

# 八千穂駅前工務店よりホットな情報をお届けします。

## おひさま新聞

令和5年  
7月号  
No.155

今年のスーパー月は8月31日  
月と地球の距離はいつも同じではありません。月と地球の中心が最も近い時の満月を「スーパーブルー」と呼んでいます。今年のスーパー月は、8月31日の明け方の月です。



### ～毎日のはがき～

皆さん、こんにちはは大栄建設の三石です。いつも「おひさま新聞」をお読みいただきありがとうございます。

七月ももう少して終わりますね、皆さんに新聞が届く頃には梅雨も明けていると思いますが、連日の猛暑に驚いています。我が家では日中家を留守にしますので、帰宅後1・2階の窓を開けて夜の冷気を目いっぱい入れ、休む前に閉めます。朝は4時半ごろに窓を全開し朝の冷気を取り入れて出勤前に閉めるようにしています。エアコンはなるべく使わずに扇風機で対処しています。ちょっと早起きして、省エネと体に優しい生活を心がけています。



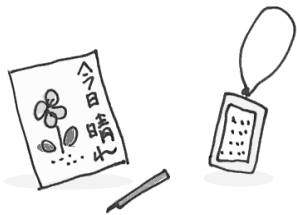
### 今月のささやき

また、朝夕のワンちゃん散歩を兼ねた会社までの徒歩通勤も4年目を迎えました。朝夕の涼しい時間帯のウォーキングは田圃や山の風景を眺めながら気持ちいいひと時です。特養にお世話になら

ている母親へ送る毎日のはがきに、家族や風景の写真を載せているのですが、最近は散歩の道すがら咲いている花の写真を載せる事が多いです。今はスマホで撮影した画像で草花の名前などの情報検索ができます。これも楽しみです。

これから夏本番を迎えますが、自然の恵みに感謝し過ごしたいと思えます。

さあ今月も、がんばるぞー！



絵 FV

### 大栄建設のほっとにゅーす



皆様こんにちは。大栄建設の工藤です。夏はこれからが本番となりますが、今年はずでに暑い日が続いていますね。皆さん水分補給を十分に摂って熱中症など体調管理に気を付けましょう。

先月に引き続き、今月もエアコンについて書きたいと思います。皆さんエアコンを使用する気になるのはやはり電気代でしゅうか。節約したいと思っけて色々工夫していると思います。なんとなくエアコンから出る風が大きいと電気代がもったいないと感じている方が多いと思います。エアコンの電気の内訳は、室外機（コンプレッサ）を動かすことに使う使用量が全体の8割位で、残り2割は室内に冷風を送るファンとなります。なので風量を大きくし室内に早く冷気を送ることで冷房効率も上がり節電になります。

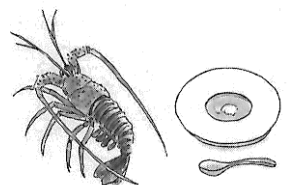
また室内機のフィルターをこまめに掃除することは電気の節約にもつながり、さらにエアコンを長持ちさせる秘訣なので皆さん面倒がらずに実施してみてください。



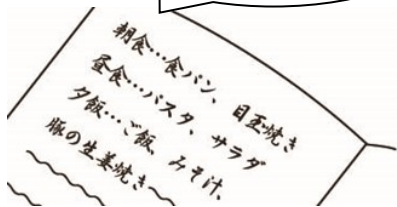
絵 FV

### おひさま見聞録 日本再発見！ 一伍詰編⑦ ～伊勢海老のクリームスープ (三重県志摩市)

志摩観光ホテルで長年にわたって愛され、各国首脳をも魅了した伝統の一品を、家庭でも味わえます。新鮮な伊勢海老のおいしさを引き出すために、頭から尻尾まで砕いた殻を身とともにバターでソテー。殻の香ばしさとともに伊勢海老の旨味を凝縮させます。白ワインや香味野菜などで煮込んだらパイオンと合わせ芳醇なスープに。軽くホイップした生クリームを大匙1杯のせて、オープンで焼き色をつければ、ホテルと遜色ない味わいを体験できるはず。(「職場の教養」より)



1日の食事を記すと、健康チェックにも役立ちます♪



文章にしても良いですが、苦手な人は、簡条書がおすすめ。1日の出来事を簡潔に残すことができ、思い出にも残ります。

## 手書きでやってみましょう

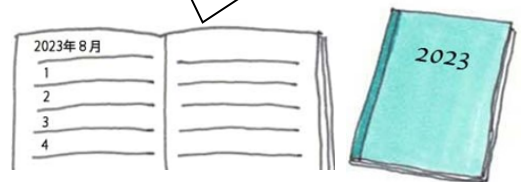
今や、スマホやパソコンが主流の世の中ですが、面倒でも手書きで記すのがおすすめ。頭の体操にもなるそうです。また、漢字を思い出しながら書くことも、脳の活性化につながるそう。ぜひ、試してみてくださいね。

昨日の夕飯  
なんだっけ？



1、2日遅れて書くこともOK！  
思い出しながら書くことも、脳トレになります。

100円ショップで見られる手帳は種類豊富！身近なものから始めて見ませんか？



## かんたんレシピ

教えてくれた人 …尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

## 茗荷と生姜のカペリーニ

極細のパスタ・カペリーニを使った、茗荷と生姜の香りや味わいがさわやかなメニュー。暑い夏にもぴったりです♪

みょうがには、カリウムやマグネシウム、ビタミンEなど、体に必要な栄養素が含まれています。また、みょうが特有の香り成分は、夏バテ予防に効果があるとされ、発汗作用のある生姜も夏ばて対策になります。



### 作り方

### 材料

(2人分)

- ・カペリーニ…100g、茗荷…3本、すし酢…大さじ2、甘酢生姜…20g、生ハム…40g、ミント・ディル…適量
- ・A：レモン汁…1個分、オリーブオイル…大さじ2、塩・コショウ…適量

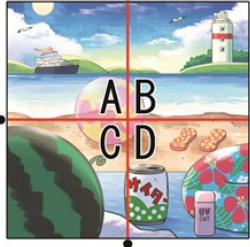
- ①茗荷は縦に2等分し、すし酢にひと晩漬け込む。
  - ②①を斜め薄切りにする。甘酢生姜はせん切りに、ミント・ディルは葉を摘み、生ハムとともにすべてを合わせる。
  - ③Aを合わせ、②に加えてざっくりと混ぜ合わせる。
  - ④たっぷりの湯に塩を加え、カペリーニを茹で、冷水でしめて水気をしっかりと取り、③に合わせる。
  - ⑤器に盛りつけ、オリーブオイル(分量外)をかけ、黒コショウをふる。
- ※カペリーニは茹で時間が短いので、具材を先に用意しましょう。  
※茗荷のすし酢漬けは多めに作れば、添え物などにも活用できます。
- ※日本では「カッパリーニ」という表記もありますが正しくは「カペリーニ」です。長さが25cm前後あるロングパスタの一種で、日本のそうめんとはほぼ同程度の1mm前後の太さをしています。



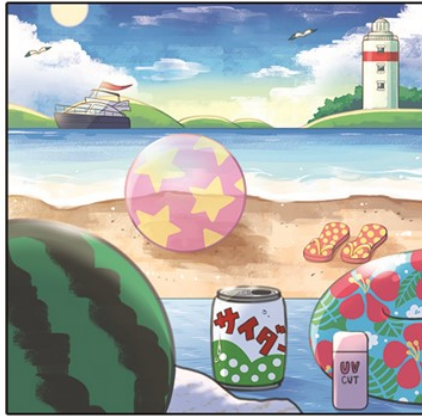


# 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。

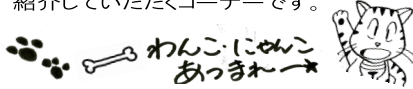


答は左下にあります。



## ちいさな家族の車輪

我が家の小さなご家族を紹介していただくコーナーです。



飯出さんちの金魚さんたち <佐久穂町>

- 赤…あかこ
- オレンジ…燈子 (とうこ)
- 黒…クロちゃん
- ミックス…しろくろちゃん

金魚/出目金 1~3歳  
出生地?/カインズ佐久平店

<名前の由来>…孫が付きました♪

<こんな性格>…

燈子はとっても気が強いです。

あとの金魚たちは優雅にゆったり泳いでいます。

<好きなもの>…

えさ・お水を替えてもらうとき。



<飯出様よりひとこと>…

優雅に泳いでいる姿を見ると癒されます。夏は目にも涼しく、見ていて飽きない4匹です。これからも大切にしていきたいと思います♪

インスタに金魚の泳ぐ姿を投稿します。お楽しみに~!!

涼感~



飯出様、金魚さんたち、ありがとうございました。

地元詩人黒沢まささんの 心あたたまる詩のコーナー

## 人生っていいなー

第118回

~「いろはうた」より~



黒沢 まさを氏 (本名: 黒澤俊典氏)



黒沢まさを詩画ブログ

<http://ameblo.jp/kurosawamasawo/>

うれしたのし ほっとだより



我が家で飼っているメダカ  
 赤ちゃんが3年目にして初めて  
 生まれまして~<sup>ハチハチ</sup> = 8匹  
 20匹くらいはいるかな  
 まだとても小さいけど 元気  
 良く泳ぐ姿はとってもカッコイイ  
 私も元気もらっています!! スーッと!!  
 byMi

# 快適Life

エアコンとともに、夏の必需品といえば扇風機。単体でつかうのはもちろん、エアコンと併用して使うことで、お部屋を快適にする手助けになります。そんな扇風機の種類についてご紹介します。

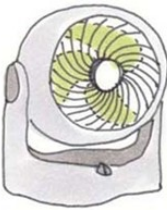
## ■ リビング扇(リビングファン)



昔からある、スタンダードな扇風機。モーターで羽根を回して風を発生させます。最近、増えているのが、DCモーター扇風機です。

羽根が多いほど、静かでやわらかい風になります！

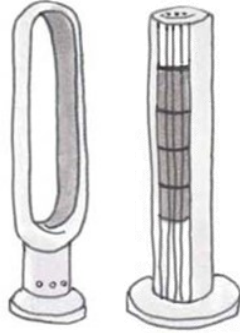
## ■ サーキュレーター



冷房と併用するときは、エアコンの斜め下あたりに、エアコンに背を向けて置くと、冷気を拡散できます。

風を遠くまで届け、室内の空気を攪拌・循環させるのが特徴。エアコンと併用することで、冷暖房効率が上がるほか、部屋干しの乾燥にもおすすめです。

## ■ タワーファン



スッキリとしたデザインが特徴。羽根がないので、小さい子どもがいたり、ペットがいる家にもおすすめです。縦に細長いフォルムのタイプなら、置くのに場所を取らないところもポイント。タワーファンでもDCモーター使用のタイプがあります。



## ■ 扇風機を選ぶポイント

・DCモーター式扇風機の特徴は？  
値段は高めですが、細かい風量調節ができ、消費電力も少ないのが特徴。静音性に優れたタイプもあり、寝室の使用にオススメです。

・首振りの角度も大切  
人の居場所や部屋干しの量など、使いたい範囲にどれだけ対応するか、十分に確認することをおすすめします。

## ■ 便利な機能も充実！

リモコン付きで手軽に操作できたり、タイマーオフはもちろん、オンもセットできるタイプが増えています。タイマーは、たとえば、ひと晩中つけていたくない寝室では、とても助かりますね。外出時に、帰宅予定時間より早めにエアコンとともにオン設定しておくのも良いですね！



スッぱいタイム



# 夏こそお風呂でリラクゼーション



3つの吐水を搭載した多機能シャワーで夏を涼しく快適に。そして、節水性能で家計もサポート。



シルクミスト

夏に一押し

優しく皮脂汚れを洗い流します。

パワーマッサージ

程よい強さとリズムが織りなす水流で心地よいマッサージ感が得られます。

アクアスプレー

全身を包み込むボリュームのある浴び心地とともに、節水効果も実現！

価格 ●ヘッドのみ 23,000円 ●ホース付き 28,000円～39,000円 (価格は税抜きです)



弊社にレンタル用もご用意しています。ちょっと興味ある～という方、ぜひお試しください。取付けはご自身で出来ます。 お問い合わせは弊社まで。

飾りました



七夕に  
願いを込めて



大切にします！



かわいい折り鶴  
頂きました。

八千穂



駅前通り

大栄建設株式会社

〒384-0702

南佐久郡佐久穂町穂積1326

TEL (0267) 88-3417

FAX (0267) 88-3923

LIXILリフォームショップ 大栄

検索

