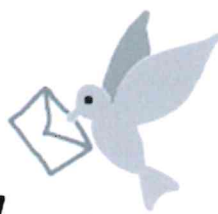


12月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



いよいよ年の瀬ですね…。

一気に寒くなり、紅葉が季節に追い付かない木々がまだ沢山見受けられるのに、落葉前に雪が降るのでは？と可哀そうに思える季節感です。

朝晩は冬を思わせる寒さでも日中は、まだまだぽかぽか陽気があり人間も熊も活動的で寒さ支度も、年末に向かっての準備にもイマイチその気になれない。でもクリスマスと年末年始の楽しい計画やお歳暮、新年を迎える準備など盛り沢山です。

今年の反省と振り返り、そして新しい年への期待と計画を立てられるといいですね。

皆様インフルエンザ予防対策は万全でしょうか？

体調管理をしっかりと、病原菌に負けずに良い年末を迎えられますように。



良いお年を
お迎え下さい



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

「パワースポット」は、別名「エネルギースポット」「気場」ともい
い、地球に点在する特別な場のこ
とをさします。日本各地・世界中に
存在していて、様々なメディアで取り
上げられています。

ご利益がある場所や開運スポット
と言われると、誰もが興味をそそられ
るでしょう。また、身も心も癒される
不思議な自然の力が宿るとも言われ
ており、IT化が進む社会で、日々疲れ
ている現代人にとっては心惹かれる
ものとも言えるでしょう。

種類としては、国内であれば、富士
山・屋久島・高千穂・琵琶湖・立山・

パワースポット巡り



阿寒など、自然の不思議な力を感じら
れる場所、出雲大社・伊勢神宮・清
水寺など様々なご利益がある格式
高い社寺などが代表的です。

と言っても、世界遺産や観光名所に
なるような有名な場所に限らず、お住
まいの近隣地域にパワースポットと
呼ばれている場所は多数あります。

インターネットでは、それらに関す
る情報や訪れた人の声などを多く確
認することができます。もちろん雑誌
等にもたくさん特集が組まれていま
すから、まずは自分で行ってみたいと
思える場所を探してみるといいで
しょう。

ペットと暮らそう♪

★飼いやすいペットの代表・亀★

飼いやすいペットの一つとされ
る亀。まず、寿命が長く、短命な種
類でも30年近く生きるため、他
のペットと比べて長い間一緒に暮
らせるのが大きな特徴です。また、
基本的な世話は餌やり・水の入れ
換え・日光浴程度なので、比較的簡
単に飼育できるのも魅力のひとつ
です。動きがゆっくりしており、暴
れることも少ないので、賃貸物件
でも安心です。しかし、体の成長具
合によって水槽を変える必要があ
ったり、衛生面を管理しておか
ないと甲羅にカビが発生したりす
ることも珍しくありません。定期
的に日光浴をさせてあげないと、
甲羅が割れやすくなる点も
気を付けたいポイントです。



★冬のバーゲン、いつ買うのがベスト？★

節約王手箱



セールが始まる「12月半ば頃」
は、クリスマス商戦真っ只中なので、
実は値引率はやや控えめです。でき
れば、徐々にセール品や値引き率
が増えていく「クリスマス明け」
「大晦日」がおすすです。特に、
大晦日頃になると値引率もアッ
プします。年明けは、まず「正月三が
日」は、従来のセール品に加えて新春
用アイテムも並びます。ただ、ついお
財布の紐が緩んで、衝動買いして「安
物買いの銭失い」になるリスクも。そ
の後の「正月明け」は、お店によって
は7割引など出してくるため、値
引率重視ならこのタイミングが狙い
目です。但し、売れ残り品が多くなる
ので、欲しい物があるなら、少し値段
が高くても年末を狙いましょう。

いつまでも美しく

～ 乾燥を防ぐ「尿素」のクリーム ～

冬は、お肌が乾燥しがちです。「尿素」は、保湿剤として医薬品に配合されることがあり、近年はハンドクリームでよく使われる化粧品成分の一つです。手肌ケアのために多くの種類の尿素配合ハンドクリームが、ドラッグストアなどでも市販されています。手荒れの症状である、ひび・あかぎれ・しもやけ・手湿疹、さらに、老人性乾皮症や角化症、ひざ・ひじ・かかとなどで角質が硬くなっている場合などに、尿素を配合したハンドクリームやボディクリームを使うと効果的です。

尿素は、肌のバリア機能を強化してくれます。ヒアルロン酸やセラミドなどの保湿成分と併用することで、より高い保湿効果が期待でき、相乗効果で

肌の柔軟性が高まることもわかっています。

但し、高濃度では角質除去作用が強くなり、敏感肌には刺激になったりすることがあるため、顔への使用はおすすめされていません。どうしても取り入れたい場合は、低濃度の医薬品を選ぶようにし、まずは薬剤師さんなどに相談してみましょう。



こんなとき どうする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 「感謝の言葉」を適切に使い分ける ～

ビジネスの場で「感謝の言葉」を適切に伝えることは、相手との信頼関係を築くうえで非常に重要です。しかし、同じ「ありがとう」でも、使う相手や場面によっては失礼にあたる場合があります。ビジネスシーンで失礼にならない「感謝の言葉」の正しい使い方をご紹介します。「ありがとうございます」は広く使える表現ですが、取引先や目上の方には「厚く御礼申し上げます」「心より感謝申し上げます」といった

フォーマルな言い回しが好まれます。相手との関係性やシーンに応じて使い分けることが大切です。「どうも!」「サンキューです!」などのカジュアルな表現は、社内の親しい同僚なら許容される場合もありますが、取引先や上司には不適切です。ビジネスメールでは特に注意しましょう。具体的には、

■社内（同僚・後輩）…「手伝ってくれて助かりました」「フォローありがとう」

■上司…「ご指導いただきありがとうございます」「いつもご配慮いただき感謝しております」

■取引先…「この度はご契約いただき、誠にありがとうございます」「多大なるご尽力に心より感謝申し上げます」

などの使い分けが大切です。小さな一言が大きな成果や良好な関係を生むきっかけになることもあるため、ぜひに取り入れてみてください。



【感謝の言葉の正しい使い方 <https://otonanotasinami.com/2025/09/25/kanshanokotoba/>】



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

あんかけチャーハン

材料(2人分)

ご飯(冷めたもの) ……300g
卵 ……2個
春菊 ……50g
白菜(葉) ……1枚
ごま油 ……大さじ2
しょうゆ ……小さじ1/3
酒 ……大さじ1/2
片栗粉 ……小さじ2
かに(缶詰など) ……適宜
【A】
塩 ……ひとつまみ
こしょう ……少々
【B】
水 ……150ml
しょうゆ ……小さじ2
鶏がらスープ(粒状) ……小さじ1
こしょう ……少々

①春菊はさっとゆでて水けをきり、みじん切りにする。白菜は2cm長さの細切りにする。卵は割ほぐす。

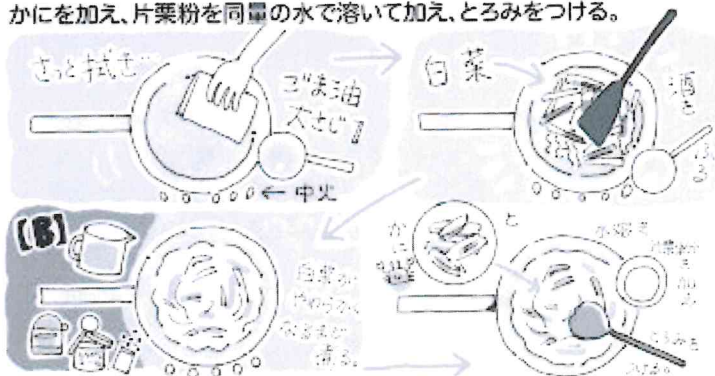
②チャーハンをつくる。フライパンにごま油大さじ1を強めの中火で熱し、溶き卵を入れて手早く炒める。卵が半熟のうちにご飯を加えて、お玉の背で押さえるようにしてご飯を炒める。



③ご飯がバラバラになったら春菊を入れ、【A】を加えて混ぜる。仕上げに鍋肌からしょうゆを回し入れて、さっと炒め、器に盛る。

④あんを作る。同じフライパンをさっと拭き、ごま油大さじ1を中火で熱し、白菜を炒め、酒をふる。【B】を加えて白菜が柔らかくなるまで煮る。かにを加え、片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。

⑤③のチャーハンに④のあんをかける。



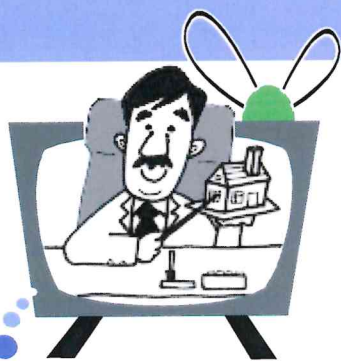
あんかけ料理のメリット

「あん」とは、片栗粉などでとろみをつけた汁やタレのことです。中華料理で用いられることが多いイメージですが、和食・洋食でも様々なアレンジを加えたものがあります。大きな特長としては、「料理の乾燥を防ぐ」「料理が冷めにくくなる」「口当たり滑らかにしてくれる」といったことが挙げられます。また、とろみのある汁の部分も料理といっしょに食べられるため、無駄になることがほとんどなく、満足感が得られる味わいになります。さらに、あんかけには「体が温まる」という特徴があるため、特に寒い季節には温かい料理として人気があります。

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



Mr.ビルドの わくわくりフォームのヒント



窓がたくさんあると光が入ってきて明るい一方で、外気の影響を受けやすいのがデメリット。そのため、夏は暑く、冬は寒くなりがちです。対策としておすすめなのが、「内窓」をつけるリフォームです。「二重窓」とも呼ばれ、文字通り、窓の内側にもうひとつの窓をとりつけることです。

<今月のヒント> 窓から入り込む寒気をシャットアウト

内窓をつけることで、外窓との間に空気の層ができるので、外気の影響を受けにくくなります。断熱効果がアップする上、騒音対策としても有効です。また、結露にくい、防犯性が高いというメリットもあります。一般的にマンションの窓は共有財産なので、勝手に窓をとり壊したり、別のものに替えたりすることができません。しかし、内窓をつけるリフォームなら問題ないでしょう。内窓をとりつけられるかどうか

ですが、一般的な引き違い窓であれば、あとから簡単にとりつけることができます。リフォームにかかる時間は1窓あたりおよそ1時間と、手軽でスピーディーにつけることができます。



大雪

12月7日～12月21日頃

「大雪」(たいせつ)とは、本格的な冬が到来し、雪が盛んに降り始める頃を指します。読み方は、たくさんの雪が降るため「おおゆき」と思いがちですが、「たいせつ」と読みます。大雪を迎える頃、クリスマスや年末年始も近づいてきます。山間部などでは根菜類や冬野菜がひんやりとした気候で甘みを増し、大根や白菜などを使った鍋料理が美味しくなる季節でもあります。暮らしの知恵としては、暖房器具による乾燥対策や、インフルエンザ・風邪などの感染症予防が重要になるでしょう。

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！

