

3 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと Post



まだ さすかに寒い！

春めいたポカポカする陽気には気持ちも明るくなりますが
雪が降ると、さすかにまだまだ寒いですね。
寒いのは苦手ですけど、雪が降らないと夏場の水不足を
心配しなければならないし、自然のサイクルとは上手にできてい
ますね。

陽向（ひなた）の植物はもう発芽してニョキニョキと
芽を伸ばし、開花の準備をしています

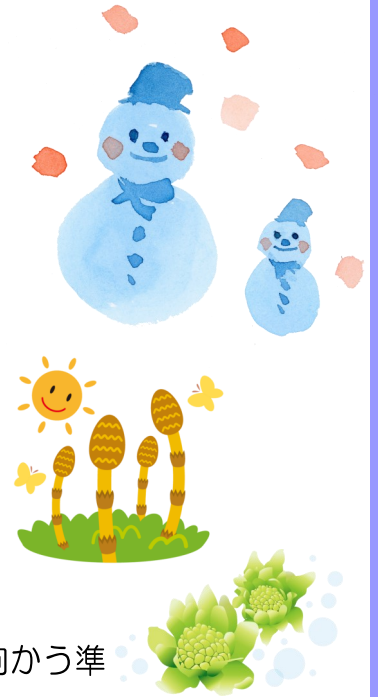
残雪とのコントラストが植物の生命力を見るようで、新鮮です。

今月後半には春分（20日）で、徐々に日が長くなり春から夏へ向かう準
備です。

コロナやインフルエンザの蔓延で学級閉鎖がまだ続いていて自宅待機
のため、親も休んで子供の面倒を見なければならず。

そして子供から親に感染して親が都合、長期休暇になるという構図。

マスク無しで以前のような大きな深呼吸を躊躇なくできたり
登校生徒の朝の大きな声での元気な挨拶が一日も早く戻ってきますよう



有限会社 松崎工務店

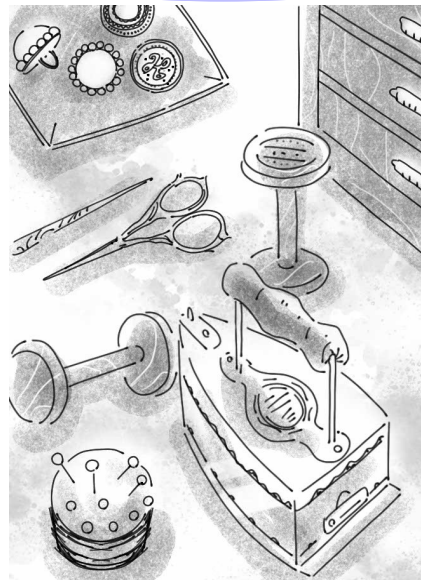
〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村北割1235-1 電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658

ホームページ <https://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

いきいき趣味らいふ

「アンティーク品（骨董品）を集める」と聞くと、どこか奥深いイメージを持ってしまいます。何十万円もする壺や絵画などを集めている感じが浮かび、「お金がかかりそう」「敷居が高い」と考える方もいるでしょう。けれども、少し探してみると、お手頃な価格で魅力的なものがいっぱい見つかります。今人気の古民家カフェやヨーロッパ調の美容院などで使われている、味のあるインテリアを思い浮かべてみて下さい。そのような場所では、素敵なアンティークの品々が気軽に置かれていることが多いのです。

アンティーク品（骨董品）集め



アンティークといっても、絵画など高価なイメージの美術品や家具だけでなく、陶器や小物といった身近で小さなものも対象となります。時を経て変化した古い物たちは、変色したり、すり減ったり、錆びたりという場合もありますが、1点1点異なり、全く同じものは存在しません。それもまた、アンティークの魅力です。興味のある方は、「古道具屋」「アンティークショップ」などの看板を掲げているお店をのぞいてみてはいかがでしょうか。ネット上でショップやオークションを運営しているお店も多いので、検索してみてくださいね。

ペットと暮らそう♪

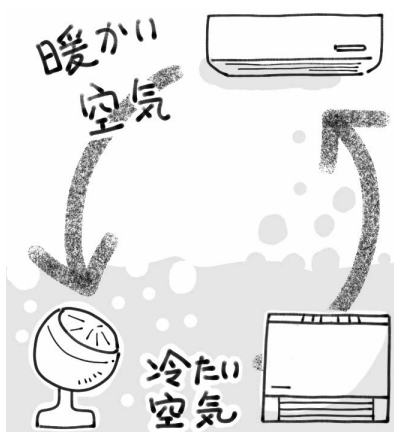
★ペットホテルに預ける際・・・★

ペットを置いて旅行などへ出かける際、ペットホテルや知人宅に預ける人は多いと思います。ワンちゃんの場合は、飼い主の匂いがついたモノ（タオル・毛布・靴下・パジャマなど）を一緒に預けると、不安が軽減されるという実験結果があります。しかし、アメリカ・オレゴン州の研究チームの調査によると、ネコちゃんの場合は、飼い主の匂いがついたモノを置くと、余計に分離不安的な行動が増えてしまうことがわかっています。一緒に預けるものとしては、ネコちゃん自身の愛用おもちゃなどにして、飼い主の匂いのついたモノは預けないほうがいいようです。【参考】さわてつこさん。



★サーキュレーターを活用★

節約玉手箱



エアコンの効きをよくして電気代を抑えるために、サーキュレーターを併用するという方法があります。扇風機との違いがわからないという方もいますが、冷たい風を送ることが目的の扇風機とは異なり、サーキュレーターには部屋全体の空気を循環させるという機能があります。もともと「空気」は、「暖かい」と上部にたまり、冷たいと下部にたまる」という性質がありますが、サーキュレーターを置くことでエアコンから出る暖気や冷気をうまく循環させ、室内全体にエアコンの効果を巡らせることができるというものです。効果的な設置場所や向き（夏と冬で異なります）・静音性などもしっかり確認し、検討してみまじょう。

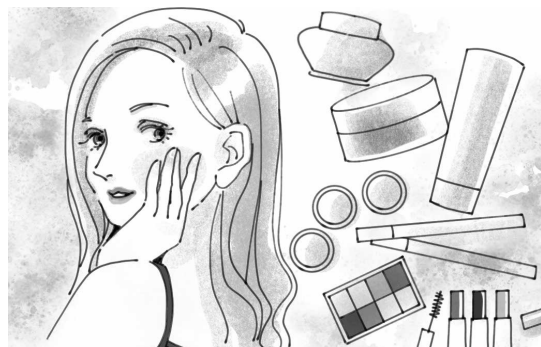
いつまでも美しく

～ 韓国コスメが大人気 ～

韓国は美容大国と言われています。日本でも韓国コスメが大人気で、理由としては、「手軽に試せる価格帯」及び、「低価格にも関わらずデパコス（デパートで販売されている高級化粧品）レベルの品質」といったことが挙げられます。今までにない新しいコスメが続々と登場し、メイク初心者の若い女性からアンチエイジングにトライしている大人の女性まで、幅広い世代に注目されています。

日本国内では、大手メーカーがいくつかのブランドを持ち、いずれも昔から広く浸透しています。言い換えれば、新規参入が容易ではない市場であり、いくら品質が良いと言っても新規ブランドはなかなか成功しにくいと考えられています。しかし、韓

国の場合は次々に新しいブランドが作られ、切磋琢磨して成長しています。また、韓国コスメには国内ブランドのコスメにはほとんどないカタツムリや漢方エキスといったものが配合されており、それも魅力の一つとなっています。未体験の方も、一度韓国コスメを取り入れてみればいかがでしょうか。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 会話マナー・好感度が上がる「ほめ方」～

仕事などで「相手をほめる」という場面で、好感度がアップする会話マナーの例をご紹介します。

■人は「素敵なお洋服ですね」と着ている服そのものをほめられるよりも「センスがいいですね」「華やかなお召し物がよく似合っている」など自分自身のことを言われた方が嬉しいものです。さらに「ヘアスタイルを変えて、ますますオシャレになりましたね」というように、変化したことや工夫したこ

とを見逃さずほめるよう意識してみましょう。

■上司をほめるとき…「課長はやっぱり企画書が上手ですね」などは、バカにされたような気になることも。「敬服しました」「勉強になりました」「大変参考になりました」といった言葉を選びましょう。例えば、ゴルフでも「うまいですねえ」より「今度教えてください」「どうやったら、あんなふうに打てるんですか?」と教えを乞うような言い方が効果的です。

■取引先をほめるとき…取引先の新製品が大ヒットしたような場合は、個人ではなく会社をほめるのですから、少しオーバーなくらいに表現しましょう。「まさに本領発揮ですね」「これは快挙ですよ」「ご立派の一語に尽きます」など。

ちなみに、いずれの場合も、自分の方がほめられたときは素直に受け入れてもいいですが、「おかげさまで」のひと言を忘れずに添えましょう。



【<会話のマナー>ほめるときは、ここに気をつける <http://xn-hdkwb5e179kyna410s.com/kaiwa-6-243>】



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

里芋と油揚げの とろみ煮

材料(2人分)

- 里芋(4個).....300g
- 油揚げ.....1枚
- 青のり.....少々
- 【A】
- かつおだし.....1と1/2カップ
- しょうゆ.....大さじ1と1/2
- 【B】水溶き片栗粉
- 片栗粉.....小さじ1
- 水.....大さじ1

①里芋は皮をむいて横半分に切り、かぶるくらいの水とともに鍋に入れ、煮立ったらざるに上げて水をまわしかける。

②油揚げは1cm幅に切って熱湯にさっとぐらせ、ざるに上げる。



③鍋に【A】と①、②を入れ、煮立ったら弱火にして落し蓋をして10分、里芋を裏返してさらに5分煮る。

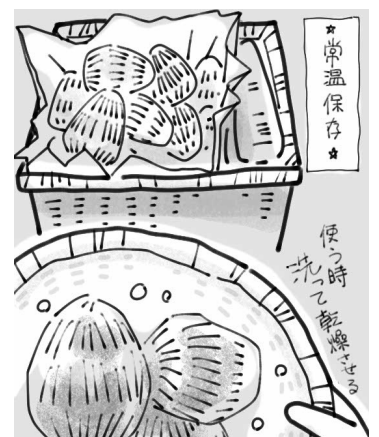
④【B】でとろみをつけて火を止める。器に盛りつけて青のりをふる。

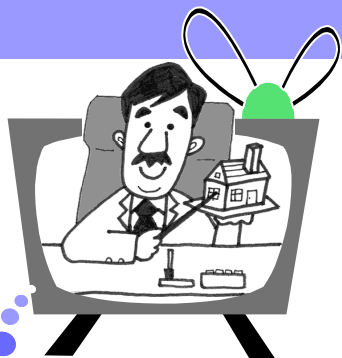


里芋の性質

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

里芋のぬめりや、剥くときに手がチクチクして痒くなる性質は、食物繊維の「ガラクトサン」「グルコマンナン」が関わっています。これらは水に溶け出しやすい性質を持っているため、濡れているとぬめりや痒みが出てしまいますが、乾燥した状態であれば抑えることができます。一方で、里芋は乾燥と低温が苦手。ですから、新聞紙に包んだり紙袋に入れたりして常温で保存し、料理に必要な分だけを取り出すといいでしょう。汚れを洗い落としてからザルなどに並べ、少し時間をおいて乾燥させます。その後に剥くようにすると、ぬめりや痒みが軽減します。





「対面キッチン」は、キッチンカウンターをダイニングやリビングなどに向けて設置するというものです。独立型のキッチンは、ひとりで黙々と台所仕事……となりがちですが、対面式なら家族と話しをしたり、テレビを見たりしながら台所仕事ができるのが魅力です。また、同じ空間にい

＜今月のヒント＞ 対面キッチン

るので、家族がキッチンに入っ
て手伝いやすいのも利点でしょう。

対面キッチンのポイントは、
キッチンカウンターをある程度
の高さにすることです。高さがあ
れば、調理中の手元やごちゃご
ちゃした様子を隠すことができ
ます。また、シンク上の吊り戸棚
はつけないこともポイントのひ
とつになります。吊り戸棚があ
ると、視界が遮られ、閉塞感を与
えてしまいます。

カウンターの下を有効活用す

るのもおすすめです。カトラリー
やマットなどを入れたり引き出
しをつけたりすると便利です。



今月の心に残った一文

まっすぐに向き合う以外に結果を出すことはできないし
物事から逃げて、良い結果が生まれることはない。
結果はどうなるかわからなくても、逃げてはいけない。
逃げる、避ける、と言うのは
一番大事な信頼を失う可能性が高い行為だと思うんです。
何らかのうまくいかないことがあったとしても、
信頼があれば次の機会が生まれますから。

気仙沼市長・菅原茂さん

『あのひから今日までと、これからの気仙沼のこと。』より



**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！**



3月13日サンドイッチデー