



夕方が早くなりました。

高気温が続いて連日真夏の状況がいつまでも変わりませんが最近日暮れが早くなったと気づきました。

今まで19時くらいまでは、まだ明るかった外がもう真っ暗。

季節の変化はゆっくりですが、通常通りに動いてますね。

日本列島の北のほうが涼しく過ごしやすいのが通例ですが、中部地方と変わらない気温になってきているのには驚きです。

先日弊社のSW工法の全国大会に出席した折、青森のメンバーからおもしろい話を聞きました。

寒い地方は会話でも寒さを感じるため、短くても伝わる方言が生まれたのだそうです。

教わったのは、いだわし：もったいない。 ありぐ：歩く。

おじる：下車する。 かまど：財産。 さしね：うるさい。

まね：駄目だ。 わ：俺。 な：あなた め：美味しい。

長くて3～4文字、2や1で感情を表現出来るそうです。

そのひとが、『7月頃は暑いばかりで、喋る言葉も普通より

り長くなっていて、方言を使かわんかったが、最近は暑すぎて喋るのも おたった（疲れる）ので、暑さで方言を使っとる』と言ってました。

駅までの短い間でしたが、楽しかったです。



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

いきいき趣味らいふ

合気道は日本生まれの武術で、「争わない武道」として知られています。相手に勝つのが目的ではなく、相手の力を利用して制するので、かつては力が弱い女性に人気の護身術として有名になりました。しかし、無理なく体力がつき自然に柔軟性が養われるので、お子さんから高齢の方まで幅広い層に親しまれている武道でもあります。実は、武術の中でも競技人口が多く、道場もたくさんあるので始めやすい武術といえるでしょう。また、必要な道具もないので思い立ったら気軽に始められるのも魅力の一つです。体を動かすことで、運動

合気道



不足解消やストレス解消の効果もあります。

多くの道場がホームページ等を開設していますので、お近くの道場を探してみましょう。自分にあった道場を見つけるため、まずは見学してみるのがオススメです。「見学したら断りにくいかも」と迷ってしまう場合は、より気軽に始められるカルチャーセンターという方法もあります。

「動く禅」とも呼ばれる合気道は、日本文化そのものとも言え、異世代交流や国際交流にも繋がります。興味のある方はぜひ、道場やカルチャーセンターをリサーチしてみましょう。

ペットと暮らそう♪

★猫の耳の病気★

猫の耳の病気で多いのは、①外耳炎、②中耳炎、③内耳炎、④耳血腫、⑤耳疥癬（みみかいせん）などです。次のような症状があるときは、耳の病気を疑ってみましょう。

「耳の脱毛」「耳のところに掻き傷がある」「耳垢が多い」「耳が臭い」などの症状がある場合は、①の外耳炎の疑いがあります。放置すると中耳炎や内耳炎に進みかねないため、動物病院に診てもらいましょう。さらに、「耳の腫れ」「頭が傾いている」「頭をよくふる」「耳や唇の麻痺」「ふらつき」「くるくる回る」などの症状が加わっている場合は、②～⑤、さらに、耳腫瘍などのリスクもあります。早めに獣医師の診断を受けましょう。



★入浴方法の見直し★

節約王手箱



水道代の節約を考えるなら、入浴方法を見直すのもおすすです。ポイントは、浴槽とシャワーの使い分けです。節約のために浴槽にお湯を溜めない人もいます。

一般的なサイズの浴槽（200L）は約16分のシャワーで満杯になるとされています。家族のシャワー時間が合計16分以上かかる場合は、浴槽にお湯を溜めたほうがいいでしょう。なお、ガス代を節約したいなら、追い焚きの使用を極力控えることもポイントです。経済産業省のデータによると、追い焚きを1日あたり1回減らせば年間で約6千190円削減できるとされています。

お風呂が沸いたら家族で順番に入浴し、間を開けないようにしましょう。

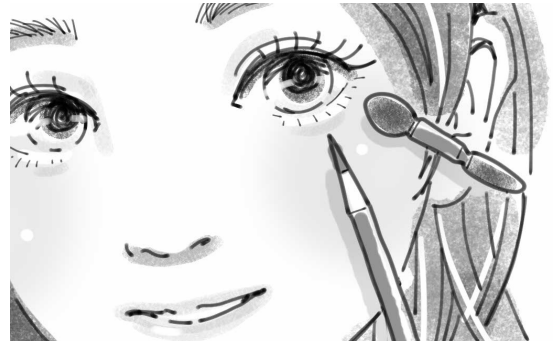
いつまでも美しく

～ 涙袋メイクに挑戦 ～

涙袋メイクは、目が大きく見えたり、瞳がうるうると見えたりする効果があります。また、立体的なはっきりした顔立ちに映るとも言われ、明るく健康的な目元を演出してくれます。但し、若い人たちと違って、大人の女性はあくまで「ナチュラル」に仕上げるのが大切です。

そのためには、「カラーはピンクやベージュなどの肌なじみのいいものにする」というところがポイント。まず、明るいベージュのアイシャドウを、細いチップで下まぶた全体に均一になじませます。ツヤや華やかさがでるようパールやラメなどが入ったものでも OK ですが、質感としては大粒ではなく、繊細なものを選びます。次に、明るいブラウン

のアイブローペンシルを使って、先ほど塗ったアイシャドウの下を軽くなぞって、細めに影をつけます。その後、綿棒でしっかりぼかしてなじませます。影は下まぶた全体に入れるとクマっぽく見えてしまうので、下まぶたの中央あたりにだけ引き、目頭と目尻部分には引かないのがコツです。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 神道やキリスト教のお墓参り ～

神道でも、仏教の初盆・新盆である「新盆祭・新御霊祭（あらみたままつり）」や、祥月命日（しょうつきめいにち：毎年巡ってくる命日）や年忌法要にあたる式年祭（しきねんさい）に合わせてお墓参りをします。仏教では線香を焚き「焼香」をしますが、神道ではロウソクを灯し、「玉串（たまぐし）」をお供えします。「玉串」とは、榊の枝に紙垂（しで）と呼ばれる白い和紙をつけたものです。また、神饌（しんせん）と呼

ばれる、酒・米・塩・水など決まったお供え物をします。米を中央に置き、上からみた際に三角形になるように、手前側の右に塩、左に水をお供えするのが基本。お酒もお供えする場合は、米の左右にお酒の入った瓶子や徳利を配置します。ただし、現代では地域や霊園の慣例に従ったり、先祖や故人の好きだったお花や食べ物をお供えしたりということもあります。

キリスト教では、仏教ほどお墓参りを重視しておらず、お彼岸やお盆のように一斉にお参りする習慣はありません。お墓参りは故人の命日などに行うことが多いですが、仏教のように「仏である故人」を拝むのではなく、故人とともに「神」に祈ります。焼香やお供え物の習慣もなく、白い花を墓石に添え、ろうそくに火を灯し祈りを捧げます。花は小菊やユリ、カーネーションが多く使われます。十字の切り方や祈りの手順は宗派により異なります。



【お墓参りのマナー <https://guide.e-ohaka.com/manner/basic2/>】



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

鶏肉となすの炒め煮

材料(2人分)

鶏もも肉(1枚).....280g
なす.....2本
さやいんげん.....6本
梅酒.....大さじ4
しょうゆ.....大さじ1と1/2
サラダ油.....大さじ1/2

①鶏肉はひと口大に切る。
なすは食べやすい大きさの乱切りにする。
さやいんげんはへたを取り、半分に切る。

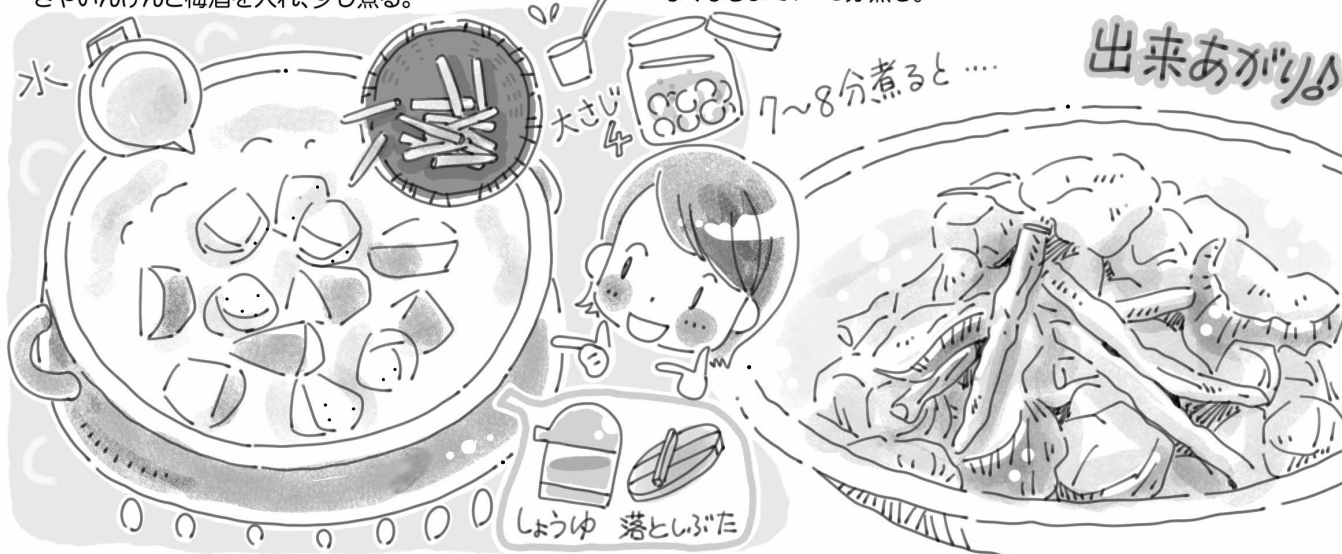


②鍋にサラダ油を中火で熱し、①の鶏もも肉を炒め、色が変わったらなすを加えてさっと炒める。



③水1カップを加え、沸騰したらさやいんげんと梅酒を入れ、少し煮る。

④しょうゆを加え、落としづたをして弱めの中火で汁気がほとんどなくなるまで7~8分煮る。



梅酒を料理酒代わりに

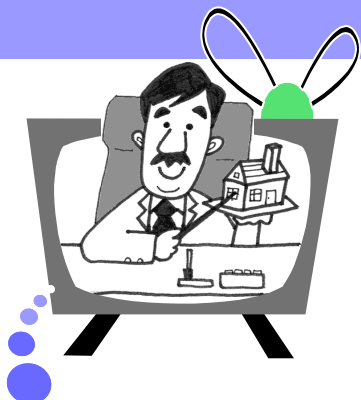
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

梅酒には食欲増進効果があり、甘みと酸味のある味わいはさまざまな料理のアクセントになってくれます。たとえば、今回のような炒めもの際は、風味付けに料理酒を入れることはありますが、それを梅酒にすることでさらにまろやかさや甘みが強まり、コクが増します。

梅酒そのものを毎日飲むという人がいるように、抗酸化作用や疲労回復、血行促進などの効果があります。一方で、多くの砂糖が含まれているため、糖質の過剰摂取につながる可能性があります。気になる方は、このように料理に少しずつ使うという方法を取り入れてみましょう。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



リモコンを操作するだけで簡単に開閉できる電動シャッター（電動雨戸）はとても便利です。とくに女性や高齢者に人気で、家のリフォームの際に電動に替えるケースも珍しくありません。

電動シャッターのメリットは、開け閉めがラクな点のほかにもいろいろあります。まず、手動に

くらべてこじ開けるのが難しいので、防犯性が高い点。音が静かな点も見逃せません。シャッターの開け閉めの際に窓を開ける必要がないので、外気が入らず、虫が入ってきにくいというメリットもあります。

一方、デメリットとしては価格が高い点で、一般的に手動の2倍程度の費用になります。また、モーターなどがあるので、清掃したり注油したりと、手間がかかります。汚れをほおっておくと、故

障や動作不良を起こすこともあり、1～2年に1度は業者に点検をしてもらう必要もあります。

さらに、停電時には開けるのがたいへんな点も頭に入れておきましょう。



白露



9月7日頃

白露とは、露が降り、白く輝くように見える頃という意味です。夜の気温がぐっと下がって空気中の水蒸気が冷やされると、水滴になって葉や草花につくようになります。それが露（朝露）。日中はまだ残暑が続いていますが、朝晩は冷えるようになり、朝露が降り始める時期をあらわしています。

白露ということばは、秋の訪れをいつくしむように、朝の光にきらきらと輝く露の美しさを表しています。露の美しさは花や宝石にたとえられることも多く、「露華（ろか）」「露珠（ろじゅ）」「玉露（ぎょくろ）」などがあります。「月の雫」ということばは、露の異称です。たくさんの露が草木から滴り落ちる様子を表す「露時雨（つゆしぐれ）」ということばもあります。

今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧ください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！

