節をあらわす名前をつけたもの。

雑節(ざっせつ)とは、二十四節気・五節句以外の季節の移り変わりの節目となる日。雑節は、二十四節気を補う意味合いを持っていて、一年

間の季節の移り変わりをよりの確につかむことができます。いずれも生活や農作業に照らし合わせてつくられていて、古くから日本人の生活の中に溶け込んでいました。年中行事、民俗行事となっているものも多く、なじみ深いものです。

春分 3月21日頃

しゅんぶん

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が延びていきます。春分の日には彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として国民の祝日になっています。春分以降は「暑さも寒さも彼岸まで」という言葉があるように、寒気もようやく和らぎ、春らしく暖かな日が多くなります。

彼岸のお供え物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」ですが、漢字で書くと「牡丹餅」「御萩」となり、春は牡丹、秋は萩と、季節の花にちなんだ名前と呼ばれています。



清明 4月5日頃

せいめい

清明は「清浄明潔」の略で、万物がけがれなく清らかで生き生きしているという意味です。花が咲き、鳥は歌い、空は青く澄み、爽やかな風が吹き、すべてのものが春の息吹を謳歌する頃。各地でお花見シーズンを迎えます。

穀雨 4月20日頃

こくう

春の柔らかな雨に農作物がうるおうという意味です。この時期に農作物の種を蒔くと、雨に恵まれ、よく成長するといわれています。



風が快い季節となりましたので、外へ出掛けるのもよいですよ。そろそろ散策をしたいなと思う今日この頃です。それでは、一日一日を楽しみ、大切に。また、来月もよろしく願いいたします。



Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント

<今月のヒント>「調湿クロス」に替える

「調湿クロス」は壁紙の一種で、湿気が多いときは吸収し、乾燥しているときには湿気を吐き出してくれるといわれるものです。

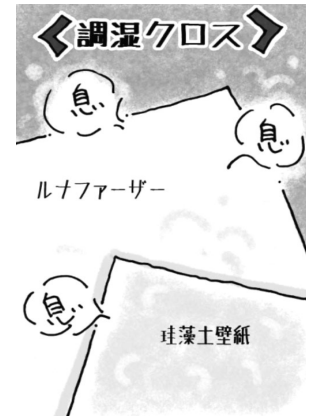
言わば、「呼吸する壁紙」です。日本の気候は夏は暑くて湿度が高く、冬は寒くて空気が乾燥しています。家の中が快適かどうかは、室温だけでなく湿度も大きく関係するので、壁紙で湿度を調整できるのは大きなメリットと言

えるでしょう。また、湿度を調整することで、カビの発生を防ぐ効果にも期待できます。冬に起こりがちな「結露」ができにくいことも注目すべき点です。

ドイツ生まれの「ルナファーザー」はリサイクルペーパーの中に木片が漉き込まれた調湿クロスです。

「月桃紙」や「ケナフウォール」は、湿度を調節してくれる、自然素材の壁紙です。さらに、「珪藻土

壁紙」も調湿クロスとして人気があります。



花やグリーンをもっと身近に 暮らしを彩る ガーデニング を楽しもう！

植物たちがいっせいに芽吹き始めるこの時期。今年はガーデニングに挑戦してみませんか？ 楽しく成功させるポイントを伝授します。

ガーデニングのメリット

- 植物を育てることが、毎日の楽しみ 趣味になる
- 日々表情を変える姿に、季節を感じて癒される
- 五感を刺激し、感性を磨く手助けに
- インテリアの一部として、空間をおしゃれに演出
- お手入れ作業などが、自然と運動不足解消に
- 家族や近隣住民とのコミュニケーションの輪が広がる



気軽な「鉢植え」からスタート

ガーデニングには、大きく分けて2つの植え方があります。ひとつは地面に植物を直接植える「地植え」。もうひとつがプランターなどの器に植える「鉢植え」です。まずは誰でも簡単に育てることができるうえ、狭いスペースや室内でも楽しめる「鉢植え」から始めてみましょう。

花苗選びのポイント

好きな花を選ぶのが一番ですが、手間がかかったり、すぐに枯れてしまったりは楽しみも半減。花の特徴をよく調べて、園芸店でプロのアドバイスに頼るのも一考です。

コンテナガーデンでおしゃれ空間

いくつかの鉢植えを並べて、空間を彩るスタイルをコンテナガーデンと呼びます。玄関先やベランダなどの小スペースでも楽しめ、季節ごとに雰囲気を変えることも簡単です。一鉢に1本の苗を植えるほか、数種類の植物を寄せ植えして、自分らしい空間を創り上げましょう。

初心者でも
失敗しない
庭づくりの基本

＼どんな花を選べばいいの？／

- ☑ 手入れが簡単
- ☑ 病害虫に強い
- ☑ 花付きが良く、長い期間咲く品種
- ☑ 日当たりや水はけ、耐性温度なども考慮して選びましょう。

Check!

いきいき趣味らいふ

フェルトで物づくりをしたことありますか？その柔らかい素材からできる作品は、優しく温もりがあり、見ていただけでも癒されます。子どもの工作に使うイメージですが、雑貨屋さんではフェルトでできたマスコットや飾り、アクセサリなどの小物など、かわいらしい作品が置いてあることも。素材が丈夫なので、つみきや人形といった小さなお子さんのおもちゃにも向いています。「手軽に何か作ってみたい」「子どもと一緒に楽しめるものを作りたい」という方にオススメの趣味と言えます。もともと、フェルトは動物の毛を薄

フェルト小物作り



く圧縮して作られた不織布です。少し厚みがある布地で、ざらっとした手触りが特徴ですが、はさみで切ってボンドで貼ったり、針と糸を使って縫ったりと自由に組み合わせられます。裁縫が少し苦手という方やお子さんでも、とても扱いやすいのです。

手芸店はもちろん100円ショップでも販売されていて、安価で簡単に手に入ります。また、フェルト作品は人気があるので、本はもちろん、インターネット上でも様々な作品の作り方が紹介されています。わかりやすく解説されている動画もあるので、まずはネット検索をしてみてくださいね。

ペットと暮らそう♪

よう、気を付けましょう。付かず迷惑をかけていることもあるため、放置することのないよう、気を付けましょう。

犬がノーリードで遊ぶことのできる素敵な所ですが、様々な犬が集まるだけに互いのマナーが大切になります。まず、狂犬病予防接種・混合ワクチン接種・ノミマダニ予防などを義務付けているドッグ・ランがほとんどなので、接種を受けたときは獣医師に証明書を発行してもらい、大切に保管しておいてください。また、よその犬とトラブルにならないよう、毎日の散歩などでコミュニケーションを体験させておきましょう。現場では、自分の犬から目を離さないことも重要です。気が

★ドッグ・ランを楽しむために★



★完全手作りより「半調理品」がお得★



節約のためだからと「完全自炊」にこだわらず、「半調理品」を上手にとりいれれば、食費をおさえ、かつ、食べる食材の種類を増やすこともできます。例えば、「豚汁を作ろうかな」と考えた場合、豚汁用にあらかじめカットされたニンジンや大根が半調理品として売られているので、それを活用するというわけです。大根やニンジンは1本買っても余ってしまい、冷蔵庫の底の方で傷んでいくこともあるのではないのでしょうか。半調理品の野菜は100円程度でさまざまな食材が少量ずつ詰め込まれており、種類も豊富です。上手に取り入れることで、食費がさんだり食品ロスを引き起こしたりするのを防げます。

節約玉手箱

いつまでも美しく

～サイクリングの効果～

ランニングやジムでの筋トレと比べると「エクササイズ」としての認識は低いサイクリング。しかし、サイクリングが心身の健康に好影響だというのは、あらゆる研究によって裏付けられています。

海外の研究では、心拍数を上げ、カロリーを燃焼するため、心臓血管の健康改善や体重管理に優れている方法ということがわかっています。また「がんリスクの軽減」という効果も報告されています。

さらに、気分を高める神経伝達物質・エンドルフィンが放出されるので、ストレスを緩和したり、うつ病や不安の症状を軽減したりといった効果も。欧米では、サイクリングを心理カウンセリングの一環として取り入れる動きも出てきているそうです。

先述のとおり、カロリーを燃焼してくれ、筋力アップも十分に期待できるため、サイクリングでダイエットや美しい体のライン作りを目指せそうですね。これからの季節、ぜひ取り入れてみてください。但し、日焼け止めを塗るなど、紫外線対策は忘れないようにしてくださいね。



こんなときどーする!?

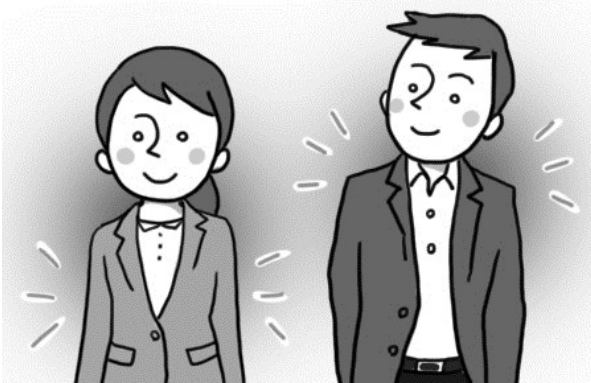
年中行事から

冠婚葬祭まで

～社外研修時の服装は…～

新年度は、新人研修やセミナーが多く開催される季節です。たとえ中堅社員と言われている方でも、新システムを学んだりや外からの刺激を受けたりする体験が新境地に繋がることもありますから、機会があれば積極的に参加してみましょう。

ただ、社外の研修やセミナーに参加しようと思っても「どんな服装で行けば？」と迷った経験があるという方もいるのではないのでしょうか。



通常の社外研修の場合、特に服装の指定がなければ、かっちりしすぎず、かつビジネスの場にもふさわしい「オフィスカジュアル」が最適です。

客先に訪問するときほどはかしまらず、スーツよりも少し崩した服装がオフィスカジュアルです。

男性の場合は、襟付きシャツをノータイで着こなしたカジュアルなジャケットを、女性であれば、ベーシックカラーのブラウスや膝丈スカートなどでまとめます。見極めるのが難しい場合は、会社の雰囲気や先輩社員の意見を取り入れて決めるのが無難です。

何よりも、周囲に不快感を与えない、清潔感のある服装であることが重要です。もちろん、「服の汚れやシワ」「過度な露出」「派手すぎる色や柄」はNGです。あくまでもビジネスの場であることを忘れずに、TPOをわきまえながら、自分なりのおしゃれを楽しみましょう。



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

鶏肉の豆乳フリカッセ風 材料(2人分)

- 鶏もも肉……………1枚
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 玉ねぎ……………1/2個
- バター……………小さじ2
- 小麦粉……………大さじ1/2
- 白ワイン……………大さじ2
- 豆乳……………1と1/2カップ
- しょうゆ……………小さじ1
- カレー粉……………小さじ1/8
- ご飯……………適宜

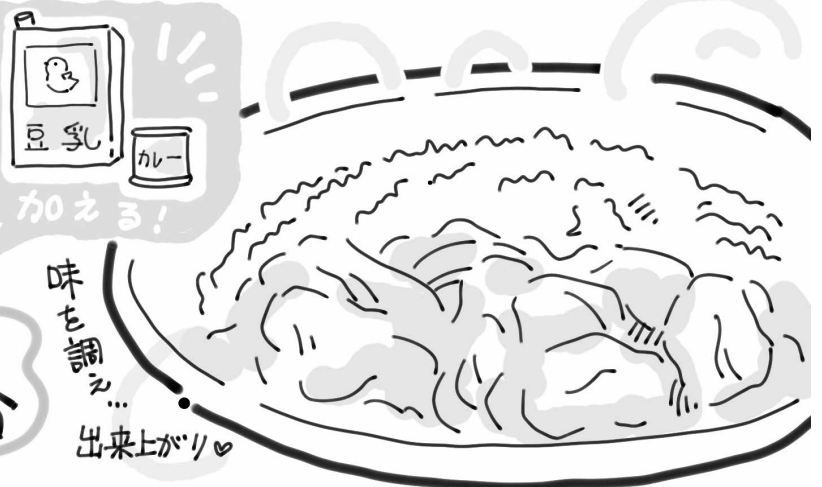
①鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうをし、玉ねぎは太めのせん切りにする。

②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒めて、鶏もも肉を加えさらに炒める。



③小麦粉を加えて炒め合わせ、ワインを加えて煮立て、ふたをして弱火で5分くらい蒸し煮する。

④③に豆乳、カレー粉を加えてさらに煮て、しょうゆ、塩で味を調える。器に好みのお飯にフリカッセをかける。



フリカッセとは…

キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/index.html>

フリカッセとは「白い煮込み」「西洋風雑煮」と呼ばれるフランスの家庭料理で、フランス版・おふくろの味のひとつとも言えます。具材をやわらかく煮込んで生クリームで仕上げるという、フレンチではメジャーな調理法ですが、日本の飲食店では「クリームシチュー」として出される場合も少なくありません。(大きな違いはないとされています)

もともと、ケチャップやカレー粉を加えるアレンジレシピも多く、バリエーション豊富です。今回は生クリームの変わりに調製豆乳を使い、さらにカレー粉を加える「フリカッセ風」のレシピとなっています。

