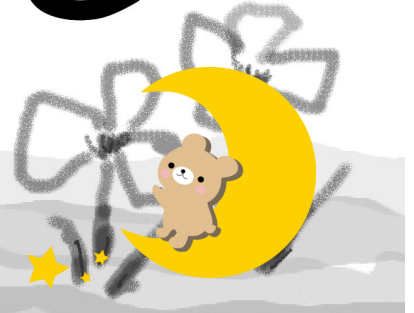
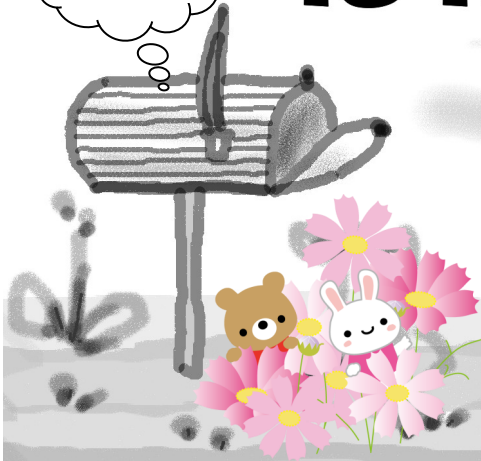


9 月号

# ほほえみ Hohoemi

# ぽすと Post



## まだまだ…続くの！

異常な暑さに悩まされて、『連日の酷暑』とかは他方の事と思っていましたが  
体温以上の気温に『暑いですね…』が口をついて思わず出てしまう日々です。  
今月も残暑が続くような、気象予報が出ています。

最近では冷房による体調不良や温度調整がうまく出来ないため、風邪をひくケース  
が多々有るようです。風邪やコロナと併発するのが『肺炎』だそうです。体力が落ち  
たりして抵抗力や免疫力が下がると、体内に入ってきた細菌に感染しやすく成り、肺  
で菌が増殖して炎症をおこすようです。

高齢者に特に注意を呼び掛けていて、熱中症も含め体調管理に注意してください。

学校の夏休みも終わりましたが、季節感は秋にはほど遠い気がしますね。

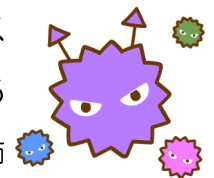
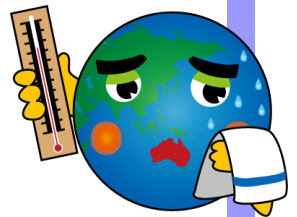
今まで九月は台風が来る季節となっていました。

直撃するようなものが、来ない様に祈ります。

体調不良にプラス災害では、気持ちも切れてしまい

通常の生活にも支障が出ます。

穏便に今年が過ごせますように。



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。朝夕の風に涼しさが感じられるこのごろ、皆様はいかがお過ごしでしょうか。今月号はふらっと訪れた「陣馬形山(じんばがたやま)」をご紹介します。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、皆様にお届けできれば幸いです。



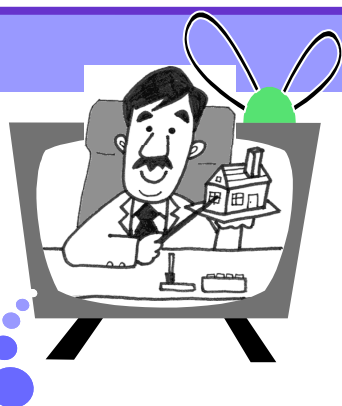
長野県南部、中川村の北端に位置する陣馬形山。山頂からの眺めは、伊那谷随一と言われるほど。駒ヶ根市および飯島町との境界線付近であり、標高は 1,445.35 メートルあります。初心者の方でも気楽に登れる登山コースです。登山道の脇には樹齢 600 年といわれるブナの大木があります。

山頂からの眺望に優れ、赤石山脈(南アルプス)や木曾山脈(中央アルプス)、飛騨山脈(北アルプス)、そして眼下には伊那谷を北(辰野町)から南(下伊那)まで一望できます。長野県が認定する「信州ふるさとの見える山」であり、朝日や夕日、夜の星空が美しく、条件によっては雲海も出現します。山頂から見た中央アルプスと、左右に広がる伊那谷の街並みを眺めていると、空と山と大地のバランスが絶妙で、絵画のような美しい景色だと思いました。



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いたします。

田村



## Mr.ビルドの わくわくりフォームのヒント

### <今月のヒント> 傘の収納用バーを作る

とても涼しい場所ですから、本来は、傘ではなく、冷蔵庫に入れない食品の収納などに利用するのがおすすとされています。

そこで、玄関の高い位置にバーをつけるという方法はいかがでしょう。傘はそのバーにかけて収納するというわけです。バーが少々高くても、傘の先を持ってひっかけることができます。下の部分は空間をいかして、水やお酒、

野菜などを保存する場所にできません。乾いた傘なら、室内の収納庫やクローゼットなどに置いてもよいでしょう。傘をたくさん持っている場合は、よく使う傘だけバーに吊るし、残りは室内に収納するという方法があります。



傘はどのように収納していますか? 「玄関の下駄箱や収納庫についでいる傘立てにしまう」「市販の傘立てを玄関ホールに置いている」という人が多いのではないのでしょうか。しかし、玄関は家の中で

# いきいき趣味らいふ

テニスは、昔から趣味として人気がありましたが、世界で錦織圭選手・大坂なおみ選手らが活躍していることで、ここ数年はより注目が集まっています。テニスの競技人口は世界で4位とされ、1億人以上がテニスをしているとも言われています。ちなみに、日本では大人気の野球は、世界で約3,000万人ですから、テニスをしている人が圧倒的に多いことがわかりますね。若い人からご年配の方まで、また、男性でも女性でも、気持ち良く汗を流すことができるのも人気の理由でしょう。何歳からでも始められ、何歳になってもプレーでき

## テニス



るスポーツとされています。ダブルスなら体力は求められませんし、4人でプレーすることで、勝ち負けというより、和気あいあいとした雰囲気を楽しむこともできるでしょう。

始めたいと思ったら、近隣地域のテニスサークルを探してみましょう。道具として、まずテニスラケットは初心者向けなら2000円位からとリーズナブルなものが多種あります。テニスシューズも、新作デザインでなければ比較的安く購入でき、テニスコートによっては普通の運動靴で入れるところもあります。まずは、ネットで情報収集してみましょう。

## ペットと暮らそう♪

### ★猫の視線を感じたら…★

ふと気づいたら「飼い猫にじっと見つめられていた」という経験はありませんか？最もありがちな理由は『おねだり』です。言葉や身振り手振りで表現できない猫が「おなか減った」「遊んで」「かまって」といった気持ちをアピールしているのです。そこにはちょっとした『不満』が込められていることもあります。「遊び足りなさ」「飯が足りない」「トイレが汚れている」等々。また、同居している他のペットや、飼い主のパートナー・お子さんなど『やめませよ』を感じていることも多々あるようです。



視線に気づいたら、できるだけ早く、お世話したらかまってあげたりしてあげてください。

### ★先取り貯金★

## 節約玉手箱



先取り貯金は、収入を得たタイミングで真っ先に一定額を貯金に回してしまい、残ったお金で生活をやりくりするという最もシンプルな貯金方法です。月末に残った分を貯金に回そうと考える人もいますが、私たち人間は、手元にお金が残っているとつい無駄遣いが増えてしまい、計画的に貯金を増やすことが難しくなり、失敗しがちです。長く続けるためには、収入を得たタイミングでまずは必ず一定額を貯金へ回すというのを習慣化しましょう。先取り貯金にあてる金額は、手取り収入の2〜3割程度が良いとされていますが、事前に家計簿で収支を把握して、生活に支障が出ない範囲で実践してみましょう。

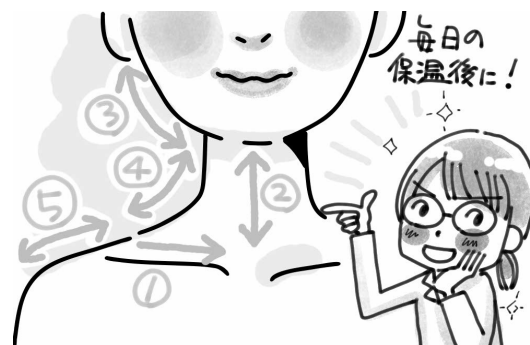
# いつまでも美しく

## ～首のしわ対策～

気づかないうちに深くなりやすい首のしわは、年齢を感じさせ、どうしても老けた印象を与えてしまいます。首の皮膚は薄く、乾燥しやすいことや加齢で柔軟性が低下することなどが要因となり、しわがでやすい部位と考えられています。

まず、首・デコルテまで、顔と同様のお手入れをすることを習慣にしましょう。朝は、基礎化粧品で顔と一緒に首・デコルテもしっかりと保湿し、日焼け止めまで忘れずに塗りましょう。夜は、朝よりも丁寧な洗顔を心掛け、つい洗い残してしまいがちなフェイスライン・耳周りなどもしっかり洗います。洗顔・夜の基礎的なお手入れ（保湿）後は、マッサージやシートマスクを加えるのもおすすめです。

マッサージは、クリームなど滑りのよいものを手に取り、親指をのぞく四指を使って、鎖骨の外から内→首の真ん中→フェイスライン→耳（で折り返し）→首の側面→肩へと、リンパを流すイメージで行います。右側は左手で、左側は右手で行うようにすると、指を滑らせやすいでしょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～新幹線でのマナー～

新幹線を利用する際にあらかじめ知っておきたいマナーをご紹介します。新幹線はプライベート空間ではないので、乗客みんなが互いに気持ちよく過ごせる工夫を心がけましょう。

まず、スマートフォンについては、通話は禁止で、デッキでの利用が呼びかけられていますが、通話以外であれば座席で使っても問題ありません。但し、マナーモードに設定し、音楽や動画を視聴する際には

必ずイヤホンなどをつなぎ、音量は抑えましょう。

リクライニングは、一段階だけ倒すケースが主流で、二段階までなら許容範囲と考えられています。いずれの場合も、お互いに気持ちよく乗車するために倒す時にひと声かけることが大切です。

長時間の移動になると、新幹線の車内で食事することもあります。とくに決まったルールはありませんが、食事の音やにおいが気になる方もいるので、多くの乗客が食事している時に自分もお弁当を広げると、周りにあまり気を使わずに済むでしょう。

また、新幹線にも上座と下座があるため、ビジネスの場合は知っておいたほうがよいでしょう。もっとも奥に位置する窓際が上座、三人席の場合は次いで通路側、座りにくく感じる真ん中は下座です。座席を向かい合わせにしたら、進行方向側が上座、後ろ向きの座席は順位が下がります。





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

## かつおの にんにく風味揚げ

材料(4人分)

- かつお(切り身).....350g
  - にんにく.....2片
  - オクラ.....8本
  - なす.....2個
  - レモン.....適量
  - 塩.....少々
  - 片栗粉.....適量
  - 揚げ油.....適量
- [A]**
- しょうゆ.....大さじ4
  - みりん.....大さじ4

①にんにくはすりおろし、【A】と混ぜ、漬け汁をつくる。



②かつおはひと口大に切り、①の漬け汁に漬け、下味をつける。



③オクラはがくを取り、塩でもみ、洗う。なすは輪切りにし、水に漬けてアクを抜く。

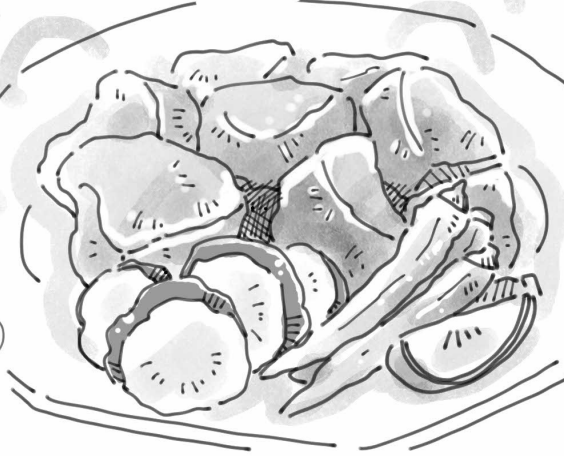
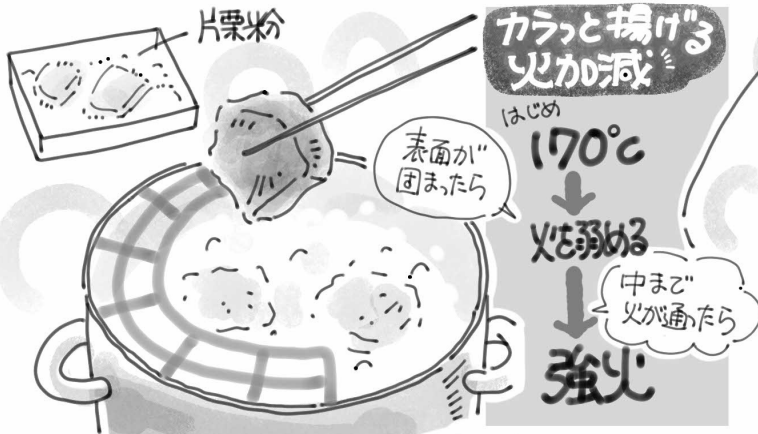


④揚げ油を熱し、水気をふいた③を素揚げにし、塩をふる。



⑤②の水気をふき、片栗粉を薄くまぶし、170℃の揚げ油に入れる。表面が固まってきたら火を弱め、中まで火を通す。最後に強火にしてカラッと仕上げる。

⑤④とともに盛り合わせ、レモンを添える。



### かつおの「オメガ3」

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

かつおには、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）という「オメガ3」と呼ばれる不飽和脂肪酸が含まれています。DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血栓を予防する役割があるとされ、生活習慣病予防にも効果的です。

オメガ3は、かつおの中でも特に秋に水揚げされる「戻りがつお」に多く含まれています。刺身を約100g食べれば、1日に必要とされるオメガ3の半分以上を摂取できるとされています。刺身の他にも様々なレシピで、秋の戻りがつおを取り入れてみましょう。

