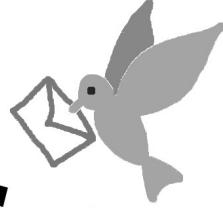


笑顔こぼれる みんなのミニ情報誌



# ほほえみ Hohoemi



## ぽすと Post



### 夏長秋短

毎日挨拶がわりに『暑いですね』と言葉を交わす日々が続いてますが皆様お変わりないですか。

雨が降らないのは、外作業をするには助かるように思ってましたが極端な少雨は、また違った弊害も起きてきますね。

毎朝見る太田切川は清流が音をたてて流れましたが、流れも細くなり魚も住めないような状況で、山の残雪も早々に消えてしまい、いっそう水不足が心配です。

稲穂もまだ出ていませんが、お米の価格高騰が懸念されています。

良質なお米が、量も変わらず確保できればと願うばかりです。

なぜこんなに早い時期から猛暑なのでしょう？

ひとつは、地球温暖化が進んでいて長期化していること。

ふたつめは、都市部に集中していた熱帯高温化が地方も同様になり冷房に頼る生活が、日本全土化してきていること。

そして日本近海の海面水温は世界平均より早いペースで上昇していて、温められた空気が通常より早い時期に大量に流れ込んできていることだそうです。

外出するのを躊躇する日々ですが、いつもの夕涼み、花火大会、夏祭り楽しみたいですね。



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

「オペラ」と聞いて、「ドレスを着た人が大きな口を開けて歌っている」というような漠然としたイメージしかないかもしれません。オペラとは、歌うことを中心に物語が進んでいく総合芸術で、音楽・文学・美術など様々な要素で構成されています。古くからずっと上演され続けているミュージカルだと思ってみましょう。中には「ロミオとジュリエット」や「シンデレラ」のような、誰もが知る名作ストーリーがオペラ化されたものもあります。喜劇が好きか悲劇が好きかという好みもありますが、初心者へのオススメは明るく楽

## オペラ鑑賞



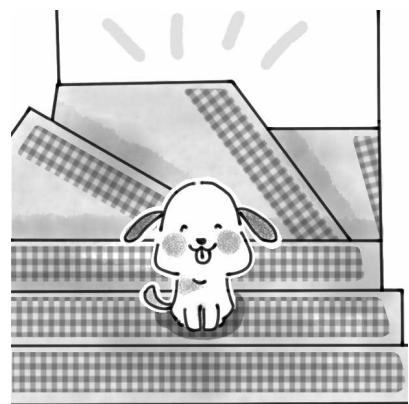
しく笑って帰れる楽しい話です。華やかで、舞台セットを見ているだけで心弾むものが多くあります。逆に、悲劇のヒロインに感情移入し、どうしようもない結末に涙して、物語の中にどっぷり浸るというのもいいかもしれません。同じオペラの演目でも、その役を演じる歌手によってキャラクターの個性が大きく変わるために、毎回新鮮な感動を味わえるのは、生のステージならではです。オーケストラの壮大な生演奏も大きな魅力です。

最初は難しいことは考えずに、美しい声や、生演奏、華やかな舞台などを楽しんでみてはいかがでしょうか。

## ペットと暮らそう♪

マットは必要です。ワンちゃんの足は、爪や肉球で地面をとらえたまま歩いているため、フローリングでは踏ん張りがきかず、足を滑らせてします。ケガをしたり、関節や骨などに負担がかかつて病気になりやすくなったりします。爪が引っかかりにくい製品や吐き戻しや粗相をされても清掃しやすい製品などワンちゃん特有の悩みを少なくしてくれる製品が多く出ています。子犬など元気に動き回る場合には、フローリングだけではなく、階段やベッドの下、ソファの下など段差があるところにも敷くようにしましょう。飛び降りた時のケガを防いでくれます。

## ★犬用滑り止めマット★

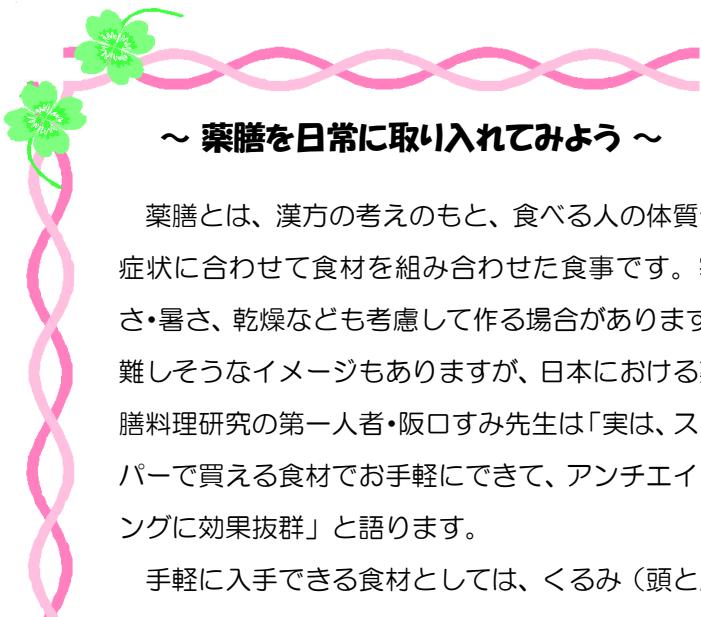


## ★セルフメディケーション税制★



セルフメディケーション税制とは、従来からある医療費控除の特例です。ドラッグストアで売っている風邪薬などのOTC医薬品と呼ばれる市販薬の年間購入総額が12,000円を超える場合に、88,000円を限度として所得金額から差し引くことができる制度です。適用を受けるためには確定申告が必要になります。但し、対象となる市販薬は、医療費控除の対象になつていますが、通常の医療費控除との併用はできないので要注意です。ネットには、医療費控除とどちらがお得か、簡単に減税額のシミュレーションができるツールもありますので、活用してみましょう。

## 節約王手箱



## ～ 薬膳を日常に取り入れてみよう～

薬膳とは、漢方の考え方のもと、食べる人の体質や症状に合わせて食材を組み合わせた食事です。寒さ・暑さ、乾燥なども考慮して作る場合があります。難しそうなイメージもありますが、日本における薬膳料理研究の第一人者・阪口すみ先生は「実は、スーパーで買える食材でお手軽にできて、アンチエイジングに効果抜群」と語ります。

手軽に入手できる食材としては、くるみ（頭と肌の潤いにいい）、肉（血を補い潤いが増す）、黒ごま（髪の毛にいい）、栗の渋皮（しみを取る）、山芋（肌に透明感ができる）、ひきわりはと麦（美白・冷え・むくみなど改善）などが挙げられます。これらを、次のようなイメージで摂ってみましょう。

# いつまでも美しく

くるみをはじめ、ナツツ類をちょこちょこ食べます。黒ごまは常備しておき、山芋は一日5cmぐらい食べることを意識します。ひきわりはと麦は、茹でてストックしておきましょう。上記にはありませんが、ドライフルーツも取り入れ、話題のスーパー・ドライフルーツ“クコの実”も要チェックです。



## こんなとき どうする!?

年中行事 から

冠婚葬祭 まで

### ～「暑い日が続きますが」と伝えたい時～

「暑い日が続きますが」は、日本語のビジネスメールにおける代表的な季節の挨拶の一つ。この表現には、猛暑が続く中で相手の体調を気遣う想いが込められており、冒頭や冒頭に添えることで丁寧な印象を与える効果があります。季節感を取り入れることで、相手との心理的距離を縮める傾向があり、形式的なメールにも安心感と誠意を加えることもできます。自然に取り入れるには、相手への気遣いや尊敬を

込めたフレーズを添えるとよいでしょう。相手の立場や関係性に応じて、言葉の選び方の調整も大切です。取引先・目上の人には「暑い日が続いておりますが、○○様のご健勝をお祈り申し上げます」、社内の同僚や部下には「暑いですね。体調など崩されていませんか?」「この暑さ、なかなか厳しいですね。お互い無理せず乗り切りましょう」などです。末尾を、「暑さ厳しき折、くれぐれもご自愛のほどお祈り申し上げます」「引き続き体調にはご留意のうえ、お過ごしくださいませ」と締めくくるのもおすすめです。

但し、緊急の連絡や簡潔な社内のやり取りには適さない場合もあるため、その時々の判断が重要です。また、ビジネスメールですから、私的な感情を強く出す表現や過度な言及は避けましょう。「暑すぎて何もする気が起ません」「夏は苦手なので集中力が出ません」などマイナスな印象を与える表現は避けます。



【「暑い日が続きますが」と伝えたい時のビジネスメール <https://hiroiyominomori.com/atsuihigatsuzukimasugamail/>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

# がんたん・おいしいヘルシーレシピ

## 高野豆腐の フライドポテト風

材料(2人分)

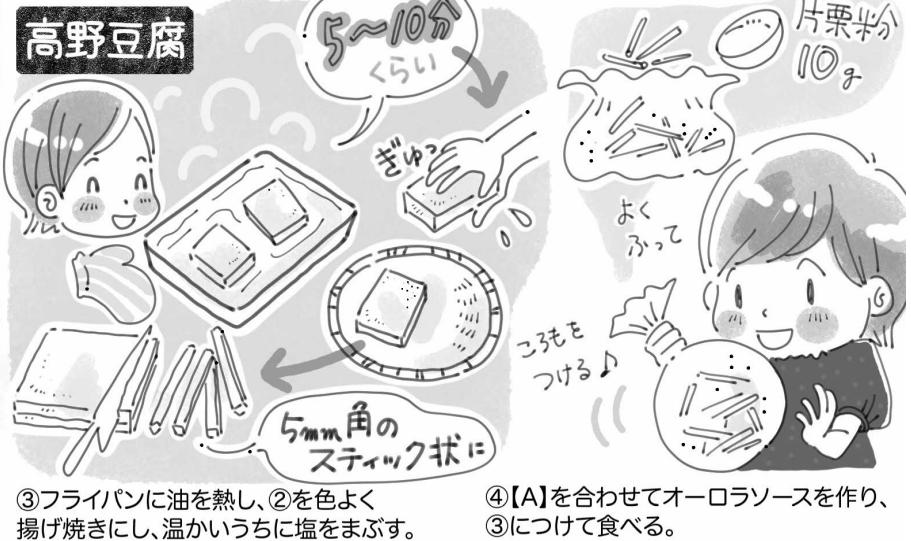
- 高野豆腐 ..... 2個  
片栗粉 ..... 10g  
サラダ油 ..... 大さじ2弱  
塩 ..... 1g

### 【A】オーロラソース

- トマトケチャップ ..... 大さじ2  
マヨネーズ ..... 大さじ2

①高野豆腐はお湯でもどし、しっかり水きりする。②ポリ袋に高野豆腐と片栗粉を入れて  
5mm角のスティック状に切る。

### 高野豆腐



③フライパンに油を熱し、②を色よく  
揚げ焼きにし、温かいうちに塩をまぶす。

④【A】を合わせてオーロラソースを作り、  
③につけて食べる。



## 高野豆腐の栄養

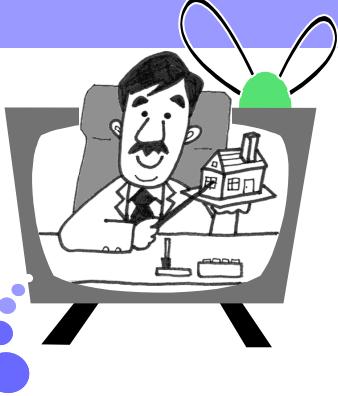
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

スーパーで手軽に買えて保存もしやすい高野豆腐には、レジスタンント  
プロテイン・大豆サポニン・カルシウムなどの栄養が豊富です。

レジスタンントプロテインは身体に吸収されにくく、食物繊維のような  
はたらきがあります。血中の悪玉コレステロール値を減少させたり、食後  
の中性脂肪の上昇を抑えたりする作用が期待できます。大豆サポニンに  
は、余分な脂肪を蓄積させないはたらきがあることが分かっています。他  
にも、抗氧化作用や血流をよくするなど健康維持に役立つはたらきがあ  
るので、日々の食事で積極的に摂りたい成分です。



# Mr.ビルトの わくわくりリフォームのヒント



## <今月のヒント> 天井の高さを変える

室内に開放感を持たせたいときは、天井の高さなどを活用して空間にメリハリをつけることをおすすめします。たとえば、ダイニングルームの天井を2・5mとやや高めにしたら、続くキッチンの天井はやや下げて2・2mと、30cmの高低差をつけるのです。すると、キッチンから移動したと

き、ダイニングルームの天井が高く感じるというわけです。逆に、同じ2・5mだとその空間に慣れてしまい、それほど開放感を感じられません。視覚効果によって開放感につなげるのです。

同様に、玄関と寝室は高めの天井にし、それに続く玄関ホールやトイレ、寝室の入口などは低めにするといった具合に、高低差をつけると有効です。

但し、廊下のような狭い空間の場合、高い天井だと圧迫感を与え

てしまいます。天井を低くするほうがバランスよくなり、落ち着くでしょう。



8月7日

二十四節気のひとつである立秋は、暦上では秋が始まるとされる日です。

太陽が黄経135度の点を通過する日が、毎年立秋の日とされます。

旧暦では7月の上旬頃、現代の暦（新暦）では**8月7日、8日頃**が立秋にあたります。

立秋の日にあたることの多い8月7日は「バナナの日」でもあります。

「8(バ)」と「7(ナナ)」で「バナナ」という語呂合わせのイメージが強いですが「栄養豊富なバナナを食べて、暑い夏を元気に過ごしてほしい」という思いも込められているのだとか。

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！

