



3 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



春をさがしに。

日向に居ても風がつめたくて『寒い、さむい』と言っていたのに、最近ではポカポカと汗ばむようになってきました。

今年最初の、フキノトウがくるくる丸まって顔を出していました。

クロッカスはゾクゾクとかたまって、芽を伸ばしています

時期的に、少し早いような気がします。ですが暖かくなってくれるのは、寒いのが苦手な私にはありがたいです。

少し前までは、3月に降った雪が山に残り、これが徐々に溶けて雪解け水となり麓を潤していたのですが、昨今では、日本海側では雪かきで死亡事故が起こるほど沢山の降雪があり、太平洋側は渇水で水不足を強いられているなど、細長い日本列島は、両側極端な気候が原因で暮らしにくい状況にあり自然のサイクルがズれて来ている気がします。

獲れる魚の種類が変わったり、冬眠しない動物が増えたり、旬の野菜や果物の収穫期や収穫量がかわったり、食生活にも何らかの影響が出そうで、私たちの生活がどう変わって行くのか、不安です。

安心な暮らしのために、温暖化（気候変動）を抑止し、環境を整えることが大切だと思います。



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

クロスワードパズル

クロスワードパズルは、「カギ」(ヒント)を元に、タテとヨコに交差するマス目に言葉を当てはめて、すべての白マスを埋めていくおなじみのパズルです。言葉に関する知識や推理力が試されるのですが、完成した時の達成感が大きな魅力の一つと言えるでしょう。ちなみに、同じルールで言葉ではなく数字を入れて計算式を完成させていく「ナンプレ」も人気があります。

いずれも、問題集は書店だけでなく100円ショップなどでも見つけることができ、ペンがあればどこでも始められます。集中力や記憶力を高める効



果も期待されるため、大人世代にとっては認知症予防につながると言われています。中には、自分で問題を作って楽しんでいる人もおり、年齢に関わらず長く続けられます。

まずは、100円ショップや書店で簡単なパズル本を探すことから始めてみましょう。慣れてきたら、難易度の高い問題集や、好きなテーマにしばったもの、イラスト入りなどポップな雰囲気の本も多種あるため、いろいろと挑戦してみると楽しいでしょう。近年は、オンラインでも、アプリやウェブサイトで手軽に取り組めるものもあります。

ペットと暮らそう♪

★エリザベスカラーの素材★

去勢・避妊手術のほか、目の保護、怪我の際に患部をなめるのを防ぐといった役割を持つエリザベスカラー。以前はプラスチック製のもの主流でしたが、最近は布製(ポリエステル、綿など)、クッション製(スポンジ・メッシュ素材など)も登場しています。硬さ、重さ、視界の広さ、通気性、衛生面、ストレス軽減効果に違いがあるため、ペットの性格や体格に合わせて選びましょう。プラスチックは保護力と衛生面に優れています。布やクッション製は柔らかく軽量でストレスを軽減しますが、傷口への到達リスクや耐久性で劣る場合も。メリット・デメリットを考慮して選ぶことが重要です。



★つい買ってしまう雑貨・プチインテリア★

節約玉手箱



SNSや雑誌を見て「かわいい！」と衝動的に買ってしまう1000円前後の雑貨。気軽に手が伸びる分、数が増えてしまい、収納スペースが圧迫したり、ホコリ掃除が面倒になったりすることも。気づけばストレスの原因やムダな出費につながっていることがあります。「1000円くらいなら」と軽く考えていた出費は、積み重なる驚くほど大きな金額になることもあるため、気を付けてみましょう。

そのうえで、「飾る前に減らす」も意識してみましょう。不要なものを減らすだけで、部屋がすっきりして、インテリアにお金をかけなくても心地よい空間になることがあります。

いつまでも美しく

～「ゆらぎ肌」への対策～

ゆらぎ肌とは、肌の状態が安定せず、一時的に刺激に反応しやすくなっている状態のことです。気候の影響や体調の変化など要因は1つではありませんが、肌のバリア機能が低下することで刺激に弱くなり、トラブルを引き起こしやすくなると言われています。3月は紫外線が強くなり始め、花粉も飛散しているのでさらに要注意と考えられます。

症状としては、肌の赤み・かゆみ・カサつき・ヒリヒリ・ニキビのような吹き出物・肌荒れ・肌のごわつきなどが挙げられます。

防ぐために、また、症状が出たときに少しでも軽症ですませるためには、次の7つがポイントです。

肌を守るために洗顔はやさしく・短く行う／保湿

を徹底して乾燥を防ぐ／紫外線対策で日焼けダメージを防ぐ／低刺激のクレンジングで肌を摩擦から守る／敏感肌用など低刺激のコスメを使う／最低限のケアで肌の負担を抑える／花粉やホコリから肌を守る

ぜひ意識してみてください。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～おしぼりのマナー～

おしぼりが出されたら、右手で取り上げておしぼりを広げ、両手を拭きましょう。手渡しでおしぼりが出された場合は、右手で受け取ります。

拭き終わったら、汚れた部分が内側になるようにたたみ、おしぼり受けに戻します。使用済みのものをおしぼり受けに戻すのは抵抗があるかもしれませんが、テーブルやクロスをおしぼりの水気で湿らせないためだと考えましょう。おしぼり受けがない場合



汚れた部分が内側になるようにたたむ



拭いてよいのは基本的には手指のみ

醤油や水滴などこぼしたものを拭くのはNG



は、自分の右手側のテーブルの上に置きます。

日本料理のコースでは、最初だけでなく、食事中にもおしぼりが出されることがあります。それは「これから出てくる料理は、手を使って食べてもいいですよ」という合図です。最初に出てくるおしぼりは、手を拭いてさっぱりと清潔にするためのものですが、2回目以降のおしぼりは手が汚れた場合に使うものなので、手が汚れなければ使わなくてもかまいません。使った場合は、最初のおしぼりと同じように、汚れた部分が内側になるようにたたんで、おしぼり受けに戻します。おしぼりで拭いてよいのは、基本的には手指のみです。顔や口、腕など、手以外の部位を拭くのはマナー違反。紙ナプキンやハンカチなどを使います。また、醤油や水滴などをこぼしてしまった際もおしぼりで拭くのは絶対にNGとされています。台拭きのように使わないよう注意しましょう。

【『おしぼりで口を拭く』のはマナー違反?! <https://trilltrill.jp/articles/4068465>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいへにー料理

白身魚のちり蒸し

材料(2人分)

- (*1)白身魚(切り身60g)・・・2切れ
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- 昆布(乾・5cm角)・・・・・・・・1枚
- 豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- 生しいたけ・・・・・・・・・・1個
- 春菊・・・・・・・・・・・・・・・・2本
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ゆず(果汁)・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1

(*1)白身魚の種類は、甘鯛、さわら、鯛、太刀魚などの切り身を使用。

- ①白身魚に軽く塩をふって10分おき、水気をふく。
- ②昆布は半分に切る。豆腐は2等分し、しいたけは軸をとって半分に切る。春菊は太い茎を取り除いて食べやすい長さに切る。



- ③蒸し椀に②の昆布を敷いて①の白身魚、②の豆腐としいたけのをせ、酒をふってふたをし、よく蒸気の上があった蒸し器に入れ、強火で約10分蒸す。



- ④②の春菊を加えてさらに2分ほど蒸し、春菊に火が通ったら取り出す。ゆずの絞り汁としょうゆを混ぜてかける。

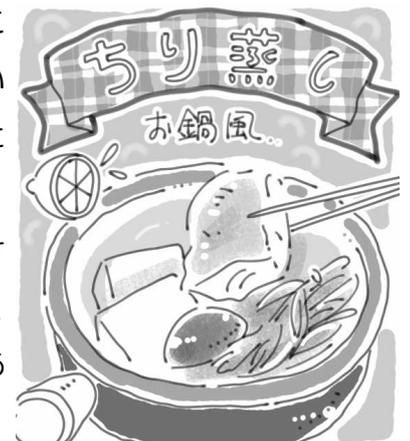


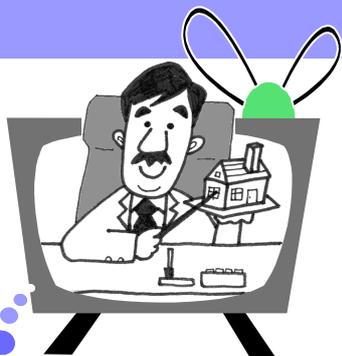
「ちり蒸し」とは

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

新鮮な白身魚・豆腐・野菜類などを「ちり鍋風」に仕上げた蒸し物のことです。由来となっている「ちり鍋」は魚介類を主体にしてアクの少ない材料とともに一つの鍋で煮ながら、ポン酢醤油でいただく鍋料理のことで、煮汁に昆布だし、または湯を使うのが特徴です。

魚の切り身を煮ると、身が「ちりちり」と縮まる様子からこの名がつけられたと言われています。また、単に「ちり」とも呼ばれることも多く、てっちり・沖ちり・鯛ちり・たらちり・かにちり・寄せちり等の種類があります。





家の中でのけがで一番多い場所は「階段」と言われています。踏み外しや段差でのつまずきが起こりやすく、特に、急ぎの用事で慌てて階段を下りたり、夜間に眠気まなこで下りたりすると、足がもつれて転がり落ちる危険が高まると考えられます。

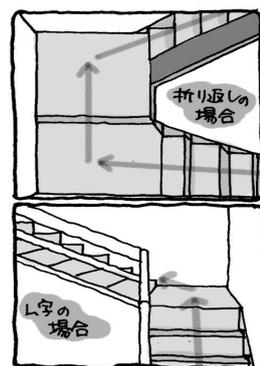
特に、年齢を重ねるにつれて、

<今月のヒント> 踊り場のない階段

階段の上り下りにはより注意が必要になるでしょう。

階段に踊り場があれば、万が一、階段から落ちて、踊り場ですぐ止まるので、大けがを防ぐことができます。また、踊り場で一時的に足を休めることになり、踏み外す危険性も減ります。踊り場がない階段なら、リフォームの際に検討してみてもいいでしょう。一直線の階段よりもスペースはとりますが、何より安全性を優先したいものです。

なお、折り返しタイプの階段やL字に折れる階段で、放射状にこまかい段差をつけるタイプもありますが、安全面ではあまり有効ではありません。四角く、平らなものを検討してみましょう。



3月5日頃には二十四節気の「啓蟄」を迎え、暦の上では冬から春へと自然と暮らしが大きく動き出す節目です。虫や生き物が目覚めるとい分りやすい変化だけでなく、気温や日差し、食材、生活リズムに至るまで、さまざまな面で春の訪れを感じさせてくれます。日照時間が伸びるこの時期は、体内時計を調整しやすくなります。冬の間に乱れがちだった生活リズムを、啓蟄を機に整えるのも良い方法です。無理のない範囲で、春に向けたリズム作りを意識してみてくださいね。啓蟄の意味や由来を知ることによって、ただの季節の言葉だったものが、ぐっと身近で奥深い存在に変わります。日常生活に少し意識を向けるだけで、散歩や食事、家族との時間がより豊かなものになるはずです。

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！

