

今年もホットな情報をお届けしていきます。どうぞ宜しくお願いします。

# おひさま新聞

令和5年  
1月号  
No.151

編集長 佐藤 隆夫  
発行所 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

## ～沈黙思考で進もう～

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。一月も後半に入り少し遅いご挨拶ですが、改めまして本年もよろしくお祈り致します。

さて、今年も年末から急激にコロナ感染が拡大し始めていますね。身近でもあちらこちらで発熱して大変な状況ですが、昨年と違い、あまり重篤化せずほっとしています。手洗いうがい、消毒やマスク着用など基本対策を確りして恐れすぎずにウィズコロナの日常を適度な睡眠や運動と食事に気を付けて自己免疫力アップを心掛け乗り切っていくと思えます。

今年も癸卯(みずのと)の年といふことで、箱根神社の公式ホームページによると新機軸を打ち出す年。開運の要点は「沈黙思考」と考とあります。ゆとりある安定した心で物事を見極め、旧態を一新する素晴らしい新機軸が次々に生まれる年、より成長・発展をもたらす思考形態は静寂・温和にして器に収まる「沈黙思考」が最良である。他からの衝撃による状況の急変に慌てる事無く準備に努め穏やかに進むこと。成長の時、その先を確りと考えて進める事。結果が出ていなくともより成長を目指し諦める事無く進めて行く事が肝要とあります。

世の中はウクライナ危機の影響もあって物価高に金利上昇や円高など国の内外予断を許さない状況。先行きに希望を持てる状況ではありませんが、こんな時だからこそ沈着冷静に自身のなすべきことを確りやってみようと思えます。

今置かれている状況に感謝して、『喜んで』受け入れて明るく朗らかに進んで働いてまいりませう。多くの方々の幸せを願って。

今年もがんばるぞ。



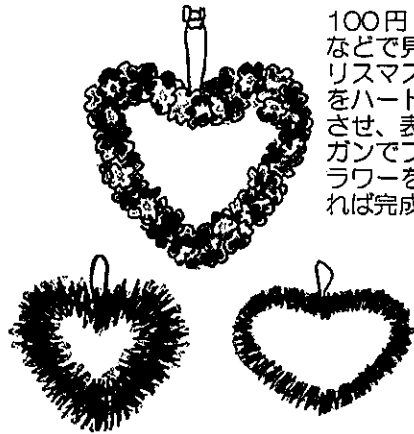
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## Easycraft

ハートのリースをつくりましょう!海外ではバレンタインデーの時期にお部屋や玄関の扉にハート型のリースを飾るのだそうです。おうちでもぜひ飾ってみませんか?



### ■ フェイクフラワーを使ったリース



100円ショップなどで見られるクリスマスのリースをハート型に変形させ、表にグルーガンでフェイクフラワーを貼り付ければ完成です!

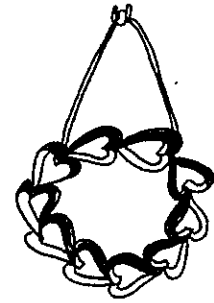
土台はほかにも、ワイヤーをハート型にして、麻ひもを厚めに巻いたものでもOKです。

### ■ ダンボールとフェイクフラワーのリース

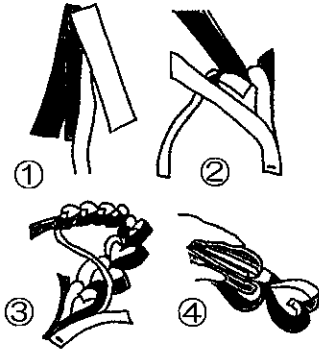


ハート型に切った段ボールにフェイクフラワーをグルーガンでぎゅーと付けるだけでかわいいです!

### ■ 紙でつくるハートのリース



裏表で違う柄の紙を使うのもおすすめです!



●用意するもの  
縦10センチ、横2.5センチの紙20本(ハート10セット分)、20~30センチのリボン、ホチキス

#### ●つくり方

- 1セット目は紙を表向きに合わせ、リボンを縦中心に合わせたら、2セット目は紙を裏向きにして、1セット目の紙とリボンを挟むように重ねる。
- 2セット目の紙をめぐって端を合わせるとハートになるので、3セット目の紙を裏向きにして2セット目のハートに沿わせるようにして合わせ、ホチキスで留める。これを9セット目まで繰り返す。
- 10セット目の紙はリースの内側になる方に1枚、裏向きにセットし、9セット目のハートの外側にリボンを1回ねじって沿わせ、その上から残りの1枚を裏向きにセットし、端を揃えてホチキスで留める。
- 1セット目の紙の端を内側にくるんと曲げ、その間に、10セット目のハートの先端を入れ込んでホチキスで留める。

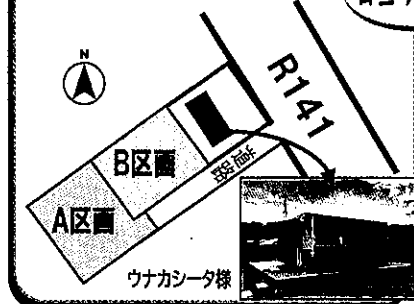
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## お勧め土地情報



利便性も環境も一押し

### 佐久市白田伊勢宮分譲地

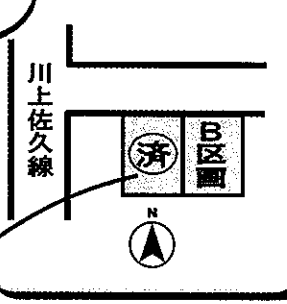


- 所在地/ 佐久市白田伊勢宮
- 上下水道完備
- 電気/中部電力

A区画  
284.66㎡(86.11坪)  
価格 780万円

B区画  
280.97㎡(85.00坪)  
価格 770万円

### 佐久穂町海瀬分譲地



- 所在地/ 海瀬新田区公民館前
- 上下水道完備
- 電気/中部電力

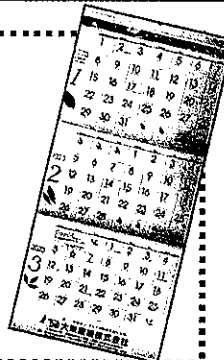


B区画  
226.60㎡(68.55坪)  
価格 467万円

## もし、よろしかったら

2023年の弊社カレンダーを在庫しています。出来れば処分せずに活用出来たらと思っています。ご希望の方にはお届け致します。遠慮なくお知らせください。

- 壁掛け
- 3か月タイプ
- 縦75×横35



## 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



## 大栄建設のほっと一歩



皆様こんにちは。大栄建設の工藤です。新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

実は妻が新型コロナウイルスに罹ってしまい、この原稿を書いている今、自分は濃厚接触者ということで自宅待機をしています。妻の容体ですが、四十度の高熱が二日間も続き、喉も痛くて食事もとれない状態です。人によって状態は違うようですが、インフルエンザよりもきついついと感じて感じますね。幸いなことに他の家族に感染がないのが救いです。

自宅待機で家のことは基本的に自分が行いました。猫の世話から掃除、洗濯、料理は出来ないのも冷凍食品がほとんどでした。今までほとんど家事は妻におまかせで、慣れないことで一日が終わると仕事に行っている時より疲れてしまいました。こんなことがないと、働きながら毎日家事をすることがこんなに大変ということに気がつかない自分がいて、改めて妻に感謝の気持ちでいっぱいになりました。

家電製品も進化して以前より家事の時短にはなっていると思います。が、建築の仕事を通じて家事が楽になることやお手入れが楽な提案ができるように頑張ります。



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## おひさま見聞録 日本再発見! ~Ole Ole Ole 玄米パエリア~ (京都府京丹後市)

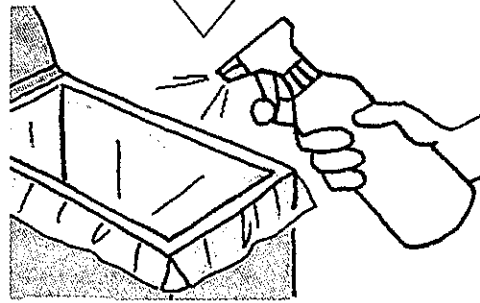
2021(令和3)年に発表された、缶詰にパエリアを閉じ込めた新感覚な一品。パエリアの主役であるお米には、京都府産の酒米「祝(いわい)」を使用。京丹後で採れたムール貝「クロクチ」とドロエビから抽出した濃厚な風味を、酒米の特徴である大きな心白(コメの中心の白濁部分)に凝縮させました。玄米なのでプチプチとした食感も楽しめます。赤い箱のパッケージデザインも、地元の企業が監修。地域の魅力が詰まった一缶です。(「職場の教養」より)



# Chottoいいかも

## 古いお酢を活用しましょう！

お酢を水で5倍に薄めたものを生ごみにスプレーすれば雑菌繁殖の抑制とニオイの軽減も期待できます



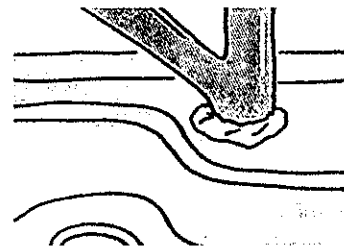
冷蔵庫やキッチンの棚の奥で賞味期限が切れた使いかけの穀物酢はありませんか？ 家事に活かせるので、いくつかご紹介します。

### ●まな板の殺菌

お湯をかけた後に、お酢で拭くと殺菌効果がアップします！ また、お酢を水で5～20倍に薄めたものに野菜を10～15分浸けて置くのも殺菌効果が期待できますよ。

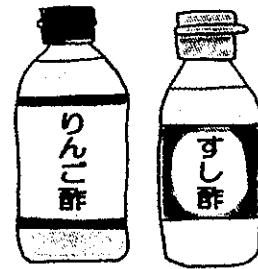
### ●水垢を落とすのに便利

水に含まれるミネラル分が残ることで水垢となります。水垢はアルカリ性の汚れなので、酸性のお酢が汚れを分解！ 水垢部分にお酢をかけ、丸めたラップなどでくるくる優しくこすると、軽いものなら、比較的簡単に落とせます。



開封後はおいしく使いきりましょう♪

頑固な水垢はお酢をキッチンペーパーなどに含ませ、10～20分ほど置いてから古い歯ブラシなどでこすると落ちやすくなります



果実酢やすし酢は、原料に甘み成分が入っているので、家事に使うには不向きです。

### お酢の保存法と劣化の見分け方

お酢は、腐りにくい調味料ですが、開封後、常温で保存するより、冷蔵庫の方が長もちするそうです。穀物酢の場合、冷暗所（光の当たらない棚の中など）だと半年、冷蔵庫だと1年はもつそうです。ちなみに、白い膜のようなものが浮いている、酸味が薄くなっていたら、劣化のサインです。

## かんたんレシピ

### 牡蠣のパエリア

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/>

見た目が華やかでパーティーにもおすすめのパエリア。難しそうで、実は工程がシンプルなので、ぜひチャレンジしてみてください。

牡蠣に含まれるタウリン。タウリンは高血圧を改善し、動脈硬化、心不全、心臓病などの予防に有効的です。また、血中コレステロールや中性脂肪を減らし、肝機能を高める働きもあります。



### 作り方

- ①セミドライトマトは細切りにし、アンチョビは粗切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんにく、米を軽く炒める。
- ③米が少し透き通ってきたら、ターメリックを加え、さらに炒め、塩、コンソメ顆粒、白ワイン、水を加えて沸騰させ、セミドライトマト、アンチョビを散らしてフタをし、弱火で20～25分程火を入れる。途中、5分程前に牡蠣を並べる。
- ④みじん切りにしたイタリアンパセリを散らし、黒こしょうをかける。

※牡蠣は火を入れすぎると小さく、固くなってしまいますので注意しましょう。

※米は洗うと、その水分を吸ってしまい、調理中の美味しい出汁が入りづらくなり、仕上がりがベタつとしますので洗わず使いましょう。

### 材料

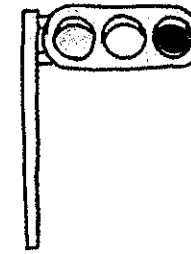
(2人分)

- ・米（洗わず使用）…1カップ、牡蠣…120g、セミドライトマト…20g、アンチョビ…10g、玉ねぎ…1/4個、ニンニク…1かけ
- ・コンソメ顆粒…小さじ1、ターメリック…小さじ1/2、白ワイン…50ml、水…200ml
- ・イタリアンパセリ、塩、黒こしょう、オリーブオイル…適量

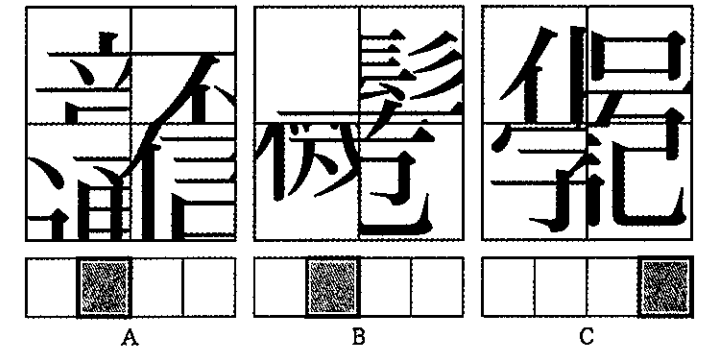


## 熟語探し

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。



答えは左下にあります。



答え

地元詩人黒沢まささんの 心あたまる詩のコーナー  
人生っていいなー 第114回  
～「いろはうた」より～

黒沢まささん (本名: 黒沢真実)

まさはるは 立ち直れるは 元気に 心ぬをけり

黒沢まさを詩画プロ <http://ameblo.jp/kurosawamasawo/>

オンリーワンの器が出来上がりました  
6/18 陶芸教室での力作です！

マイご飯茶碗  
色々に楽しめます。

花入れ  
これでケーキ食べます！

なごころの月こぼれ皿

今年も宜しくお願い致します。  
スタッフ一同 お役に立てるよう頑張ります。

2023

新春に天神森にて  
新年のスタートワン！  
みんな いい願してるぞ

令和5年 弊社新年会

連藤さん ありがとう  
今年もよろしく！