

地元の皆さんと、笑顔が集うリフォーム情報誌

にこにこ通信



〒350-0204 埼玉県坂戸市紺屋346 刊-電話0120-761-555 2010年 3月号 第7号

皆様、こんにちは。今年は、寒い日が続きますね～！ たま～に、温かいと思う日もあって、喜

んでいると、また急に雪が積もったりして・・・、なかなか落ち着かない日々が続きます。でも、春はもう直ぐ そこまで来ていますよ！

私、松澤の故郷は、信州・長野県です。

健康には、人一倍 気をつけています。今回の左側の写真は、長野県「鯉の養殖」で有名な、佐久地方で 10 年程前に手に入れました、「**朝鮮人参**」の写真です。

いつも、事務所の西側棚に飾ってあります。

全長 50 センチ以上あり、とても大きな「朝鮮人参」ですよ！ 専用のガラス瓶に入れて、



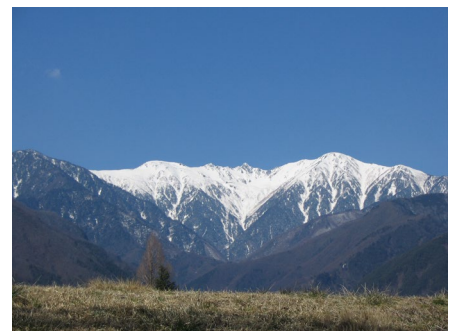
35 度の焼酎に浸けてあります。

仕事・・・仕事で疲れた時は、時々、この朝鮮人参浸けの焼酎を一口飲むんです！（社員には内緒でね・・・）

キク～～！！ 身体全体にエキスが沁み渡り、即、元気を取り戻せるって感じになりますよ！

私の元気の素「健康法」の一つで～す！

田舎は、日本の屋根 南アルプスが見える、南信州 飯田市の隣、喬木村です。冬の雪山もとても綺麗ですよ。

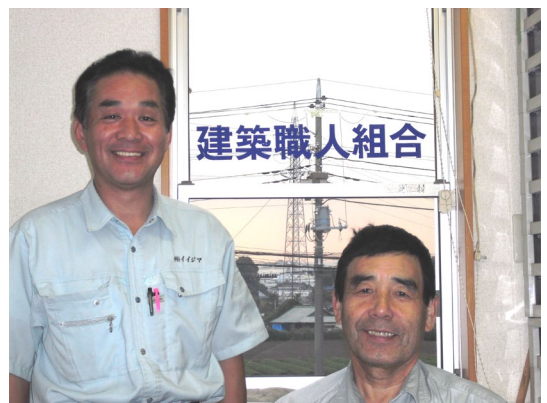


毎日、皆様の笑顔がたくさん、いただける様に、汗と知恵をかきつつ、社員一同、精進して参りますので、どうぞよろしくお願い致します！！

それでは、今月も「にこにこ通信」をどうぞ気楽にお読み下さい。

「建築職人組合」埼玉西武支部 イイジマ株式会社

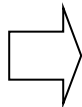
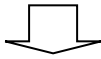
{左側が松澤・右側の方が建築職人組合 来生隆夫代表です}



お客様のリフォームをご紹介します。

(嵐山町： Y様邸 屋根・ガルバ鋼板、壁・角波板金工事)

【工事前】



【完成で～す！】



★ ちょっと、痛んでいた納屋でしたが、屋根は黒いトタン屋根がガルバリウム鋼板屋根に変わり土壁も垂木を駆使して、角波板金でキレイにリフォーム完了。ご家族も大喜び。 『にこにこ』

マスク仲間がいっぱい



☆☆☆今月の星占い☆☆☆ 2010年 3月1日~31日 ☆☆☆

♋ おひつじ座 (3月21日~4月20日生まれ)

今後に大きく影響する選択を迫られる時期ですが、道を拓くカギは潔い決断にあります。総合運△

♉ おうし座 (4月21日~5月21日生まれ)

周囲が変化しても不安に思うことはありません。ポジティブに考えれば余裕が生まれます。総合運○

♊ ふたご座 (5月22日~6月21日生まれ)

やりがいのある仕事に縁。周囲と協力して自分のポジションを確立するときです。総合運○

♋ かに座 (6月22日~7月22日生まれ)

運気が好調です。具体的な目標を立てれば前進できる時期。大胆な行動も時には効果的。総合運◎

♏ しし座 (7月23日~8月22日生まれ)

対人運が好調。自然な出会いが未永い縁となります。1つひとつを大切にしましょう。総合運○

♎ おとめ座 (8月23日~9月23日生まれ)

リセットは時に運気を好転させます。物事を見直すことで、新たな展開を呼び込んで。総合運△

♎ てんびん座 (9月24日~10月23日生まれ)

調子よく物事が進む時期ですが、第三者の意見を参考にして正解。真摯に受け止めて。総合運○

♏ さそり座 (10月24日~11月22日生まれ)

ステップアップはもうすぐ。あれこれ迷いますが、今は本当に必要な物事だけに集中を。総合運○

♏ いて座 (11月23日~12月21日生まれ)

周りに翻弄される時期。ネガティブな助言をする人には要注意。運気が乱されます。総合運△

♏ やぎ座 (12月22日~1月20日生まれ)

仕事運が好調。相手に譲る、与える心の余裕を持てば、何倍にもなって戻ってきます。総合運◎

♏ みずがめ座 (1月21日~2月18日生まれ)

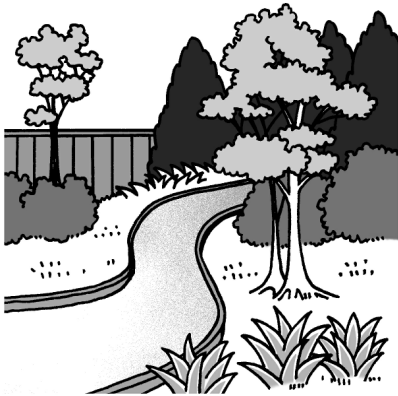
オイシイ話はありません。その物事が一過性かどうかをよく見極めてから取り組んで。総合運△

♏ うお座 (2月19日~3月20日生まれ)

計画を練り直すには好機。適切な取捨選択ができる時期です。理想を形にしましょう。総合運◎

MEMO : 2010年3月号

暮らし 空間術



隠すことで強調できる庭の奥行き

人は目の前に遮（さえぎ）るものがあると、その先には何かがあるのではないかという期待感を持つものです。その先にある空間を意識することで、結果的に奥行きを感じさせるのです。

この心理を庭造りに活用してみましょう。例えば、アプローチなどの通路は曲げて、手前に樹木を配します。つまり、奥を隠すことで、その先の奥行きを感じさせることができます。

また、狭い庭の場合には、区切ることで広さを感じさせることができます。樹木で目線を切ったり、樹木越しに奥の景色がちらちら見えるようにしたりすると、深みが増すので効果的です。

視界にフレームをつくり、視線を誘導するようにすれば、見せたい部分を強調することになり、空間が引き締まります。

ちょっと こぼれ話

生活習慣病予防に役立つ運動基準

生活習慣病の予防には、日ごろの運動が役立つとされています。しかし、どのくらい運動すればよいのかは分かりにくいもの。そこで、日常生活における活動を「1個」という単位に換算する運動基準を厚生労働省がまとめています。それによると、少なくとも1日3個分、1週間で最低23個分の活動を取り入れるとよいそうです。例えば、休みの日に洗車を20分（1個）、庭いじりを30分（2個）すれば、計3個の運動量に相当します。目安となる例を挙げますので、チャレンジしてみませんか？

10分で1個＝階段の上り下り、家具の移動、機械による芝刈り。15分で1個＝速歩、自転車、介護、庭いじり。20分で1個＝普通歩行、床掃除、子どもの世話、荷物の積み下ろし、洗車。

言葉の しゅ手箱

すがすがしさ表す「さ」



■Q■ 進むべき道や方向が分からなくなることを「迷う」といいますが、似た言葉に「さ迷う」という表現があります。この違いはなんでしょうか。

■A■ 「迷う」は道ばかりでなく、ものを選ぶときや正常な心を失う場合にも使います。これに対し「さ迷う」には、あてもなく歩き回るニュアンスがあります。ですから、白か黒かを「迷う」ことはあっても「さ迷う」ことはありません。「迷う」の語調を整えるために「さ」を付けたのが「さ迷う」です。この他にも、時期が早くて若々しいという意味を表すために付けられる「さ」があります。漢字なら「早」があてられます。例えば、早苗（さなえ）、早乙女（さおとめ）、早蕨（さわらび）といった言葉です。「さ」が付くだけで、すがすがしい感じがしますね。

家庭・家族を守りたい！

奥様達の節約の知恵！！

主婦の96%が節約を意識

デフレスパイラルに主婦の知恵

もやしは主婦の強い味方——。一般家庭の主婦を対象とした、あるサイトの調査によると、昨年、最も活用された食材は「もやし」、最も値下げして欲しいのは「ヘアケア用品」であることが分かりました。

質問は大きく「食に関すること」「日常生活に関すること」「関心のあること」などに分類され、407人が回答しました。

ワンコイン弁当や格安ツアー、各種リサイクルショップの盛況など、デフレスパイラルが進む中で、懸命に知恵を絞る主婦の姿が浮き彫りになりました。

家計を助けた、もやしとカレー

「主婦の強い味方となった野菜は？」との問いには「もやし」と答えた人が最も多く、全体の87%を占めました。以下、「キャベツ」が41%、「玉ねぎ」が30%、「じゃがいも」が20%でした。

「最も食卓に並んだメニュー

は？」との問いに対しては「カレー」が19%でトップ。以下、「野菜炒め」が6・8%、「鍋料理」が6・2%、「もやし料理」が5・9%でした。「カレーをよく作る理由」では「簡単」「安く済む」「作り置きできる」「家族が好き」が上位を占めました。

野菜の値段高騰を反映し、食材部門でトップとなった「もやし」は、そのものを使った「もやし炒め」をはじめ、「もやしとニラ炒め」「もやしと豚肉炒め」などで存在感を発揮。安くてボリュームのある「もやし」を使って、さまざまな料理を食卓に並べている主婦の姿がうかがえる回答結果となりました。

使用頻度高いものの値下げを

日常生活に関する質問では「実践している節約術は？」との問いに対し、「衣類の購入を控える」「安い衣料を買う」「外食を控える」「訳あ

り品や見切り品を購入する」といった回答が上位を占めました。「特に節約をしていない」のは全体の4%しかなく、ほとんどの主婦が節約を意識している実態が分かりました。

「値下がりして欲しい日用品は？」との問いには「シャンプー・リンスなどのヘアケア用品」「トイレットペーパー」「洗濯用洗剤」「ティッシュペーパー」などがいずれも50%を超えました。主婦は、日常生活で使用頻度の高い商品に対して値下がりを望む傾向が強いことが分かります。今回の調査結果は、みなさんの生活実感と比べていかがでしょうか。



健康そうだん室

脳の老化予防

効果高い食生活の改善

高齢化社会が進む中で、肉体的な健康ばかりでなく、脳を元気に保つことに関心が集まっています。肉

体の健康を保つためには無理なくできる適度な運動が

一番。一方、脳の老化予防には、食生活の改善が有効であることが分かってきました。

20年程前から、青魚の脂に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（イコサペンタエン酸）が脳によい

として注目されています。それを裏付けるように、DHAやEPAを毎日摂取した

グループは、しなかったグループよりも認知症の発症率が少なかったという厚生労働省の研究報告もあります。

DHAは脳の神経細胞をつなぐシナプスの発育を高める因子をつくることに関わっています。このため、DHAが豊富だと情報伝達が円滑に行われ、脳の機能低下が防げると考えられています。

緑黄色野菜や果物も認知症の発症には、活性酸素と脂質が反応してできる「過酸化脂質」が関係しているといわれています。そこで、活性酸素の攻撃から身を守る抗酸化作用のある食品も注目されています。

よく知られているのは緑黄色野菜に多く含まれるβ-カ

ロテンやビタミンC、アボカドやゴマに含まれるビタミンE、黒豆やココアに含まれるポリフェノールです。

こうした食品を積極的に摂ることは、脳の老化防止に役立つと期待されています。

よく噛むことも大切
指先の細かな動きが要求される箸を使うことは、脳によい刺激を与える効果があるのでおすすめです。

また、よく噛んで食べることも、脳の活性化に役立つことが分かっています。できることから食生活を見直してみませんか。

また、よく噛んで食べることも、脳の活性化に役立つことが分かっています。できることから食生活を見直してみませんか。

また、よく噛んで食べることも、脳の活性化に役立つことが分かっています。できることから食生活を見直してみませんか。



家事の知恵

靴下のしつこい泥汚れはビー玉で

育ち盛りの子どもの靴下はいつも真っ黒。特に、しつこい泥汚れは、なかなか取れません。丁寧に手もみ洗いすれば取れるのですが、毎日のことになると面倒です。しかし、放っておけません。そんなときに役立つのがビー玉です。

方法はとても簡単です。まず、靴下を裏返し、その中にビー玉を3個から5個入れ、洗濯途中で飛び出さないように空いているほうを輪ゴムでしっかりとしばります。

そして、そのまま他の洗濯物と一緒に洗えば、まるで1つひとつを手もみ洗いしたように、きれいになります。洗濯槽で攪拌されるうちに、ビー玉がまんべんなく転がることで、手もみ洗いと同じ効果が得られるというわけです。お試しを。



がんたん レシピ 小松菜の煮びたし



木オ米斗



【4人分】

| | |
|---------------|-----------------|
| ・小松菜……………400g | ・煮汁 |
| ・厚揚げ……………2枚 | だし汁……………2カップ |
| ・しめじ……………200g | みりん・淡口しょうゆ…………… |
| ・塩……………適量 | ……………各大さじ2 |
| | 塩……………小さじ1/2 |

冬野菜として栽培される小松菜は、浸し物、汁の実、漬物などに使われる、アブラナの変種です。江戸・小松川で改良されたことで、この名が付いたそうです。若い菜は「鶯（うぐいす）菜」とも呼ばれます。

今回は、煮汁で手早く煮て味を含めた煮びたしをご紹介します。青菜のゆで加減ひとつで味が決まるので、ゆで方のコツをつかんでください。

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かす。
- ②小松菜をきれいに切って根を切り落とし、そろえて葉のつけ根あたりを糸でしっかりとくくる。
- ③しめじを水洗いし、根元の堅い石づきの部分を切り落とし、ほぐす。
- ④①の湯が沸騰したら塩を加え、②を茎のほうから入れる。しんなりしたら全体を入れ、再び煮立ってきたらすぐに引き上げ、水にとって冷まし、アクを抜く。こうすると緑色が鮮やかになる。
- ⑤厚揚げをざるにのせ、両面に熱湯をかけて油抜きをする。
- ⑥別の鍋にだし汁を入れて火にかける。
- ⑦だし汁を温めている間に④の小松菜をそろえて持ち、水気を絞って糸を除き、長さ4cmぐらいに切りそろえる。厚揚げは縦2つに切り、端から一口大の角切りにする。
- ⑧だし汁が煮立ったら分量の調味料を入れ、③のしめじ、⑦の厚揚げを入れて味が含まる程度に煮る。ゆでた小松菜も加えてさつと煮て。煮汁に浸して味を含ませる。



ビューティー サロン



皮膚は「内臓の鏡」

人間の体で一番大きな臓器はなんだと思いますか？ 意外と思われるかもしれませんが、実は皮膚なんです。皮膚は体をおおうだけではなく、外界からの菌の侵入の防止、水分保湿、体温調節、呼吸補助、知覚作用など、さまざまな働きをします。

また、肝臓や腎臓、胃腸などの影響を受けるために「内臓の鏡」ともいわれます。例えば、肝臓が弱くなると、日光に敏感になり、肌が荒れます。腎臓が弱ると老廃物の排出がうまくいかなくなるので顔が黒っぽくなります。便秘気味のときは腸が有毒物質を吸収するため、肌が荒れます。女性の顔の表面に表れるシミやシワ、クスマの原因は内臓と密接に関係していると心得ましょう。



マナーの壺

お茶を出すとき、いただくとき

茶会や茶席といった改まった場所ではなく、ごく普通のお茶を出したり、いただいたりするときの心配りを考えましょう。

出すときは、茶碗の正面をまず自分のほうに向け、ゆっくり回しながら正面の絵柄がお客様の前にくるように置きます。茶托は出すほうの手に持ち、片方の手はそれに軽く添えるだけです。お客様が長居されるとときには、見計らって、最初のとは別の種類のお茶を出すときも喜ばれます。

出されたときは、冷めないうちにいただきます。女性が最も注意しなければならないのは口紅です。茶碗の縁にべったり付けて知らん顔というのはマナー違反です。常にティッシュペーパーを用意しておき、そっとふき取る心遣いを忘れないように。



社長よさこい

ウチの長男はボーイスカウトに参加しています。

正確には、年齢別にボーイスカウト、ボーイスカウト、カブスカウト、ベンチャースカウト、ローバースカウトと分かれていて、ウチは一番下のボーイ隊（基本的に小学1年生と2年生）です。

ボーイ隊の活動はジャガイモ掘りや海水浴、山登り、雪そりや豆まきなど。かなり楽しそうです。ほとんど遊びみたいな感じですね。

でもスカウトの人数は年々減ってそう、県内の人数はピーク時の半分とか。少子化ということはもちろんあるでしょうが、最近は活動を制限されることが多いことも影響しているそうです。キャンプ場でも焚き火禁止とか、夜遅く歩く訓練をやっていたら不審がられて通報されてしまったとか、いろいろ大変だそうですね。指導してくれる人はボランティアなので、本当に頭が下がります。

普通に生活していると、自然に触れ合う機会というのがますます減っているの、ぜひ長く続けて欲しいですね。

季節のMEMO

流し雛

流し雛は、雛祭りの原形といわれる風習で、昔は全国各地の神社や仏閣で行われていたが、今では鳥取県地方の行事が昔ながらの面影を伝えているとされています。

毎年3月3日になると、新しい流し雛を飾り、その翌日の4日の早朝に前年の雛を菱餅や桃の花などを供えて川に流しました。

流し雛は、赤い紙に金の袴、烏帽子（えぼし）をつけており、子どもの健康と幸福を祈る親の気持ちを託されて静かに流されました。

● ひと言：

- 発行：有限会社〇〇〇
- 担当：〇山〇朗
- 住所：〒000-0000
〇〇県〇〇市〇〇〇-00-00
〇〇〇ビル
- TEL：000-000-0000
- FAX：000-000-0000
- URL：<http://>
- e-mail：zzz@zzzz

マナーの壺



お茶を出すとき、いただくとき

茶会や茶席といった改まった場所ではなく、ごく普通のお茶を出したり、いただいたりするときの心配りを考えましょう。

出すときは、茶碗の正面をまず自分のほうに向け、ゆっくり回しながら正面の絵柄がお客様の前にくるように置きます。茶托は出すほうの手に持ち、片方の手はそれに軽く添えるだけです。お客様が長居されるときには、見計らって、最初のとは別の種類のお茶を出すと喜ばれます。

出されたときは、冷めないうちにいただきます。女性が最も注意しなければならないのは口紅です。茶碗の縁にべったり付けて知らん顔というのはマナー違反です。常にティッシュペーパーを用意しておき、そっとふき取る心遣いを忘れないように。

編集後記

■建築職人組合 加盟 『埼玉西武支部』で活躍中です。

- 発行：イイジマ 株式会社
- 担当：松澤勝司
- 住所：〒350-0204
埼玉県坂戸市紺屋346
- TEL：049-282-0813
- FAX：049-282-0815
- フリー電話：0120-761-555
- URL：http://www.iijima-y.co.jp
- e-mail：matuzawa@iijima-y.co.jp

今年の冬も雪が積もりました。去年の7月に川越市から、事務所のそば、坂戸市に引越しまして、初めての冬でした。雪の朝は、とても静かなんですね。天気予報で夜は雪が積もると分っていましたから、朝が持ちどうしくて、5時頃から目が覚めていました。

東から昇る太陽の日差しを受けて、自宅前の雪景色が大変、幻想的で感動しました。自然は、生きているだ。鼓動を感じ、デジカメで何枚も写真に収めました。人間って、自然の中で生きているんですね！ 当たり前なのに感謝です。

**がんばる松澤社長への直通携帯は、
090-1815-2255**