

冬物クリーニング



☆☆☆今月の星占い☆☆☆ 2015年 4月1日~30日 ☆☆☆

♋ おひつじ座 (3月21日~4月20日生まれ)

旅行やレジャーが吉。気の合う仲間や家族と行けば楽しさも倍増します。計画は入念に。総合運◎

♉ おうし座 (4月21日~5月21日生まれ)

恋人やパートナーとの交流が深まるとき。スキンシップを測れば、心の距離が近まります。総合運◎

♊ ふたご座 (5月22日~6月21日生まれ)

スランプに見舞われる恐れが…。自分に正直になることが大事。意地を張らないように。総合運△

♋ かに座 (6月22日~7月22日生まれ)

生活にアートを取り入れて! 部屋をセンスよく飾ると、イメージーションが湧いてきます。総合運○

♏ しし座 (7月23日~8月22日生まれ)

仕事の能率がアップします。この時期にどんどんこなしておけば後が楽。短期集中が鍵! 総合運○

♏ おとめ座 (8月23日~9月23日生まれ)

再チャレンジが吉。一度挫折したことにもう一度トライしましょう。今度こそ大丈夫! 総合運◎

♎ てんびん座 (9月24日~10月23日生まれ)

人の目を気にせず、好きなことをやってみましょう。変化のきっかけがつかめるはず。総合運○

♏ さそり座 (10月24日~11月22日生まれ)

弱点を補おうと無理をしがち…。ありのままの自分を受け入れ、休息は多めにしましょう。総合運△

♏ いて座 (11月23日~12月21日生まれ)

自由な精神で生きてみましょう。自分の感性に従って動けば、幸せを感じるでしょう。総合運◎

♏ やぎ座 (12月22日~1月20日生まれ)

対人関係でトラブルの暗示。腹を立てず、言いたい人には言わせておけば上手くいきます。総合運△

♏ みずがめ座 (1月21日~2月18日生まれ)

ストレスを感じる事が多くなりがち。外へ出て、いろんな景色を眺めれば前向きに…。総合運△

♏ うお座 (2月19日~3月20日生まれ)

自分を褒めてあげて! 頑張ったら必ずご褒美を! 贅沢なことをするとやる気が出ます。総合運○

MEMO : 4月 第12号

暮らし空間術



急な来客時の簡単おもてなしインテリア

急な来客。乱雑に散らかったリビングをサッとお招きモードに変身させましょう。あらかじめ、お部屋のインテリアに合わせた見た目の美しい収納カゴを用意しておきます。リビングに散乱しているものは、全部そのカゴに入れてしまいます。収納カゴは、ふた付きのものが便利です。そのままインテリアとして部屋になじませましょう。もう一つ用意しておくものはクッションです。部屋がある程度片付いたら、クッションに角度をつけていくつか並べるとすっきりオシャレな印象になります。落ち着いた色のものがおすすめです。ゴミ箱も、ビニール袋をかぶせたその上からすっぽりカバーができるタイプにしておく、ビニール袋が見えないだけでスマートな印象になり生活感が出ません。

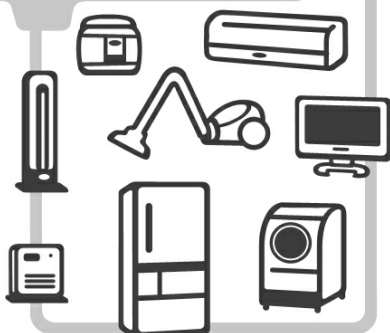
ちょっとこぼれ話



春に多い自律神経の乱れを整える

春になって気候が穏やかになったと思っても、一日の温度差も大きく、体は大きなストレスを感じているものです。そうすると、体温調節を担っている自律神経はうまく機能しなくなることがあります。自律神経のバランスが崩れると、疲れ、倦怠感、めまい、無気力、不眠、頭痛など体の不調が現れます。そんな時は、生活のリズムを整えるのが大事です。起床、就寝、食事を毎日決まった時間に行いましょう。朝は太陽の光を浴び、寝る前にはぬるめのお風呂に浸かり、質の良い睡眠を十分にとるようにします。次は栄養です。特にミネラルやビタミンを意識して摂って身体の内側からもケアをしましょう。心の健康も重要です。精神的ストレスは溜めずに、その都度発散させるようにしましょう。

家電えらび



食器洗い機

新築の場合や、キッチンリフォームする場合は、システムキッチンと一体化したビルトインタイプがおすすめです。据え置き型を選ぶ場合、置き場所を考えた上での製品サイズと容量が最大のポイントです。ドアタイプも、上下オープン式、上部スライド式、前開き上下2段式などあり、開けたときにぶつかる場所はないか、開閉がスムーズに行えるか、食器を入れやすいかもチェックします。製品サイズは容量によっておのずと決まってきます。夫婦用のコンパクトなものも出ていますが、小さいと大型の皿や鍋などが入らないこともあります。最近では6人用が主流です。洗浄方式および運転コースも多義にわたるので、生活スタイルに合わせて選びましょう。

有限会社〇〇〇より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

〒000-0000 〇〇県〇〇市〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇 電話 000-000-0000 2015年4月号

自分を知って、ストレスに対処する

ストレス解消の第一歩

春は新しい生活が始まる人も多く、それによるストレスも増える時期です。最近なにか疲れやすいなど感じたり、日中も怠いと感じたりしている場合、自分が自覚している以上にストレスが溜まっている可能性があります。

ストレスの元をあぶり出す

自分のストレスの根源をあぶり出すには、日々の生活の中で楽しいことから辛いと思うことまで、何でも話せる人に話し、そこから自分の感じていることを改めて認識するのも一つの方法です。

なかなかそこまで話せる人がいないという場合は、日記を付けてみるなど、何かしら自分の気持ちを嘘偽り無く表せる場所を作り、そこからストレスの原因を明確にする方法もあります。

漠然と自分のストレスを把握しているつもりでも、口に出し、ある

いは文字にして書いてみると、意外にそれまで分からなかった自分の本音を知れるということも出てきます。

ストレス解消の第一歩は、ストレスに気づき、その原因を突き詰めることです。ストレス解消の第一ステップに立つためにも、自分の本心と一度じっくり向き合ってみることをお勧めします。

自分で対処するには

ストレスの原因が分かったら、ストレスの原因を取り除くか、ストレスを少なくしていきます。

会社でのストレスであれば、上司に相談して部署を変えてもらうようお願いするのも解決方法です。それも難しそうという場合は、仕事は仕事だと割り切って、できる限り自分でストレスを発散できるように工夫をしてみましょう。

人間関係であれば、自然に距離を置くように少しずつ遠ざかること

を考えてみましょう。自分から人の噂話などを言うなどで、余計なトラブルを招かないようにすることも大切です。

自分にあったストレス解消法

自分が最も心地いい時間は何をしている時か改めて考え、それを実行することは、一番気軽に出来るストレス解消法です。映画や読書、入浴、運動など自分にあったリラックスメソッドを見つけてみましょう。

こうした方法では気分が晴れず、ずっと落ち込んだ状態が続くような場合は、精神科など専門医を受診することを勧めます。そこで相談し、治療を受けるという判断が賢明です。



健康そうだん室

もやもや病

アジア人、特に日本人に一番多い病気

脳の太い血管が細くなったり、詰まってしまうたりする病気が、もやもや病です。欧米人よりアジア人が10倍多く、特に日本人と韓国人に多くみられます。

り、急に話が出来なくなったります。次に、脳出血を起こしたときは、突然の頭痛や意識障害が起こります。脳出血の大半は脳梗塞を起こすので命の危険もあり、油断はできません。

●もやもや病の診断

更に、男性より女性の方が1.8倍も多いのが特徴です。最近ではMRIで簡単に見つかるようになりました。

●もやもや病の症状

脳の血流が足りないときに起こる場合と、脳出血のときに起こる場合の2種類があります。例えば右の脳の血流が足りないときは、左手や左足がしびれて動かなくなったり

造影（MRA）の検査をして診断します。カテーテル検査はカテーテルという細い管を、手または足の動脈から首の当たりまで入れ、そこから造影剤を流して血管の影を調べます。この検査では、頭の血管をとともよく見ることができですが、動脈に針を刺す為、体の負担になります。一方、MRAは、MRIの撮り方を少し変えるだけで血

管も見られるようになったので、痛みも体への負担もありません。

●もやもや病の治療

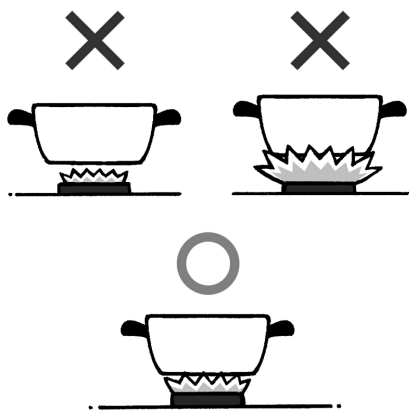
脳の血流が不足した場合、脳血管のバイパス手術を行います。ももとの血管とは別の血液の流れる道を作る手術です。一方、脳出血を起こした場合、これを完全に食い止める治療法はまだ見つかっていません。ただ、脳血管のバイパス手術をすると再出血が起こりにくくなる可能性がありますので、バイパス手術の出血予防効果を検証する共同研究が行われています。



ガス代を節約する方法

ガスコンロの火の調節は、正しく行わないとガスを余分に使うことになりかねません。弱火だとガスを節約していると思われがちですが、鍋の一部にしか炎が当たっていないと全体が温まるまで時間がかかり、むしろ非効率です。逆に強火すぎて鍋から炎がはみ出しても、はみ出している部分が無駄になってしまいます。火力は鍋底の大きさに合わせるのがガスの節約になります。食器を洗う際に湯沸かし器のお湯の温度を下げるのも効果的です。厚めのゴム手袋をして水道水で洗ったり、設定温度を1度下げただけでも違います。お風呂の追い炊き機能も、実はかなりの非効率です。家族が時間を空けずに入浴したり、銀色の保温シートを水面に張っておいてもいいでしょう。

家事の知恵



がんたん レシピ 鱈のポワレ



木オ米斗



【4人分】

- ・鱈……………2切れ
- ・じゃが芋……………1個
- ・いんげん……………6本
- ・バター……………大さじ3
- ・オリーブオイル ……大さじ2
- ・塩……………小さじ1/2
- ・胡椒……………少々
- ・レモン汁……………大さじ1

ポワレとは、フライパンを使って調理することを指します。多めの油を使って、じっくりゆっくり焼いて行きます。

表面カリッと、中はふんわり。白身魚でも脂が乗っていて身も弾力のある鱈は、そんなポワレにぴったりです。

お魚を焼いた油をそのままソースにしますので、洗い物も少なく忙しい時にぴったりのおしゃれな料理です。

①鱈は塩をして、30分ほどおきます。

②フライパンにバター大さじ2とオリーブオイルを熱し、鱈を皮のついていない方から焼いていきます。

③中火でじっくり焼いていきます。時々スプーンで油を掛けながら、表面をカリカリになるように焼いていきます。

④中までしっかり火が通ったら、一度取り出します。

⑤じゃが芋は薄く輪切りにし水にさらします。いんげんは半分に切ります。

⑥④のフライパンで⑤をソテーし、塩・胡椒をします。

⑦⑥を取り出し、バター大さじ1を追加し、塩、胡椒、レモン汁を加え、火にかけバターがふつふつしたらソースの出来上がりです。

⑧皿に、鱈、野菜を盛り付け、⑥のソースをかけ出来上がりです。



ビューティー サロン



座骨

お腹と太もも引き締めエクササイズ

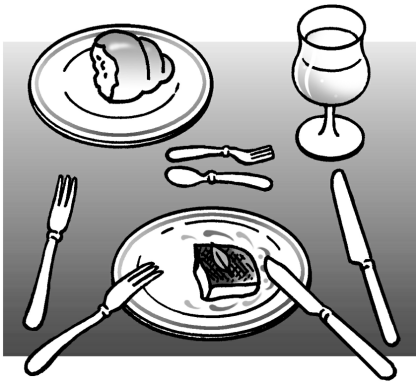
日頃のちょっとした動作の中にもエクササイズを取り入れて、お腹や太ももを引き締めてみましょう。テレビを見るときなどは、坐骨を立てるイメージで椅子に座ってみましょう。お尻の左右の坐骨が椅子に接しているのを意識します。骨盤もまっすぐになり、お腹が引き締まります。両ひざは閉じるようにすると、太もも内側の引き締め効果があります。今度は立ってみましょう。片脚で立ち、立っているほうのひざを軽く曲げます。倒れないように太ももに力を入れます。左右交互に行えば、太もも引き締め効果があります。時間を有効に使って健康維持に役立ててみてはいかがでしょうか。



マナーの壺

フルコース料理の食べ方

サラダは、大きく食べにくいレタスなどはナイフで折りたたむか、一口大に切っていただきます。パンは、一口大にちぎっていただきます。スープを飲み終わった後に食べ始めるようにしましょう。魚料理は、魚を絶対に裏返してはいけません。上の身をいただいた後、ナイフとフォークで骨をはずして下の身をいただきます。肉料理は、最初に全て切り分けるのはNGです。食べる分だけ切りましょう。骨付き肉の場合は骨に沿ってナイフを入れていきます。ソースはその都度つけながらいただきます。ライスにはフォークの背に乗せるのは実は正しくありません。左手に持ったフォークの内側に乗せていただきます。右手にフォークを持ってそのまますくうのはOKです。



社歴とソング

家にドラムセットが来ました。音楽で使うドラム音が鳴るあのドラムです。近所のお姉さんが学校を卒業して就職、もう使うこともないだろうということで、頂きました。

以前、同じく近所にいる長男の友達の親がバンド活動をしていて、シンセドラムで遊ばせてもらったことがありました。そのときにドラムが欲しい！と長男が言い出したのですが、「練習する気あるの？ホントに欲しかったら、友達の家に通って修行してこい！」と言ってあげましたが、結局その後1回行っただけ…。

ちゃんと練習しようという根性はやっぱり無く、結局か興味がそんなになかったのです。ようけど、運がいいというかなんとか、ともかくドラムが手に入ってしまった。

さっそく設置しましたが、音を小さくする練習パッドを置いてもかなりのうるさいですね。そして、ちゃんと練習していても叩けるようになるまで続けることはできるのでしょうか…。

ちなみにドラムセットを置いた場所は、私が以前エアロバイク(自転車)ギマシ(を)置いていた場所。はい、私も三日坊主でした…。

季節のMEMO

灌仏会

4月8日は、お釈迦様(ブツ)の誕生日をお祝いする灌仏会(かんぶつえ)が行われます。誕生仏を花園のように花でたくさん飾った花御堂に安置するので、花祭りとも言います。

お寺に参拝して、誕生仏の上方から「甘い香りの雨」を注いで礼拝します。甘い香りの雨はブツ誕生の時、九体の竜が香湯を注いだという伝説に基づいています。日本では江戸時代より「甘い香りの雨」として甘茶を用いるようになりました。

● 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

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 2015年 4月 第12号

皆様、こんにちは、お元気で過ごされておりますでしょうか？ 今年も春・桜の季節となりました。



春に咲く花と言えば、世間では、サクラ・サクラと言われますが、私は桜と同じように冬の寒さを乗り越えてきた**梅の花**にも心を奪われますね♪「左写真・坂戸市石井・大智寺にて」

大智寺の梅の花は桃色・真紅など多彩です。そして、その奥に咲く鮮やかな「**菜の花**」の黄色とのコントラストが素晴らしいです。この場所は、私のお気に入りのポイントのひとつです。

(下の写真・裏の箱庭・野菜畑)

今年は、仕事もしっかりと行いますが、いろんな事に挑戦しようと思ひまして、自宅の裏・箱庭で野菜栽培をしようと考えました。早速 川島町の農産物販売所で20分位、考え・・・考えて、**トマト・茄子・ミニトマト**の苗を三本購入し、植えてみました。

また、楽しみが増えました。ちょっとした事でも始めてみると、気持ちもワクワクして、毎日に張りができますね♪

大きな実が成ることを祈って、水やりを忘れず、育てたいと思います。♪



今月も **全社員「平常心」**を忘れずに、皆様に喜ばれるよう、**毎日、明るく、歩んでいきます！**

これからも、皆様の笑顔をたくさん、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、「にこにこ通信」どうぞ気楽にお読み下さい。

「**建築職人組合**」埼玉西武支部 株式会社マツザワ

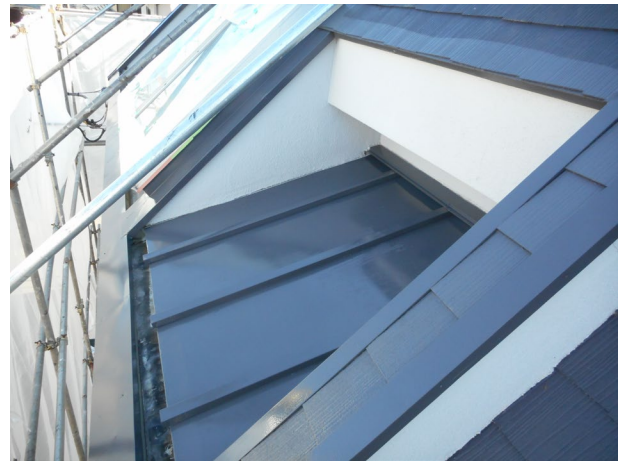
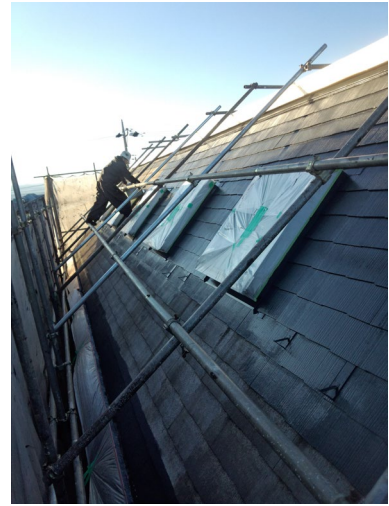
{左側が松澤・右側の方が建築職人組合 来生隆夫代表です}



塗装・屋根改修工事 (坂戸市・マンションH)

(ステンレス屋根改修：コロニアル屋根塗装： オーナー N様所有)





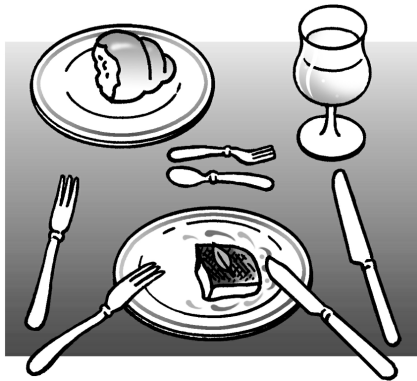
鬼瓦廻り・棟部の改修工事

(埼玉県・飯能市)

(地震の影響で棟部損壊・耐震工法：7寸丸一段仕様工事 S様邸)



マナーの壺



フルコース料理の食べ方

サラダは、大きく食べにくいレタスなどはナイフで折りたたむか、一口大に切っていただきます。パンは、一口大にちぎっていただきます。スープを飲み終わった後に食べ始めるようにしましょう。魚料理は、魚を絶対に裏返してはいけません。上の身をいただいた後、ナイフとフォークで骨をはずして下の身をいただきます。**肉料理は、最初に全て切り分けるのはNGです。**食べる分だけ切りましょう。骨付き肉の場合は骨に沿ってナイフを入れていきます。ソースはその都度つけながらいただきます。ライスはフォークの背に乗せるのは実は正しくありません。左手に持ったフォークの内側に乗せていただきます。右手にフォークを持ってそのまますくうのはOKです。

編集後記

■建築職人組合 加盟 『埼玉西武支部』で活躍中。

- 発行：株式会社 マツザワ
- ◆株式会社 ベルサイン
- 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.matsuzawa-y.co.jp
- e-mail：matuzawa@matsuzawa-y.co.jp

これからは、暖かな季節になりますね♪
年末に胃カメラを飲み、胃潰瘍と診断され、ポリープ3個見つかりました。今は良くなりましたが、食べ物が身体を造ることが理解できました。昨年から坂戸商工会の仲間3人で「ヤーコン」普及の坂戸まちおこし活動も始めました。「ヤーコン」は腸内環境を整えてくれるアンデスから伝わった果物なんですよ(^o^)
まずは、自分の健康管理を行い、地元の方々と共にコツコツと歩いていきたいですね♪
感謝の気持ちを忘れずに、明るい希望を胸に、爽やかに前進して参ります。

がんばる松澤社長への直通携帯は、
090-1815-2255