

5 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



おだやかに！

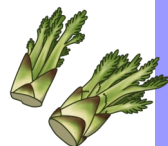
今年は梅の開花時期が早かったせいか、そのあとに続く花が咲くのも早かった気がします。

梅から桜の開花が間を置かずに有り、そして花桃、こぶし、モクレン、椿、いわやまツツジ、チューリップ、芝さくら…。薄いピンクや鮮やかな赤・黄色と、一挙に咲きはじめました。

天気のいい日は気分もウキウキして気持ちも穏（おだ）やかになります。

旬の食べ物も、タラの芽や春菜、ホウレンソウなど春を感じる食材で楽しませてもらいました。

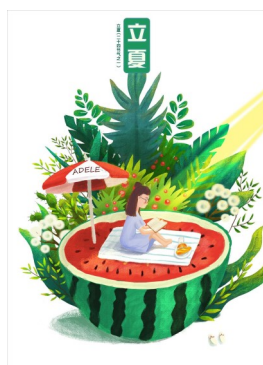
今月も、藤・カーネーション・アマリリスが開花し庭を美しく彩ってくれます。たけのこ、新玉ねぎ、春キャベツなど美味しい食べ物にも出会えます。



連休明け6日は『立夏』です。

冬物の片付けと夏物の準備も必要です。夏の暑い時期が来るのも早まるのでしょうか？

猛暑や乾燥、水不足など今年は災害の無い穏やかな年になってほしいと思います。



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

皆様、こんにちは。営業の田村 譲 です。木々を吹き抜ける風もさわやかな5月を迎え、青葉の美しい季節となりました。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。また、4月、飯島町にあります「道の駅田切の里」へ行き、桜のお花見をしましたので、ご報告いたします。

さて、今月は二十四節気・「立夏(りっか)」「小満(しょうまん)」「芒種(ぼうしゅ)」です。



二十四節気(にじゅうしせつき)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。

立夏 5月6日頃

りっか

暦の上では、この日から立秋の前日までが夏になります。夏の始まりです。立夏の頃は気温が高くとも、湿度が低いため過ごしやすい時期です。

小満 5月21日頃

しょうまん

小満とは、陽気がよくなり、草木が成長して茂るという意味があります。田植の準備を始める頃です。秋に蒔いた麦の穂が付くころで安心する(少し満足する)という意味もあるそうです。麦の収穫期「麦秋(ばくしゅう)」とも呼ばれます。

道の駅 田切の里

道の駅田切の里は、飯島町にあり、駒ヶ根市と飯田市を結ぶ新バイパスにあります。

「この地に住む私たちが、安心して暮らせるように、みんなで参加できる拠点施設とする」をキャッチフレーズに作られたそうです。新鮮な野菜や果物、地元の美味しいお土産やお弁当が販売されています。テイクアウトコーナーのすずらん牛乳を使ったソフトクリームが大人気とのこと。とても大きくて、濃厚な味わいでした。

道の駅田切の里の前、藤巻川沿いの桜がとてもきれいでした。中央アルプスと桜、とても贅沢なお花見でした。



芒種 6月6日頃

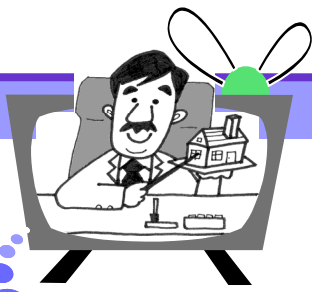
ぼうしゅ

「芒」とはイネ科植物の穂先にある毛のような部分のことで、稲などの穀物の種を蒔く時期という意味があります。

アウトドア、散歩が楽しい季節となりました。信州の自然を楽しむ計画を立てていきたいです。

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。

田村



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント

<今月のヒント> リビングに収納庫を作る

家族の共有スペースであるリビングは、ものが集まり、散らかりがちな場所ですよね。解消法として、リビングの一角に大きな収納庫を作るのがおすすめです。

収納庫には、ハンガーパイプと棚板をつけます。着ていた服の一時置き場にしたり、掃除機やモップ、洗剤といった掃除道具を入れ

たり、趣味の道具を入れたり、いくつもの使い方があります。リビングに置き去りにされたさまざまなものを一時的にしまっておく場所としても活躍します。

通常、リビングはできるだけ広くしたいと、収納スペースを削ってしまうこともあります。しかし、収納スペースがないと、ものを置く場所がなく、収納するための家具を置くことになり、結局狭くな

る結果に。収納庫の分だけ狭くなりますが、ものがあふれたリビングよりも、片づいたリビングのほうが居心地よいと気づくでしょう。



眠い、けだるいのは春だから!?

体のリズムをリセットして、元気に過ごそう!

住まいの快適レポート

春になると眠さやだるさを感じる方も多いのでは。その一要因が自律神経の乱れと考えられます。体内リズムを整えて、楽しい春の1日を!

春の眠気を誘うメカニズム

日中は交感神経が働き活動的に。夜間は副交感神経が優位になり就寝モードへ。健康的な体の仕組みを左右する自律神経が崩れることで、不調を招くと考えられます。特に春は、気温の急激な変動、花粉症や新学期といった環境の変化に伴うストレスも加わり、体内時計も乱れがち。昼間に眠気に襲われる、どこかぼーっとしてやる気が出ないなどの不調を感じたら、まずは自律神経のバランスを整えることを意識してみましょう。

日中は心身が活発に



交感神経

夜間は心身をリラックス



副交感神経

眠気やだるさ解消に実践したいセルフケア

朝のルーティン



- 起床後、カーテンを開けて太陽の光を浴びる
眠りを誘う作用があるホルモン、メラトニンの分泌抑制に有効。
- 41~42℃くらいの熱めのシャワーを
交感神経が刺激されて、すっきりと目覚める。

夜のルーティン



- 軽いストレッチ
肩や足など、疲労した部分を中心に。リラックスして血流も促進。
- 38~40℃のぬるめの湯船に浸かる
全身の筋肉がゆるみ、体も就寝モードに。



睡眠の質をあげる



- 香りを活用
寝る前にリラックスする香りに包まれる。ラベンダー、ベルガモット、カモミールなどのアロマオイルを使用するほか、ハーブティーを飲むのもおすすめ。枕元にポプリを置けば、安眠アップ。
- 寝具を見直す
寝具は上質な睡眠に重要なアイテム。温度差が激しい春は、薄手の羽毛布団は重宝します。また花粉症がづらい方は、花粉対策用の寝具に変えてみるのも一考です。



すっきり目覚めに おすすめの香り

- ミント
- ローズマリー
- グレープフルーツ
- ローズマリー など。

いきいき趣味らいふ

アロマテラピーは天然素材から抽出した「エッセンシャルオイル」を用いる芳香療法であり、趣味としても人気です。リラクゼーションやリフレッシュ・美と健康の増進・抗菌や虫よけなど、様々な目的で行われます。エッセンシャルオイルにはたくさんの種類があり、それぞれに様々な効能があります。まずは自分が好きと思う香りを選ぶのが一番ですが、体調や気分によって香りを使い分けてみるのもオススメです。

アロマテラピー

購入の際には、お店に置いてあるテスターで香りを試してみましょ。オイルを素材に使っているアロマキャ



ンドルや置き型のスティックもあり、これらは簡単・気軽にアロマを堪能できるのが魅力です。他にも、お風呂にオイルを直接入れるという楽しみ方があります。

最もポピュラーなのが、オイルの香りを室内に拡散できる「アロマディフューザー」という専用機器を用いる方法です。ランプ式のものやタイマー付きのもの、空気清浄機能が付いたものなど多種出ており、キャンドルのように火を使わないので、お子様やペットのいるお宅や睡眠時でも安心して使えます。見た目もおしゃれで、インテリアの一つとしても楽しめます。

ペットと暮らそう♪

（例えば、将来失明するリスクがある場合、目に頼らなくても生活できるような生活空間を作る…など）動物病院で検査できますが、飼い主が自分でできる検査キットも販売されています。

療ができませんが、もし検査によってペットに遺伝病の可能性があれば、飼い主は環境を整えてサポートすることができます。

★遺伝病の検査★



★お札(紙幣)専用貯金箱★

節約玉手箱



貯金箱を使ってお金を貯めようと考えたとき、多くの人が小銭貯金をイメージすると思います。しかし、現在は紙幣を貯金していく「お札専用貯金箱」も登場し、デザインなどの100均ショップでも見かけるようになりました。従来の小銭用と同様、簡単には開けられないものや透明のものなど多種出ていますが、ほとんどが、500円玉までの小銭を入れる穴より（お札を置くことなくそのまま入れられるように）幅が大きくとられています。他にも、子どもも楽しめるようなデザインもあり、家族でも積極的に取り組めます。やはり、最大のメリットは、小銭に比べて一度に貯まる額が大きいという点ですね。

いつまでも美しく

～夏の帽子を選ぶポイント～

強い日差しを遮ってくれる帽子は、夏場に長時間歩く際、欠かせないアイテムです。ファッションの一部でもあるので見た目が気に入るかどうかも大切ですが、快適に過ごすためには、機能面が優秀なものを選びたいものです。

素材のポイントになるのが、断熱性と吸湿性です。例えば「ささ和紙（和紙にくま笹を混ぜて織り上げた天然由来の素材）」のような、素材自体に断熱効果・紫外線カット効果があり、吸湿性にも優れているものなら、蒸れずに熱を防ぐことができます。素材自体にこうした機能があると、UVカットなどのコーティングが不要というメリットもあり、後加工によって通気性が損なわれることがないの

で、蒸れにくく、快適になります。さらに、「シワになりにくく、折りたんで持ち歩ける」「あご紐が丈夫な素材でできていたり、汚れやすい部分だけ取り外せたりできる」などの工夫があれば、より気持ちよく使うことができます。夏に帽子で日差しを防ぎたい方は、ぜひチェックしてみてくださいね。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～法事のためのお菓子の選び方～

法事（一周忌・三回忌・七回忌などの年忌法要や、お盆参りなど）に参列する方には、香典だけでなく、お花やお菓子を故人へ供えるため持参することがあります。もし、自分がお菓子を故人へ捧げたいと感じたら、その時にどのような物を選んだら良いのか迷われるかもしれません。

法事にお供えるお菓子は、もちろん故人の好きだったお菓子を持参するのが理想です。ただし、すぐ

傷んでしまうショートケーキやプリン等、いくら故人が生前に大好きだったとはいえ、さすがに捧げものとしては不適切です。

わからない時は「和菓子」が無難です。具体的には、「まんじゅう（ただし、紅白万頭の方は慶事のお菓子なのでこちらを捧げるとマナー違反）」「せんべい」「豆菓子」「ようかん」などです。洋菓子の場合も、「クッキー」「マドレーヌ」「カステラ」「ゼリー」など日持ちのするものが良いでしょう。最近は小分けされているタイプも多々あるので、お勧めです。（お土産ではないので）きちんと包装した上で「のし紙」を付けます。購入するお店で弔事用であることを申し出れば、用意してくれるはずですが、金額相場はいずれも約5,000円～1万円ですが、お菓子を持参したら香典が不要となるわけではなく、別に香典も包まなければいけませんので、注意しましょう。



【法事のためのお菓子の選び方と金額相場について https://sougiyasan.jp/faq/houji_houyou/3154】



これで今夜のおかずはおまかせ！

かたたん・おいしいへにー料理

たことブロッコリーの スパゲッティ

材料(4人分)

たこ足(ゆでたもの) ……250g
 ブロッコリー ……1株
 にんにく ……2片
 赤唐辛子 ……1本
 エキストラバージンオリーブオイル
 ……大さじ2
 スパゲッティ ……320g
 塩(ゆで用) ……適量
 しょうゆ ……大さじ1

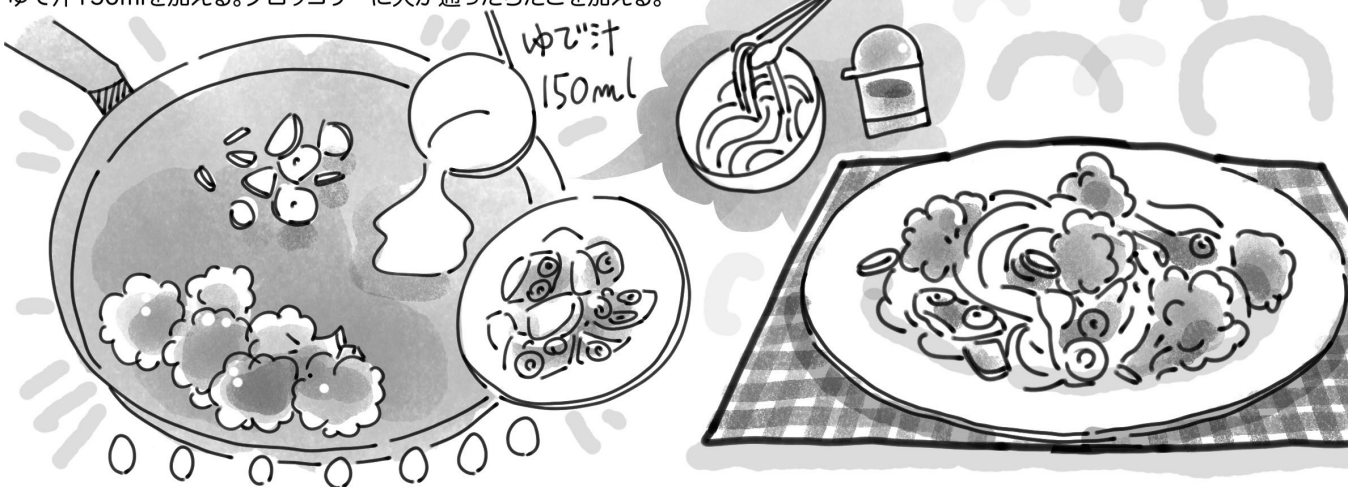
①たこはぶつ切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。にんにくは薄切りにし、赤唐辛子はへたと種を取って小口切りにする。

②たっぷりの熱湯に塩適量(水1リットルに塩10gが目安)を加え、スパゲッティを表示時間通りゆでてざるに上げる。



③フライパンにオリーブオイルを熱してブロッコリーを炒め、焼き色がついたら端によせてにんにくと赤唐辛子を炒め、スパゲッティのゆで汁150mlを加える。ブロッコリーに火が通ったらたこを加える。

④ゆで上がったスパゲッティを加え、しょうゆを加えてひと混ぜし、器に盛りつける。



たこにダイエット効果あり？

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

日本人に広く親しまれている「たこ」は、低カロリー・低糖質であり、近年、動脈硬化など生活習慣病の予防効果が認められています。

加えて、ダイエットにも有効であることが分かり、注目されています。これは、たこに含まれる豊富なたんぱく質が筋肉を作り、エネルギーの代謝を良くするためと言われており、さらに、たこに多く含まれるビタミンB2が脂質の代謝を良くする働きがあることもわかったそうです。

いつもの食事にたこ料理を1品追加するだけでもカロリーや糖質を抑えることに繋がり、太りにくい身体作りが目指せるそうですよ。

