

# どじょのこ通信

## もうすぐ・・・春ですね♪

春は、別れの季節や出会いの季節と言われています!!

皆さんは、大切な人との別れや、素敵な人との出会う予定がありますか?

私ごとですが、この春娘が卒業し、社会人として県外へと巣立っていきます。

行った先で、素敵な方々と出会ってくれたらいいなあ～と願っています☺ 春と言えば・・・桜!!!!

桜は、各々の場面で素敵な演出をしてくれますよね!! 毎年開花宣言を楽しみにしています。コロナ禍の中ですが、お花見に行って春の訪れを感じたいですね。宮崎県の『桜のお花見人気ランキング』上位3か所をご紹介します。



日南市 <花立公園の桜>



西都 <西都原古墳群の桜>



都城 <母智丘公園の桜>



## ◎最近、テレビでよく見る【あおり運転】について皆さんはどう思われていますか?

先日も、牧之原町の10号線で後方の車を停車させた事件発生!全国ニュースに取り上げられていて

驚きました!!幸いなことに私は、まだそのような怖い体験をした事がないので、ニュースなど観た時にもしそうなったら? と、シュミレーションをしています。いざ遭遇したら、怖くて何もできないと思います。

そこで頼りになるのはドライブレコーダーの搭載だと感じています。自分の身は自分で守る!!と、

言いたいところですが、映像として記録に残っていれば安心です。愛する家族の身も守ってもらえる唯一の手段です。



ドライブレコーダーの選び方 なんととっても大切なのは、鮮明な画像を残すことなので、最低でも200万画素のものが

おすすめです。夜や、トンネル内でも鮮明な画像を残す「HDR/WDR」に対応しているものだと、なお安心だそうです。また、広範囲で撮影できることもポイントです。水平画角が100度以上のものがおすすめです。さらに、事故などのトラブルは、前方だけとは限らないので、後方も撮影できるものを選ぶと安心です。あとは、カメラやレコーダーが一体型のものや、セパレート型など、



お好みで選んだり、音声も録画できるタイプなど、車に搭載するスタイルや、安心感などによって、

店舗でも相談してみると良いですね。ちなみに、画像を保存するSDカードは、ある程度データが

たまと上書きされることもあるので、定期的に確認しましょう。



# かんたんレシピ

## 豚肉とナス、舞茸のレモンみそ炒め

味噌のコクにしモンのさわやかな風味が絶妙にマッチするボリューム満点の炒め物です!



- 材料 (2人分)
- 豚肉薄切り... 120g
  - ナス... 1本
  - マイタケ... 1/2株
  - 豆苗... 1/4束
  - みそ... 大さじ1
  - レモン汁... 大さじ1
  - さとう... 小さじ1
  - みりん... 大さじ1
  - レモンの皮・サラダ油... 適量

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ナスは乱切り、マイタケは手でほぐし、豆苗はざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ナスを炒める。油がなじんだら、豚肉を加え、半分ほど火が通ったら、マイタケを加えてさらに炒める。
- ③ みそ、レモン汁、さとう、みりんを混ぜ合わせ、②に加え、さらに絡めながら炒め、豆苗を加え、サッと火を通して器に盛りつける。
- ④ ③にしモンの皮をすりおろし、ふりかける。



※レモンは防腐剤不使用のもの(国産がおすすめ)をしっかりと洗ってからすりおろしてください。  
食べる直前にふりかけると、香りが立ち、風味が増します。

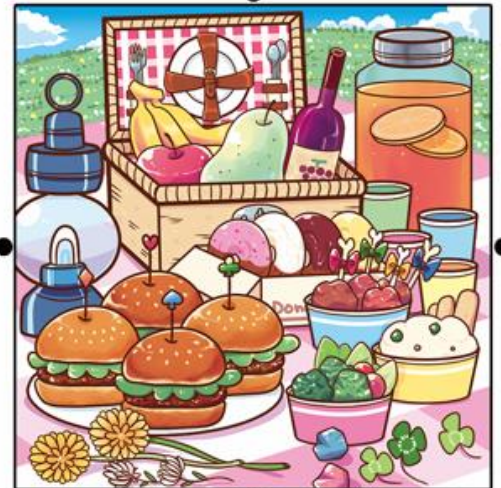
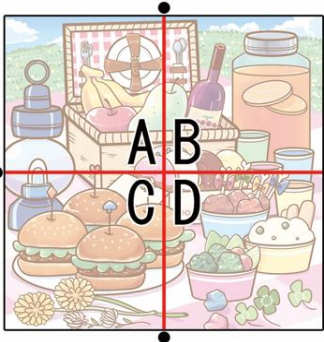


### 間違い探し

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答えてください。

※答えは巻末のページにあります

【中級者用】



### 間違い探し

左右で間違いは5か所あります。

※答えは巻末のページにあります。





## ミニルーターは小さな魔法の道具

拾った貝殻でネックレスやストラップ作りに挑戦しよう

最近波が高く、釣りに行けない為ネタ切れ!!もう3週間も行けてない...グスン涙  
休日の使い方を釣り以外に知らない僕にとっては試練の休日なのだ!!  
せめて潮の匂いだけでもと、砂浜を歩くと素敵な貝殻がいっぱい落ちていないか。



これだ💡💡 少ないお小遣い(今年の春闘は値上げ交渉だ)の中から頑張って8千円もするミニルーターを買ってアクセサリー造りに挑戦してみた。ミニルーターは金属・ガラス・木材・プラスチック等の穴開けや研磨・切断・彫刻・サビ落とし等何でも出来る小さな電動工具です。値段は様々ですが概ね4千円~1万円位。先端に取り付けるビットの種類も豊富でハンズマンに行けば数十種類あります。



ダイヤモンドビットを使用してガラス彫刻。

貝殻はタダ!!志布志湾のビーチに行けばサクラ貝やタカラ貝等カラフルな貝殻が無数に落ちています。気に入ったものをチョイスして穴を開け、海をイメージしたビーズ等をセットすれば世界に一つだけのストラップが出来上がり!! 原価はビーズにもよるけど1組2円~30円位かな。ネックレスにはオシャレな水牛革製品のヒモを使えばプラス100円位になります。貝殻の裏側に愛のメッセージ等を刻み込んでプレゼントすれば、彼女のハートをゲットすること間違いなし♡

僕もコッソリと誰かさんにプレゼントしてみよっかなー...♡♡♡  
ウソウソ、カミさんに怒られる



紐は水牛の革



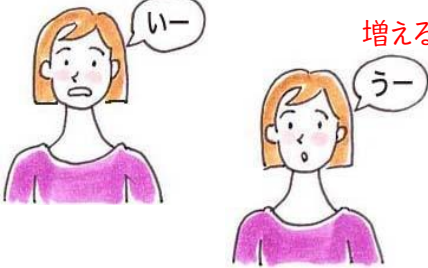
1日でこれ位作れます



# Health

## 《口呼吸にご注意を!!》

マスクが日常化していることで、いつしか口呼吸になっている人が増えているそうです。口呼吸だと、ホコリやウイルスが直接体内に入るリスクが増えることも。そこで、口呼吸を防止するポイントを紹介します。



口輪筋トレーニングは「うー」「いー」と各5~10秒ずつキープ。1日1セットでも続ければ効果アリだそう。風船を膨らませるのも良いようです。

### ① 自分が口呼吸をしているか意識する

ちょっと意識するだけでも、ずいぶん違ってくるそうです。



### ② ガムなどを噛む

口まわりを動かすことで鍛えられ、口が自然と開くのを防ぎます。また、唾液の分泌が促進され、口内の乾き防止にも。ガムを噛む際、くちやくちやと音がしたら口が開いている証拠なので気をつけましょう。

### ③ 口まわりの筋力を鍛える

口輪筋などを鍛えることで、口呼吸を防止することができるそうです。

### 睡眠時の口呼吸にもご注意を

睡眠中は、唾液の分泌が減るため、口呼吸になると、のどが乾燥し、ホコリやウイルスなどが体内に入って風邪などのリスクが上がります。しかし、意識するのは難しいので、口に貼る専用のテープを使うのも良いですよ。



専用のテープはドラッグストアやインターネットで購入できます

# 快適Life

## 花粉に気をつけましょう

花粉症の方には、つらい季節になりましたね。そこで、花粉を家にとどまらせない、持ちこまない工夫をご紹介します。



排気が上の方に付いているスティック型掃除機もおすすめですよ♪

掃除機をかけるときは、ゆっくりが基本。引くときもしっかり吸うので、ゆっくり動かしましょう!

### ① 掃除は、朝、人が動き出す前に!!

夜に床に落ちた花粉を一気にキレイにするには、朝起きてすぐがおすすめ。花粉を舞い上げにくいフロアワイパーなどで拭き掃除をしてから、掃除機を念入りにかけてみましょう。



### ② 服装は、花粉が付着しづらい素材がおすすめ!

花粉はとて細かいので、ニットやウール素材のコートなどは、付着しやすいそう。そこで、ポリエステルや、レザー、フェイクレザー、ビニールといった、つるつるした素材がおすすめです。ちなみに、静電気防止スプレーを使うと、なお、付着しづらくなります。

### ③ 換気口にも対策を!!

換気口からも多少は入ってくるので、花粉を除去するフィルターを設置しましょう。



雨上がりの日も路面が乾き、地表に落ちた花粉が舞うのでご注意ください!!

布団は、外干しせずに、専用の乾燥機を使ったり、掃除機をかけてキレイを保ちましょう

晴れて気温が高い日や、乾燥して風が強い日は花粉が多く飛ぶ傾向にあります。風前から夕方にかけてもご注意ください!!

【中級者用】間違い探しの答え: D A⇒ランプの持ち手の形 B⇒スプーンの数 C⇒一番手前のハンバーガーのシタスの形 D⇒黄色のカップテリのスティックの本数・青い石の位置

間違い探しの答え: ①お母さんのバックの形 ②木の数 ③スーパーマーケットのマーク ④のぼりの本数 ⑤女の子の袋の食材