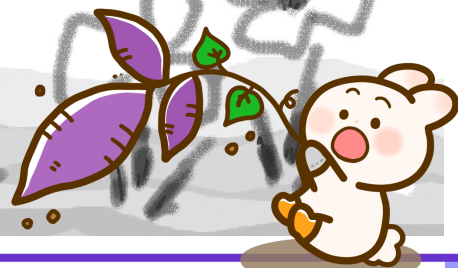


10月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



季節は秋色。

雨が降ると寒さを感じる陽気になってきました。皆様風邪等、ひかないように注意くださいませ。

稲刈りの最盛期に振った雨でタイミングを外されて、10月になっても倒れた稲が収穫出来ない稲作の方々食べられるお米に仕上がるのかと、心配です。水が有る田んぼで、しかも倒れた稲の収穫は携わって居ない私らでも、大変なことだと感じています。

飯米が不足して、米価が高止まりする状況で頼みの地元米にトラブルが来るのは、生産者や消費者にとって重大なことだと思います。

大事にならないようにと、願うばかりです。

今月に入り秋の味覚の話題が、一気に出てきました。

今回もどんな美味しいものに会えるか、短い期間ですが楽しみです。

近くの山々は少しずつですが、色が変わってきています

これも、きっと季節を追いかけるように

一気に色づくのではないのでしょうか。

『秋の夜長』と言われた 過ごしやすい時期です 落ち着けるこの時を季節感を感じながら、大切にしたいなあと思います。



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

フリーマーケットとは、参加者が自分の使っていたものやハンドメイドのものなどを持ち寄って開催される市場のことです。

古くから世界各地で見られますが、日本では1979年に初めて開催されました。現在も、各地のお祭りやイベントなど人が集まる場で多く開催されており、賑やかな雰囲気の中で品物を手に取って楽しむことができます。お天気などを考えると屋内で行われているフリーマーケットがおすすめです。会場は売り買いの場であるとともに人とのコミュニケーションの場でもあります。普段なら出会うことのなかった人や物に

フリーマーケット



出会うことも魅力の一つとされています。ネットでフリーマーケットと検索すると、全国の開催情報が見られます。出店に向けてある程度商品を集めたり値段も決めて付けておくといいでしょう。費用は場所や規模によって様々ですが、無料で出店できるフリーマーケットもあります。

一方、最近ではネット上で商品を出品・購入できるメルカリなどが浸透しています。不用品が思ったより高く売れるということもあり、オンオフ限らず、フリーマーケット活用をしてみようという人が増加しています。

ペットと暮らそう♪

★チンチラが人気★

SNSで注目され、最近人気急上昇中のチンチラ。ペットとしての歴史はまだ浅いものの、愛らしいビジュアルとお世話のしやすさから、根強い愛호가急増しています。体長は約20〜30センチ。鳴き声や体臭が少なく、集合住宅などでも飼いやすいペットです。主なお世話は、毎日、食事（1日1回）・飲み水の交換・トイレとケージの掃除・砂浴びをさせてあげる・・・など。ケージの準備は必須ですが、食べ物は、1回の主食（ペレットなど）と、それとは別に牧草（チモシーなど）は常に与えてOK。学習能力が高く好奇心が旺盛で、感情表現も豊か。懐いてくれやすいところも魅力です。



★奨学金や助成金★

節約王手箱



学生さんが経済的理由で進学をあきらめることのないように、奨学金や入学準備金を助成する制度があります。大きく分けて、国や地方自治体による「公的奨学金」と学校独自や育英団体等による「民間奨学金」があります。返済しなくてもよい給付型や、地方の企業にある一定の年数勤めると奨学金の一部を肩代わりしてくれる「奨学金返還支援制度」なども急増しています。ウターン・ターン就職を検討している、奨学金の返済額を減らしたい方にとっては朗報でしょう。さらに、塾代などを支援する中学生への助成や、高校入学時の学用品購入費などに充てられる給付型奨学金などいろいろあります。確認してみましょう。

いつまでも美しく

～「つま先歩き」で美脚を目指す～

意識しないとあまりする機会のない「つま先歩き」。実は、足首からお尻の下部までの広範囲に効くエクササイズになります。ふくらはぎが鍛えられることで血液の循環がよくなり、健康効果も高いことがわかっています。続けることで、ヒールをはいているときの歩き方も自然とキレイになります。

そのため、1日5分のみつま先歩きで美脚を目指してみてもいいかもしれません。以下のような歩き方で20歩を1セットに、3～4回行います。

まず、両足を軽く開いてまっすぐ立ち、両腕は体の横に自然に下ろし、肩を下げて胸を張り、顔は正面に向けます。かかとを上げてつま先立ちになるときは、頂部が天井から糸で吊るされている

ようなイメージで、背すじを伸ばしましょう。

片方の足を一步前へ出し、腕は肩の力を抜いて足の動きに合わせて自然に振りましょう。目線は正面に向けておくこと。また、背中を丸めてしまうと、重心がズレて体幹が安定せず、太ももやお尻にも効かなくなるので気をつけましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

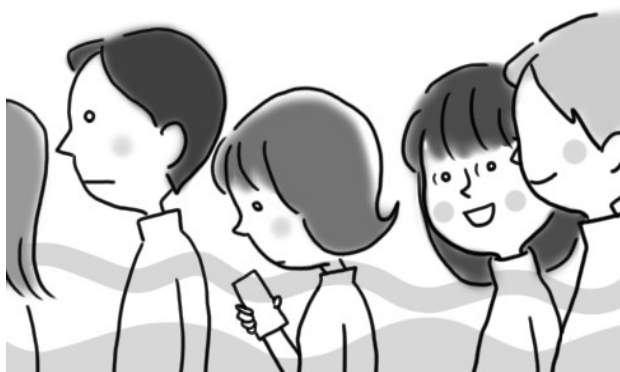
～人気店の行列マナー～

日本の飲食店、特に人気店では30分から1時間以上の待ち時間は珍しくありません。基本的なマナーは、まず「整然と並ぶ」ことです。日本の行列文化は世界的にも有名で、その秩序の保たれた様子が海外の人にとってはとても驚くそうです。

列を乱したり、割り込んだりする行為は、特に強い不快感を与えます。店舗の入口や通路を塞がないよう、壁側に寄って並ぶことも大切です。そ

のうえで、「焦らない」「イライラしない」という心構えが基本です。前の人との適切な距離を保つこともポイントです。距離が開きすぎないように注意しつつ、かといって、あまりに近づきすぎて圧迫感を与えることのないように。列が曲がっている場合は全体の流れを見て自然に並びます。また、グループで待つ場合は横に広がりすぎないように気をつけ、会話は控えめにします。特に、大声での会話や笑い声・スマホ通話（必要な場合は列から少し離れる）・グループでの盛り上がりすぎた談笑などは避けましょう。

スマホについては、マナーモードや無音に設定し、イヤホンを使用します（音漏れにも注意）。さらに、SNSへの投稿は周囲の人が写り込まないように配慮を。スマホに夢中になり、気づかないうちに前との距離が空いてしまうことは、後ろの人にとってストレスになります。状況を確認する習慣をつけましょう。





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

豆腐とツナのオムレツ

材料(2人分)

絹ごし豆腐 ……………1/2丁
ツナ缶(ノンオイル・1缶)…70g
卵 ……………3個
バター……………大さじ2
かつお節(削り節) ……………1g
青ねぎ(小口切り)……………適量
紅しょうが……………適量
しょうゆ……………適量

①豆腐は1.5cm角に切り、ボウルに卵を割ほぐし、豆腐とツナを加える。



②フライパンにバターを溶かし、①の卵液を流し入れる。菜ばしで全体を大きく混ぜながら火を通し、半熟になったら、ふたをして1～2分焼く。



③下側が固まって表面が半熟になったら、ふたに取ってひっくり返し、フライパンにもどし、片面もこんがり焼く。

④皿に盛りつけ、青ねぎと紅しょうがとかつお節をちらし、しょうゆをかける。



「ツナ缶」について

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

ツナは、英語でマグロと訳されることが多いので、ツナ缶というとマグロの缶詰だと思う人も多いかもしれませんが、けれども、ツナはマグロだけでなく、カツオなども含んだ魚の総称です。ツナ缶にはマグロだけでなく、カツオを使ったものもあります。

また、身の形状は、各メーカーいずれも、「ブロック（ファンシー・ソリッド）」がほぐさずに塊のまま入っているもの、「チャンク」は、ブロックよりも小さめの塊が入っているもの、「フレーク」は、細かくほぐされた身が入っているものを表しています。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



＜今月のヒント＞ 手の届きにくい吊り戸棚を使いやすく

吊り戸棚は頭の上の手の届きにくいところにあるので、出し入れに手間がかかります。とくに上の段の棚になると、踏み台が必要になるなどで、どうしても不用品置き場になりがち。日常的に使わなくなってしまいます。とは言っても、大切な収納スペースなので活用したいものです。

そんなときは、昇降式の吊り戸棚にリフォームするのがおすすめです。手の届くところまで棚が下りてくるようになれば、棚への出し入れがラクになるでしょう。

さて、昇降式にする際には、手動タイプと電動タイプがあります。手動タイプでも十分便利であるものの、毎日使うのであれば、値段は高くなりますが、電動式にするのがおすすめです。年齢を重ねて筋力が弱まったときなど、棚の上げ下げがたいへんという場合にも、電

動ならラクに上げ下げできます。

奥行きが深いなどで手前しか使えない戸棚については、カゴなどを活用すればよいでしょう。いっそう使いやすくなります。



10月8日～23日頃



寒露とは、その名の通り 草花につく朝露が冷たく感じられるようになる頃を指します。秋が深まり、夜間の気温がぐっと下がることで、空気中の水蒸気が冷やされて露となります。この現象を「放射冷却」と呼びますが、難しい言葉はさておき、朝の散歩道で植物の葉先にきらりと光る露は、本格的な秋の訪れを告げる美しいサインですね。

日中の日差しは心地よく、過ごしやすい日が多い一方で、朝晩の気温差が大きくなるため、羽織るものを一枚用意するなど、服装で上手に体温調節をすることが大切になります。風邪をひかないように、体を冷やさない工夫を心がけたい季節です。

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！

