

6 月号

# ほほえみ Hohoemi

# ぽすと Post



## いつも通りが一番！

春を感じてから朝晩と昼間の寒暖差が大きく、寒の戻りでしょうか？

まだ暖房機を片付けられなくて居ます。



大型連休明けのお田植えは一斉に始まり田んぼにはここかしこ、人ひとひとと、機械で大賑わい大イベント・・・さながらお祭りの様でしたね。

自分は見ているだけですが携わる人達は、収穫への期待もふくらんで楽しそうに見えました。



昼間は人間が、夕方から夜は蛙の大合唱でいつも通りですが『し～ん』としていた田園地帯が、今までとは別の様相に変わりました。



例年通り、いつも通りの平穏無事が何よりですが、このところ地震が頻繁に続いているのが気に成ります。東北から千葉、四国へと移動をして来ていてこの地域も大型のプレートが真下に有ります。もう一度地震も含め、災害への備えを考える時ではないでしょうか？

対策や訓練も必要ですが、まず出来ることから起きたら…自分だったら…と身近に考えることからなら出来そうな気がします。



## 完成見学会

詳しくは  
HPをご覧ください

6月24日(土)～7月2日(日) 場所: 宮田村

7月2日(土)～7月31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](mailto:info@matsuzaki-komuten.co.jp)

皆様、こんにちは。営業の田村 譲 です。雨に濡れ、木々の緑が日ごとに色を深めていく昨今、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「夏至(げし)」・「小暑」・「大暑」です。暦の上では、夏となりました。



**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。

## 夏至 6月21日頃

げし

北半球では、太陽が最も高く昇り、1年で最も昼が長い日。暦の上では夏の中間地点にあたり、夏至を過ぎると暑さが増して本格的な夏がやってくる。ただ、日本では梅雨のシーズンでもあるので、日照時間が短く、あまり日の長さを実感できないかもしれません。暦の上では夏の折り返し地点にあたり、夏至を過ぎると暑さが増して本格的な夏がやってきます

## 小暑 7月7日頃

しょうしょ

だんだん暑さが増していく頃。梅雨明けも近くなり、湿っぽさの中にも夏の熱気が感じられるようになる。海や山に出かけるのにもいい時期です。また、小暑と大暑を合わせたおよそ1か月を「暑中」といい、「暑中見舞い」を出す期間とされています。

## 大暑 7月23日頃

たいしょ

暑さが最も厳しくなる頃。大暑と小暑を合わせたおよそ1ヶ月を「暑中」といい、暑中見舞いを出す期間。立秋前の約18日間は夏の「土用」。土用の丑の日が近く、夏バテ防止にうなぎを食べたりする頃です。

雨の日、蒸し暑い日などなど季節の変わり目ですが、のんびり季節を楽しみたいです。

それでは、一日一日を楽しみ、大切に。

また、来月もよろしくお願ひいたします。

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> 風通しのよい寝室にするために

寝室に大きな窓を作るのが難しいときは、風が通る道を作るだけでも有効で、しかも、通風のための窓は屋外に向かう窓でなくてもOKです。たとえば、風の通り道にある壁をとりはらうだけでもいいでしょう。ベランダやリビングなど、ほかの部屋から入る風を寝室に送り込むことができます。また、壁の天井近くや床面近くに換気用の小窓を設ける方法も有効です。

ウォークインクローゼットも、風通しをよくしたいもの。隣の

部屋との間に小さな窓を作り、風が通るようにしておくのがおすすめです。



人は眠っている間に大量の汗をかきます。また、寝室は布団やシーツ、マットレスなど布類が多く、湿気がこもりやすい場所。そのため、寝室の窓が小さかったり、日あたりがよくなかったりすると、風通しが悪く、湿気がたまってしまいます。

# いきいき趣味らいふ

サーフィンが東京オリンピックの正式種目にもなったことを機に注目が高まり、女性や年配の方でも気軽に始めている人が増えています。夏にサーフィンを始めるメリットは、なんといってもウエットスーツがいらないこと。水着さえあれば、海の家やサーフショップなどでサーフボードをレンタルするだけで始められます。中古品も多く出回っているため、趣味として長く楽しみたいと思ったら、少しずつ揃えていくといいでしょう。各地に体験スクールもあるので、活用してみましょう。ちなみに、サーフボードは3種類あり

## サーフィン



ますが、初心者には「ロングボード」がおすすめです。板が長く浮力があり、波に乗りやすいと言われてます。小回りが利きにくいので、ゆっくりクルージングしたり、板の上を歩いたりするのも向いています。

サーフィンの魅力は、何といっても波と一体になれることです。サーフボードに立ち上がった瞬間フワッと体が浮き、海上を駆け抜ける爽快感。その快感によって「サーフィンの虜になった」という方がほとんどです。

自然に触れて癒されたり、運動不足やダイエットに効果があったりと、心身の健康にも貢献してくれます。

## ペットと暮らそう♪

### ★神社にペットを連れていける？★

もともと、ほとんどの神社はペット(動物)を連れて参拝することを禁止しています。理由は様々ありますが、最近は「ペットも家族」という人たちの想いをくんで、ペット連れを許可する神社が増えていると言われています。どうしてもペットと一緒に参拝したい場合は、まず行きたい神社が可能かどうか、必ず事前に確認しましょう。もしOKが出ても「神社内で排泄させない」「混雑する場所や時間帯を避ける」「リードを短めに持ち、他の参拝客の迷惑にならないようにする」「屋台が出ている場合は、ペットが拾い食いたくないよう気を付ける」といったマナーを厳守しましょう。



### ★値上がり対策「買い控えるもの」★

## 節約玉手箱



あらゆるものが値上がりしている昨今、女性のためのWEBメディア『kufura』が、2015~50代の女性に「買い控えるようになったもの」についてアンケートを行いました。その結果、『お菓子やスイーツ』という回答が最も多かったそうです。「健康のためにもなる」「ケーキは記念日だけでいいかも」という声もありました。次に多かったのが『ジュース』『お茶』『アルコール』などの飲み物。多くの人が、「より安く買えるお店にシフトする」「イ本あたりの単価が安くなりがちな箱買いをする」「買う頻度を減らす」といった工夫をしているようです。

食料品は値上げの品目数も多いため、ぜひ参考してみてくださいね。

# いつまでも美しく

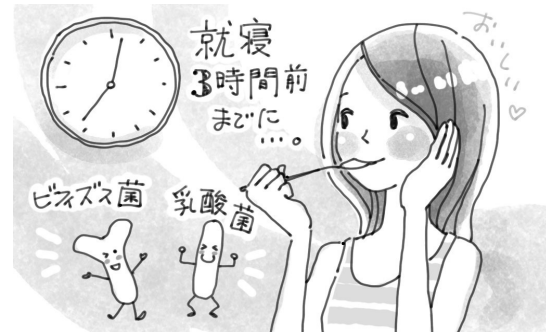
## ～ヨーグルトの食べ方～

ヨーグルトには、腸内環境を整える乳酸菌やビフィズス菌が含まれており、これによって毒素や老廃物をしっかり排出でき、美肌効果が期待できると言われています。また、タンパク質・ビタミン類・カルシウム・マグネシウムなどの栄養素も豊富で、特にタンパク質やビタミンには肌の保湿力を高めてくれたり、ターンオーバーを促してくれたり、免疫力を高めたりという効果があるのです。

ヨーグルトは一度にたくさん食べるよりも、毎日適量を食べる方が効果があります。乳酸菌やビフィズス菌を定着させるためには一度にたくさんを摂取するより、毎日コツコツ摂りいれてあげることがポイント。また、「朝食の時に食べる」という人が多

いと思いますが、実は夜・食後が効果的です。

22時～2時は「腸のゴールデンタイム」と呼ばれるほど腸の動きが活発になるため、整腸効果アップにも適しています。寝る直前に食べるのは消化しにくいなど体への負担になってしまうので、寝る3時間前までを目安にしましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～「守秘義務」って?～

会社員は入社するときに、会社に対して「就業規則を守る」という契約をしています。その中にある「守秘義務」については、厳守しなくてはならない立場にあります。違反すれば会社の処罰の対象になりますし、内容が悪質であったり会社に損害が出たりすれば、賠償請求されることもあり得ます。

特に代表的な次の事柄について意識し、普段から注意を払うようにしましょう。



①インサイダー（内部者）情報・・・自社の株価に大きな影響を与えるような、社外に公開されていない情報のことです。会社員が自社のインサイダー情報をもとに、または、外部に漏らすことで、莫大な利益を得るという事件に繋がることもあります。

②営業上の秘密・・・自社の新製品や新しい技術などを外部の人に漏らしてしまう行為も厳禁です。守秘義務の意識が低いと、友人との一般会話の中でうっかり話すようなことも起こってしまいます。

③個人情報・・・会社は商品やサービスの提供を通して個人の情報を取得する機会が多くありますが、氏名や生年月日はもちろん、カード情報やパスポート・免許の情報など個人を識別できるような情報は全て守秘義務の対象となります。

あらためて就業規則に目を通し、社会人としての自覚を高めておきたいものです。



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

## 青じそつくね

材料(2人分)

- 青じそ.....10枚
- ねぎ.....10cm
- しょうが.....1かけ
- 鶏ひき肉.....280g
- 卵黄.....1コ分
- 【A】しょうゆ.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- かたくり粉.....小さじ2
- 塩.....1つまみ
- ごま油.....適宜

①青じそ4枚はみじん切りにする。②ボウルにひき肉、かたくり粉、卵黄、①の青じそ、ねぎ、しょうがとねぎもみじん切りにする。しょうが、塩を入れて混ぜ合わせる。手にごま油少々を塗り、6等分にして丸める。【A】は混ぜ合わせておく。

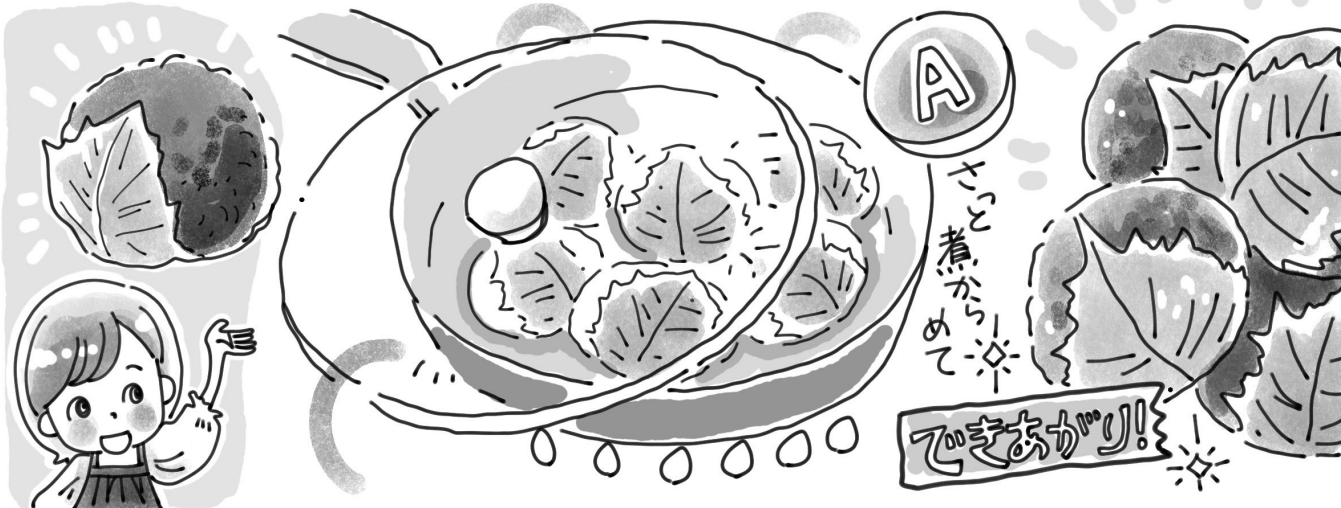
青じそ



青じその4枚分は刻んで肉ダネに混ぜ、全体に香りをつける。

③②のつくね1コにつき、青じそ1枚を貼り付ける。

④フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、③を並べて焼く。両面がこんがりとしたらふたをし、火が通るまでさらに3分間ほど焼く。【A】を加えてサッと煮からめる。



## 青じその保存法

NHK みんなのきょうの料理

<https://www.kyounoryouri.jp/>

青じその保存に適している温度は8℃前後とされています。特に、夏場は常温で保存すると、たった半日～1日程度でも葉がしおれて、使い物にならなくなってしまいうため注意が必要です。冷蔵庫で保存する場合には、乾燥を防ぐためにもラップを使いましょう。また、たくさんある場合は、冷凍保存も可能です。キッチンペーパーで水気をしっかりふき、「ラップ→大葉→ラップ→大葉・・・」のように重ねていき、最後にラップの四方を折って密閉します。みじん切りにしたものは、ラップに包みます。いずれも、チャック付きの保存袋に入れて冷凍庫に入れましょう。

