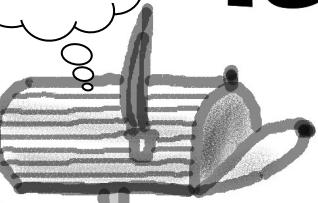


ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



我が家は？考えてみませんか。

今月は節分から立春の月です。雪が降らないのは助かるのですがその分気温が低いですね。寒いのが苦手な私としては刺すような寒さは、耐え難いです。



毎年この時期に大きな災害が起きています。中でも気になるのは地震です。最近の地震の揺れかたを見ていると、弱い地震でも揺れる時間が長く、その後の余震の頻度も回数が増えているようです。

また過去の熊本地震では、最初の地震（主震）でM6.5が有りその二日後にM7.3の揺れが有った例も記録されていて、初回の揺れには耐えていた建物が二回、三回と余震や繰り返しの揺れによって耐え切れずに崩れるというケースも十分想定されます。

『天災は防げないが、人災は防げる』と言われます。起きている災害を教訓に、防災についてもう一度考えてみてはいかがでしょうか。

自宅が地震に耐えられれば、避難所生活を回避できる場合もあり、精神的負担も多少は軽くなると思います。

より安全なすまいづくりをこれからも提案し賛同いただけるたくさんの方々と出会いたいと思っています。



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

ホットヨガは、約38度・高湿度の環境で呼吸とヨガのポーズを行うものです。大量発汗によるデトックス・血行促進・新陳代謝アップといった効果があると言われています。代謝が上がり、汗で余分な水分が排出されることで、むくみ解消や引き締まった体づくりに繋がるため、ダイエットや美肌を目指す人には近年特に人気がありまっています。また、温かい環境とヨガのポーズで心身のリラックスや、ストレス解消も期待されています。

ホットヨガにトライしたいときは、近隣の専用スタジオを探して体験されています。

ホットヨガ



レッスンを受けてみましょう。道具の貸し出しを行っているところなら、手ぶらで体験レッスンを受けることもできます。初心者は週1~2回からスタートし、慣れてきたら週3回程度が目安とされています。レッスンのときはしっかり水分を摂り、脱水を防ぐことも重要です。但し、心疾患・高血圧・貧血がある方、妊娠中の方、肌が弱い方は医師に相談するなどし、慎重に検討を。

汗をかくこと自体が目的ではなく、高温多湿の環境を利用して心身に良い影響を与えるのが特長ですから、無理なく、長く楽しむことが大切です。

ペットと暮らそう♪

★情報サービス「ペット手帳」★

ペット手帳とは、飼い主がペットの健康管理や病院との連携をスマートにするための情報サービス（アプリ・ウェブサービス）で、獣医監修の情報提供や健康記録、病院予約、フード・薬の注文、災害時の備え（防災手帳機能）などを統合的にサポートするものとして注目されています。スマートフォンでアプリをダウンロードしペットの情報を入力することで様々な機能を利用できます。

動物病院向けには予約受付や業務効率化のシステムとしても提供されており、「ペットの健康管理」と「動物病院とのコミュニケーション」をデジタルで一元化することを目指しています。

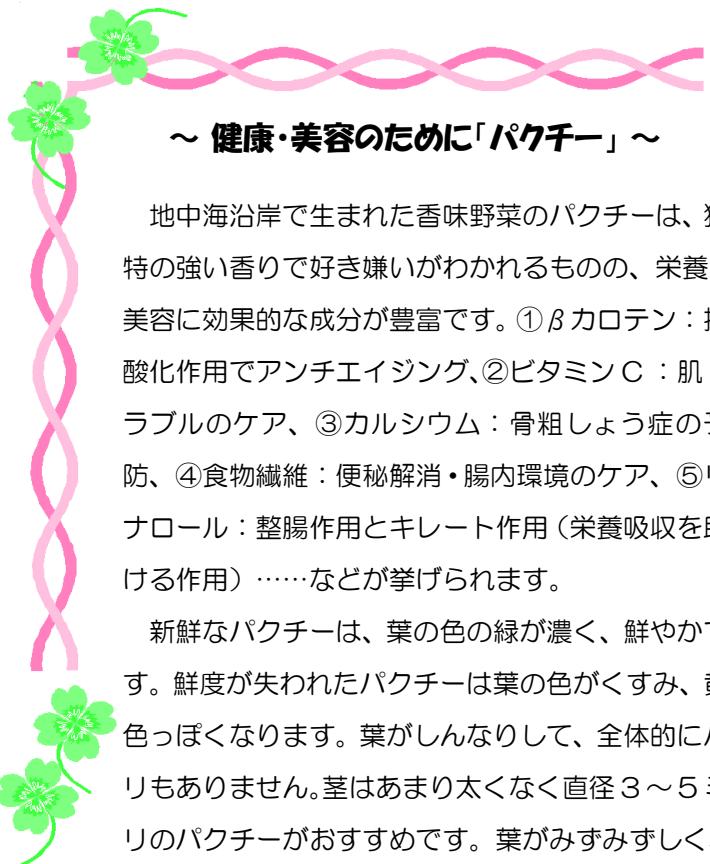


★「ちょこちょこ買い」のススメ★

節約王手帳



節約には「まじめ買い」がよいと言いますが、ライフスタイルによっては週に何度も買い物に行く「ちょこちょこ買い」の方が効果が出ることがあります。まず、「必要なもの」を、必要なときに「買ひ」という考え方なので、食材のロスが減り、献立を柔軟に考えられるというメリットがあります。また、その日の見切り品を狙いやすくなり、高級食材を安価で手に入れられることもあります。こまめに買い物できる・見切り品などを活用できる・1回の買い物の予算を決めているという人にはおすすめであり、日々少しずつ調整ができるため、ややくら初心者でも結果が出やすい方法といえます。



～健康・美容のために「パクチー」～

地中海沿岸で生まれた香味野菜のパクチーは、獨特の強い香りで好き嫌いがわかれるもの、栄養・美容に効果的な成分が豊富です。①βカロテン：抗酸化作用でアンチエイジング、②ビタミンC：肌トラブルのケア、③カルシウム：骨粗しょう症の予防、④食物纖維：便秘解消・腸内環境のケア、⑤リナロール：整腸作用とキレート作用（栄養吸収を助ける作用）……などが挙げられます。

新鮮なパクチーは、葉の色の緑が濃く、鮮やかです。鮮度が失われたパクチーは葉の色がくすみ、黄色っぽくなります。葉がしんなりして、全体的にハリもありません。茎はあまり太くなく直径3～5ミリのパクチーがおすすめです。葉がみずみずしく、

いつまでも美しく

ほどよい太さの茎のパクチーは、香りもしっかりとあり薬味としても活躍します。

冷蔵の場合、約2週間保存できるため、サラダや薬味として生のまま使いたいときに便利です。冷凍保存するのであれば、葉と根をわけたら冷凍保存袋に入れて冷凍室で保管します。



こんなときどーする!?

～卒業祝いのマナー～

年中行事 から

冠婚葬祭 まで

卒業祝いは一般的に、祖父母から孫、親戚の子ども、親しくしている友人の子どもなどに贈ります。親から子どもへの卒業祝いについては、進学や就職と重なり準備にお金がかかることが多いため、別途用意する必要はないと考えられています。

また友人や知人の子どもの卒業祝いも、必ずというよりは「自分が贈りたいから」というパターンが多いです。ただし、もし自分の子どもの卒業祝いを先に



いただいている場合などは、お相手にも同額程度の卒業祝いを贈ると良いでしょう。

卒業祝いと入学祝い、もしくは就職祝いが重なる場合は、入学・就職祝いを優先するのが一般的。もちろん両方贈っても構わないのですが、3月・4月と連続していることが多いため、どちらか一方の名目でお祝いをすれば良いでしょう。卒業後の進路が決まっていない・わからないといった場合には、卒業祝いとしてお渡ししておくと安心です。

相場は、肉親や知人など関係性が様々なので幅はありますが、卒園祝いは、1,000円～5,000円、小学校は1,000円～1万円、中学校は5,000円～1万円、高校は5,000円～1万円、大学・専門学校などは、1万円～3万円が平均的な金額です。ご祝儀袋に包み（品物の場合は熨斗紙をかけ）卒業式から1週間を目安に贈るようにしましょう。

【卒業祝いのマナー&基礎知識を解説！<https://www.yamada-heiando.jp/c/column/graduation-gift>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシーレシピ

牛肉と大根の韓国風煮込み

材料(4人分)

牛カルビ(焼き肉用)……200g
大根 ……700g
干ししいたけ ……6枚
赤唐辛子 ……1本
しょうが(薄切り)……1/2片分
ごま油 ……大さじ1
酒 ……大さじ3
しょうゆ……大さじ3
大根の葉……適量
[A]
みりん……大さじ3
砂糖……大さじ1

①干ししいたけはやわらかくもどして軸を取り、大きければ半分に切る。もどし汁に水を加えて1と1/2カップにする。



②大根は厚さ2cmの輪切りにして厚めに皮をむいて半分に切る。大根の葉はザク切りにし赤唐辛子はへたを取って種を出す。

大根

大根の葉

赤唐辛子

③フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、鍋に移して大根としいたけも加えて炒め合わせる。酒をふって水を加えたもどし汁を入れ、煮立ったら火を弱めてアクを取る。赤唐辛子、しょうが、[A]を加えてふたをし、20分ほど煮る。



ソテーの魅力

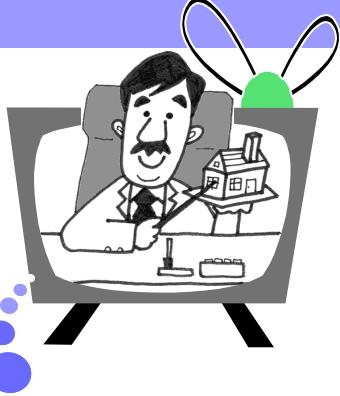
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

唐辛子はナス科トウガラシ属の植物で、赤唐辛子は唐辛子が熟して赤くなったものを指します。唐辛子にはさまざまな種類があり、世界的に有名な「ハバネロ」や、メキシコの代表的な唐辛子「ハラペーニョ」、沖縄県の「島とうがらし」といった品種が知られています。

「鷹の爪」も日本産の品種名であり、数多くの唐辛子のなかの一種です。乾燥したものを輪切りにしたり、粉末にして香辛料として使われたりします。本レシピでも「赤唐辛子」という商品名ではなく、「鷹の爪」として売られているものを使っていただいて大丈夫です。



Mr.ビルの わくわくリフォームのヒント



「室内窓」は、外に面していない壁につける窓で、おしゃれなパーツとして近年人気が高まっています。

メリットは光や風を運んでくれる点。たとえば、窓がなくて奥まった部屋につければ、採光や通風が可能になり、心地よい空間になります。また、北向きの暗い部

＜今月のヒント＞ おしゃれなインテリア「室内窓」

屋に室内窓をつけることで、隣の部屋から光をとり入れられます。

空間を広く感じさせるというプラス面も見逃せません。廊下や洗面所など狭いスペースに面した壁につけることで、圧迫感をなくします。ほかに、子ども部屋の壁に設置すれば、部屋の外から子どもの様子を見られて便利です。

開閉できないフィックス窓、引き違い窓、突き出し窓など、室内窓のタイプはさまざまです。壁一面を室内窓にする、小窓をいくつ

か作るなど、大きさや個数もある程度融通がききます。ただし、壁にすじかいがある場合は注意が必要です。すじかいを傷つけないよう、窓を小さくする、位置を調整するなどしましょう。



2月4日

2月4日頃には二十四節気の「立春」を迎え、暦の上では春が始まります。まだまだ寒い日は続きますが、「三寒四温」という言葉のように、厳しい寒さの合間にふと訪れるあたたかな日差しに、心が和む瞬間も増えてくるでしょう。庭先では梅のつぼみがほころび始め、春の訪れをいち早く告げてくれます。厳しい冬を乗り越えた先にある春を心待ちにする、そんな季節の移ろいを感じられるのが2月の大きな魅力です。旬の味覚を食卓に取り入れたり、暮らしの中で季節の節目を意識することで、毎日がより味わい深いものになることでしょう。

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！

