

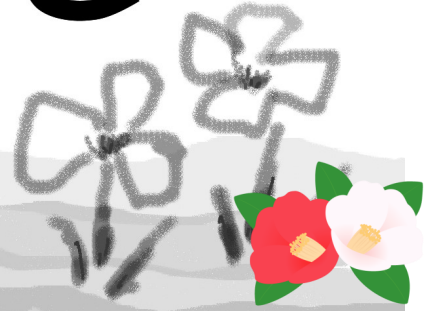
2 月号

# ほほえみ

Hohoemi

# ぽすと

Post



## 春、早く来い。

今月は節分から立春です。

年末から降雪もあまり無く、おかげさまで外の仕事も支障なく出来てありがたいと思いますが、寒いのが苦手な私としては刺すような寒さは、耐え難い時期です。

でも寒さの恩恵も有って、庭や畑に草が生えないのはありがたいですね。草は生えてほしくないのですが草木の芽吹きは気持ちも前向きになり、待ちどろしいです。

震災の被害状況を見ると、古い家屋や地盤が弱い個所の建物が倒壊しています。

それも、初回の揺れには耐えていた建物が二回、三回と余震や繰り返しの揺れによって耐え切れずに崩れるというものでした。

『天災は防げないが、人災は防げる』と言われる。

今回の災害を教訓に、防災についてももう一度考えてみてはいかがでしょうか。

地震に耐えうる強よさを強化するだけでなく、繰り返し来る揺れに対しても、持ちこたえるための**制震機能**を追加して、より安全なすまいづくりをこれからも提案して賛同いただけるたくさんの方々と出会いたいです。



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](mailto:info@matsuzaki-komuten.co.jp)

# いきいき趣味らいふ

敷居が高い、難しくてわかりにくいと思われがちな「能楽」(能・狂言)ですが、鑑賞にあたって

ちょっとしたコツさえわかれば、誰でも気軽に楽しむことができます。

能楽は700年の歴史を持ち、現存する世界最古の舞台芸術とされています。ユネスコの無形文化遺産の第一回(2001)に選出された世界中の文化遺産のうちの一つであり、日本を代表する伝統芸能です。日本の古典作品を題材にしたミュージカルとも言え、物語があり、多種多様な登場人物がいます。神話や歴史上の有名な神・

## 能楽鑑賞



人物のほか、名前もないような庶民も出てきます。

「能楽堂」は屋内に能舞台を有する専門の劇場のことで、全国に40ほどあります。屋外の能舞台や、個人所有、公共施設の能舞台をふくめれば100を超え、料金は、一般の公演でも、2000円から見ることが出来ます。DVDやネット動画でも楽しむことができますが、まずは能楽の空気に直接触れてみるのが一番です。

特に、「日々の忙しい日常に疲れた」「落ち着いたエンタメを堪能したい」といった人には、能楽鑑賞はおすすめの趣味と言えます。

## ペットと暮らそう♪

ペットの薬を通販で購入できるサイトがあります。ペットの体調が悪い時、どうしても病院に連れていけない場合に利用している人もいるようです。もちろん、違法ではなく、例えば、有名な『ぼちたま薬局』『ペットくすり』といった大手サイトは、初心者にとって利用しやすく、安全性や信頼性が高いという口コミが多々あるようです。この他にも複数のサイトがありますが、品揃えやそれぞれの薬の効果に加え、安全性もチェックしましょう。ポイントは、①「所在地が公開されているか」、②「クレジット決済ができるか」、③「値段設定が適切か」、④「サイト運営者の顔が見えるか」などです。

## ★薬の通販★

ペットの薬を通販で購入できるサイトがあります。ペットの体調が悪い時、どうしても病院に連れていけない場合に利用している人もいるようです。もちろん、違法ではなく、例えば、有名な『ぼちたま薬局』『ペットくすり』といった大手サイトは、初心者にとって利用しやすく、安全性や信頼性が高いという口コミが多々あるようです。この他にも複数のサイトがありますが、品揃えやそれぞれの薬の効果に加え、安全性もチェックしましょう。ポイントは、①「所在地が公開されているか」、②「クレジット決済ができるか」、③「値段設定が適切か」、④「サイト運営者の顔が見えるか」などです。



## ★定期券代を節約★

## 節約玉手箱



通勤・通学で使う電車やバスの定期券は、毎日使うものですから節約の効果は大きいです。利用期間には1ヶ月・3ヶ月・6ヶ月・6ヶ月の3種類があり、期間が長いほど割引率が高くなります。「失くすのが怖い」「転勤があると無駄になるかも」と短めを購入する方が多いですが、ほとんどの鉄道会社では手数料を払うことで再発行や払い戻しをしてくれますから、ぜひ検討してみてください。また、区間によっては、A駅からC駅に行くならA駅→B駅→C駅と分割して買うことで安くなる場合も。さらに、乗る回数を考えれば、定期券より回数券がお得ということもあります。定期券購入時は、クレジットカードも活用しましょう。

# いつまでも美しく

## ～ 二の腕を細く見せる ～

二の腕は体操やマッサージで細くするという方法が多々ありますが、まずは、洋服や姿勢ですっきり見えるよう意識するだけでも効果的です。

洋服は、腕に密着するようなサイズ・デザインの袖ではなく、ボリュームのあるフレアな袖のブラウスが良いです。大きなサイズの服を着ると全身が太って見えてしまうので、袖だけボリュームのあるトップスを選ぶことが大事です。

また、二の腕をすっきり見せるためには、正しい姿勢で過ごすことが非常に重要です。背筋を伸ばすことを意識すると、二の腕だけではなく全身のスタイルにも良い影響があります。ポイントは、肩の位置と重心と骨盤です。まずは肩を広げ、胸を張るよ

うにして背筋を伸ばし、骨盤を前に倒します。立った時の重心は、足の裏全体ではなくつま先の内側を意識します。また、肩は体に平行にするのではなく少し後ろへ引っ張るようにして力を抜きましょう。お尻をあげるようにして骨盤を前に倒し、肘を肩に垂直に伸ばすことも大切です。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～ 法事・法要の招待状が届いたら ～

結婚式・披露宴や法事・法要など、冠婚葬祭において招待状や案内状をいただくということがあります。仏事では、身内の場合は電話連絡やメールで出欠を伝えても失礼には当たりませんが、友人・知人であった故人の遺族から法事・法要に招待されたときは、所定の方法できちんと返信しましょう。施主は出欠を確認して料理や引き出物の手配を行うため、速やかに返信することが大切です。期日まで余裕が

あっても2～3日中に返信ハガキを投函してしましましょう。

返信ハガキの宛名の「行」は丁寧な二重線で消し、「様」に書き直してください。「出席」部分を丸で囲み、「ご出席」の「ご」、「ご欠席」全体、「ご芳名」の「ご芳」、「ご住所」の「ご」など、自分に対する敬語も二重線で消します。コメント欄や十分な余白があれば、短くていいので何か一文を書き添えておくのも、招待した側への配慮といえます。

参列する人は、故人を偲び供養を祈る気持ちを忘れずに会場へ向かうこととなりますが、欠席する人も同様にその気持ちは忘れてはなりません。欠席の意思表示をする場合には、施主・遺族の心情に配慮し、故人を偲ぶことに変わりは無いことをお手紙等で伝え、御香典を郵送することでご自分の想いを伝えるのも大切なことです。



【法事・法要の招待状が届いたら。返信はがきの書き方とマナー <https://www.yoriso.com/sogi/article/houji-henshin/>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

# かぼちゃ・おいしいヘルシー料理

## かぼちゃとチーズの デリ風サラダ

材料(2~3人分)

- かぼちゃ……………250g
  - みりん……………大さじ1
  - プロセスチーズ……………2個
  - 粗挽き黒こしょう……………少々
- 【A】**
- 豆乳……………大さじ1
  - マヨネーズ……………大さじ1
  - しょうゆ……………小さじ1/2

①かぼちゃは種とわたをとって耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱し、粗熱を取る。



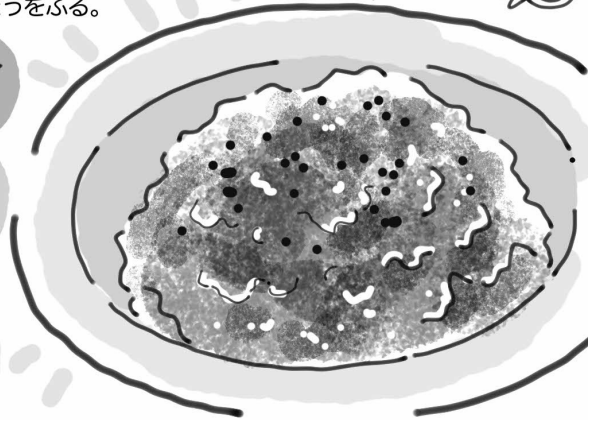
②①のかぼちゃの皮をむいて3cm大の角切りにし、耐熱容器に戻し入れて、みりんを回しかける。再度ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分程加熱する。



③かぼちゃがやわらかくなったら、温かいうちにフォークで潰して粗熱を取る。



④プロセスチーズを1cm角くらいの大きさにちぎって加え、混ぜながら少し潰し、【A】を加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り、粗挽き黒こしょうをふる。



### 「デリ風」の特徴

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

デリ風の「デリ」とは、もともと「デリカテッセン (Delicatessen) = 洋風のお惣菜」のことをさします。最近は、調理済みの「洋風惣菜を売るお店」という意味で使われることが多いようです。野菜だけのシンプルなサラダではなく、卵・肉・乳製品・魚介などの具材が入っており、デパ地下で売られているようなごちそうサラダ・彩り豊かなサラダのイメージです。見た目でも美味しさを演出してくれ、栄養価も高く、ダイエット中の人・健康志向の人にも喜ばれます。

ぜひ、様々なデリ風サラダにチャレンジしてみてくださいね。



# Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



## <今月のヒント> 広々としたワンルームを

マンションのリフォームなら、壁を全部除いてワンルームにしてしまうのはいかがでしょうか？ 普段はそのままワンルームとして広々とした空間を楽しみ、来客時は間仕切りを設けるなどして、隠したい部分が見えないようにすればよいのです。

この間仕切りとは、区切りのよ

うなものです。固定式の間仕切りなら、向こう側まで見えるオープン棚や低めの家具などを。壁を作らずに視線をさえぎるくらいの家具で仕切ると、間仕切りがあっても、空間を広々と感じさせ、光も入ります。家具の高さは120cm くらいを目安にしましょう。その高さなら、奥のものを隠しながら、圧迫感を感じさせません。

一方、可動式の間仕切りなら、屏風タイプのカーテンや天井か

ら吊るす吊り戸などを。客が宿泊する場合など、個室を作りたいときに重宝します。



## 今月の心に残った一文

役立つと思ったら人が「できない」とか、「汚い」とか言っても、率先してやりなさい。

あなたが正しいと思ったらやりなさい。

結果が出ないものはない。

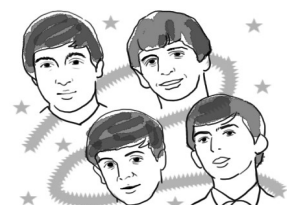
何か行動したら必ず結果が出ます。

尾畠春夫さん

「必死で学ぶを學んできたスパーおじさん」～



今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧いただきましてありがとうございました。  
来月も一生懸命作ります。お楽しみに！



2月4日ビートルズの日