

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4年
10月号
No.149

栗栗子...モンブラン
チキンカツカレー
マヨネーズソース
各地の風景や行事の紹介
なすの味噌汁
お弁当のアイデア
おはたの形はさまざまです

今月のささやき

～行楽の秋に感謝～

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。

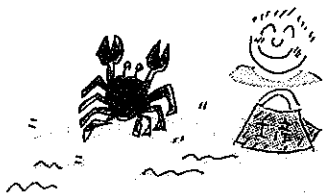
十月も下旬となると、朝夕の気温も低く薄手のジャンパーが必需となりましたね。朝の冷たい空気に触れ、山々の色付きに季節を感じながら毎日の徒歩出勤を楽しんでいます。帰り道はすっかり暗くなってしまうですが、月明かりや星の輝きを満喫できるウォーキングもまた味です。

さて、秋といえば「行楽の秋」。新型コロナウイルスも少し落ち着いてきました。国の施策にも後押しされ最近では観光バスの運行数も増えているようです。私も今月と来月に商工会の支部やほかで所属している会で旅行を計画しています。ここ数年全ての行事が自粛モードで開催されずに、仲間とのリアルな情報交換や語り合いが少なく、つながりが希薄になってしまっています。特

したのでとても楽しみます。特に所属の倫理法人会では仲間である会員さんの観光会社さ

んに何か応援は出来ないかと計画しました。日帰り旅行ではありませんが、きれいな風景を見て、美味しいものを頂き、お土産を物色して来ようかと思えます。

以前は当たり前で有ったことが、こうして出来るようになってきてうれい事です。収穫の秋、無事に一年過ぎたこと、大自然に感謝して行ってきました。今年もあと少し、寒さに負けず笑顔でやっけて行きますよ。



絵 藤

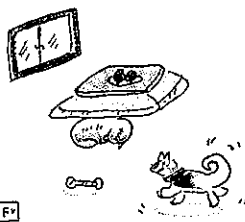
大栄建設のほっと一息



皆様こんにちは。大栄建設の工藤です。十月になり、すっかり秋らしくなりましたね。山の色も少しずつ

変わってきています。夕方暗くなるのも早くなり少し焦っている自分があります。

話は変わりますが、ウクライナとロシアの戦争や、新型コロナ、上海のロックダウンなどの影響でかなりの品物が値上がりしました。さらに追い打ちをかけるように、円安の影響で原油や石炭が高騰し電気代が値上がりしています。これからさらに高くなることも予想され、各家庭のお財布に大きく影響が出そうです。季節は冬に向いますが、今まで以上に電気や燃料を節約することが求められますね。電気や燃料を節約するために、寒さを我慢して暖房を使わないことを考える人も多いと思いますが、無理をすると体調を崩すだけでなく、ストレスの原因になってしまいますのでお勧めできません。こまめに暖房を切ったり温度調節を行うのも大事ですが、これからの事を考えて今任んでいる部屋の断熱性能を上げるのが重要だと思えます。まずはコストパフォーマンスに優れている、既存窓の内側に取り付ける断熱内窓を検討してみはいかがでしょうか。

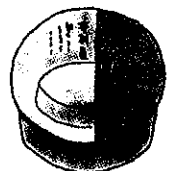


絵 藤

おひさま見聞録

日本再発見！ - 缶詰編① ～缶カスタードプリン～ (三重県津市)

缶を開けるとプルプル食感のカスタードプリン。井村屋の缶カスタードプリンは、1968(昭和43)年に発売されてから、ほとんど変わらない製法で作られています。カラメルが入っていないことが特徴で、卵の豊かな風味をより堪能できます。甘さ控えめでおかし作りの材料にもぴったり。昔懐かしい味わいで、老若男女に愛されるおいしさで知られています。手土産や、お弁当のデザートにも持ち運びやすく好評。他にはチョコレート味も発売されています。(「職場の教養」より)



Health

手の乾燥を防ぎましょう



秋は比較的過ごしやすい季節ですが、実は乾燥が始まる季節でもあります。そこで手の乾燥を防ぐケアの方法などを紹介します。

①ハンドクリームの前に化粧水をプラス

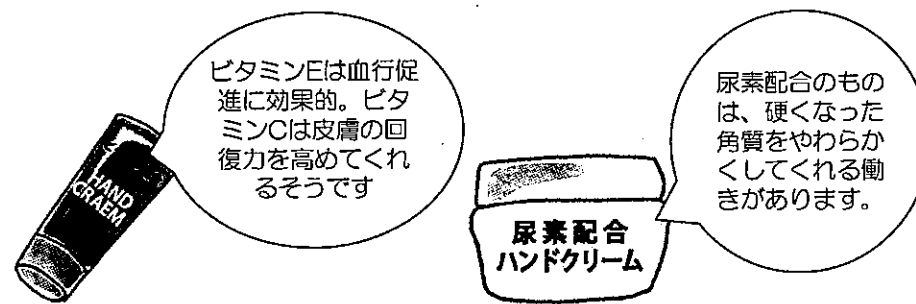
日中はなかなか難しいかもしれませんが、夜のお手入れの際に化粧水を手にもつけて、ハンドクリームを塗ることで保湿効果が高まります。

②アルコール消毒後にもハンドクリームを

今では手のアルコール消毒が日常に。何度も繰り返すと手も乾燥してくるので、こまめにハンドクリームを塗りましょう。今では、除菌もできるハンドクリームも見られるのでチェックしてみると良いですね！

効果的なハンドクリームの塗り方

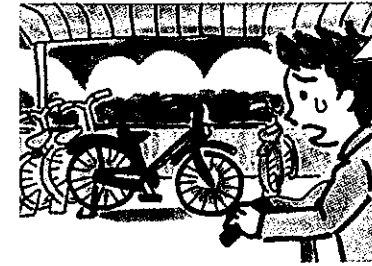
- ①説明書にある適量を手のひらに取り、広げながら両手で温める。温めることで伸びの良さが違う！
- ②手の甲につけ、反対の手で優しく押しながら全体に広げ、なじませる（イラストA）。
- ③両手の指を組み、上下に滑らせるようにして指と指の間もしっかり塗ります。
- ④指先や爪、爪のまわりなども優しく塗り、指先をつまんでなでながら指を抜くように放します（イラストB）。



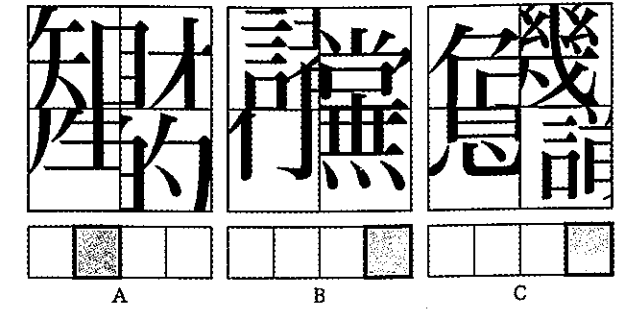
手のお悩み別でおすすめのハンドクリームがあります。ガサガサした手やあかざれがある手には、ビタミン系を配合したものがおすすめ。かさつきや粉ふきには保湿系を。セラミドやヒアルロン酸、コラーゲン配合のものがおすすめ。皮膚のごわつきには、尿素配合がおすすめ。ただし、皮膚が弱い人や敏感肌の人、ひび割れがある人は避けた方が良いでしょう。

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



この停め方は〇〇〇にどうかと思う！



答え

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。

わんこにのみんあつおー

早乙女さんちのわんちゃん <南相木村>

チェロくん

ミックス 11才(オス)
小諸動物愛護センターより



コスモスに癒されるワン！

<名前の由来>…小さい時、我が家に来た保護犬です。繊細な中型犬なので楽器のチェロにしました。
<こんな性格>…知らない人が来るとよく吠えるので嫌われているのかな？大好きな隣の人には吠えません。
<好きなもの>…車に乗って出掛けするのが大好きです。

<早乙女様より一言>5才のルルという猫がいます。けんかはしないのですが、もうちょっとベタベタしてほしいな～。二匹ともかわいい家族です。



早く車に乗りたいなあ

早乙女様、チェロくん、ありがとうございました。

かんたんレシピ

かぼちゃのミートクリームパスタ



教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アジェットドキヌ」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/

ほくほくとしたかぼちゃにクリームソースが優しくからむパスタ。ハロウィンにもぴったりです♪

かぼちゃにはビタミンA C E(エース)と呼ばれる抗酸化作用の強いビタミンが豊富に含まれています。ビタミンCとビタミンEと一緒に摂取すると、ビタミンEの抗酸化作用を持続させる働きがあります。

作り方

- ①かぼちゃは3センチ程の角切りにし、ニンニクはみじん切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯と塩を加え、パスタ、かぼちゃと一緒に、パスタの表示時間茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、塩・コショウをした合いびき肉、ニンニクを加えて火を入れる。
- ④③に白ワインを加え、沸騰させてアルコールを飛ばし、生クリームを加えて塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤④に②を加えて絡め、器に盛りつけ、イタリアンパセリと粉チーズをかける。

※生クリームは火にかけすぎると分離してしまうので、一度沸騰させたら火を止めましょう。

材料

(2人分)

- ・スパゲッティーニ(太さ1.6～1.7ミリ)のパスタ…160g、かぼちゃ…200g、合いびき肉…200g、ニンニク…1かけ
- ・白ワイン…100ml、生クリーム…200ml、塩・コショウ・オリーブオイル、イタリアンパセリみじん切り…適量、粉チーズ…大さじ1



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 第112回

～「いろはうた」より～

黒沢まさ氏 (本名: 黒澤正典)

人生の道が 咲いていける 縁の花の 出逢いの ふしぎなの

黒沢まさを詩画アワー
http://ameblo.jp/kurosawamasawo/

うれしたん ほっとだより

会社の近くにパン屋さんが出来て満1年

焼きたてパンがすぐ食べられて幸せ～♡

歩いていける所にある事も嬉しい～♡

ずかりの幸せが日常になっています♡

毎日の幸せをありがとごさいます。by Mi

Chottoいいかも

手&足形アートでハロウィンを盛り上げませんか？ 手や足に絵の具などを塗って、紙に形を押し、そこにアレンジを加えれば完成！ ハロウィンのディスプレイに活かしたり、お子さんと遊びとして楽しむのも良いですよ♪

■ 手形でハロウィンを表現



一緒に日付やお子さんの年齢を記せば、素敵な成長記録にも♪

左の手形はおばけ、右の手形はおばけかぼちゃ風にアレンジ！

星のシールなどを加えればより雰囲気盛り上がります！

■ かわいい動物たちもできます！



ちなみに、手形の手のひら部分に顔を描けばガイコツ風にもなります。

足形は猫の体、手形はコウモリの翼、といった感じで、シールなどと組み合わせればキュートな動物たちも表現できます♪

■ 足形でおばけかぼちゃ&手形はガイコツに



足形を少し重ねるように押すのがポイント！ ガイコツは、手形を体に見立て、顔のシールと合わせれば完成。

■ 手&足形アートをアレンジ！



100円ショップでも見られるハロウィン用のシールと組み合わせても素敵

手形&足形アートでポストカードやポスターをつくりたり、足形を切り取って壁にペタペタ貼るだけでもかわいいです！

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

あったかリフォーム！のお手伝い。

快適な住まいに！

弊社おススメ NO.1は…

断熱内窓です。



今ある窓の内側に取り付けます。ガラスは断熱仕様のペアガラス。更に性能UPしたLOW-Eガラスがよりお勧めです。

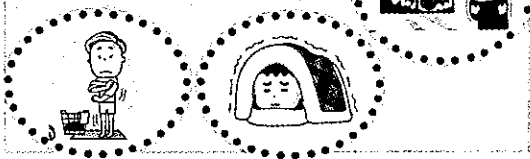
施工は1日で完了。

お見積りは無料です。



おススメの場所はここ！

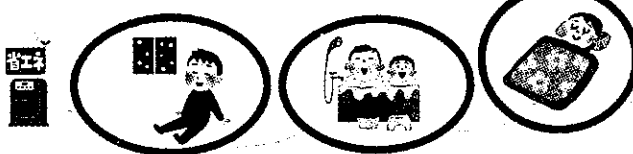
お風呂・寝室
出窓・リビング



あったかい家にしたなら

- 家での活動時間が増加。
- 夜トイレに起きる回数が減った。
- ぐっすり眠れるようになった。

嬉しいがいっぱい



詳しくは弊社までお問い合わせください。インスタやホームページにも施工例を掲載中!!ご覧ください。



リフォームしたい方必見!
キャンペーン情報&補助金

わたしの街の



街のお店の
クーポンも
あります!



お得な情報や
プレゼントも
あります!

WEBにて
好評開催中



こちらのQRコードからお入りください

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

