



ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第5号>

2021年8月

TEL:0263-31-3950

HP: [松本市 ひまわり不動産](#)で検索



HIMAWARI

【採れたて夏野菜】

こんにちは！松本市大手1丁目にある不動産会社『ひまわり不動産』代表の増澤京子です。

『ひまわり通信 第5号』をお送りいたします。よろしくお願いたします。

梅雨が明け、信州の夏が始まりました。『夏ってこんなに暑かった？』と思わずにはいられない暑い日が続いています。この時期、旦那さんの実家から夏野菜がたくさん届きます。トマト、ナス、キュウリ、ジャガイモ、トウモロコシ etc. 安曇野の豊かな環境で、お義父さんとお義母さんが愛情込めて作った野菜たちです。形はイマイチだったりするけれど、採れたてで新鮮なお野菜はどれも美味しいの～。農薬は最低限だから虫食いはご愛敬。旬の野菜は美味しいうえに栄養価も高く、身体が欲してたくさん食べられるから不思議。採れたてのトウモロコシは感激するほど甘かった～。素材が良いから自家製コーンスープはレストランに負けない美味しさ。掘りたてジャガイモは電子レンジでチンして、シンプルにバターとお塩で食べるのが1番！北海道で食べたジャガバターを彷彿する美味しさでした。ナスの種類は水ナスで、お漬物にするとご飯にもビールにもバッチリ、箸が止まらないほど美味しい。



私の実家では野菜は買うものだから自家製の野菜って新鮮でした。

とは言っても私はもっぱら食べる専門。種から苗を育てて野菜作りをしてくれるお義父さんとお義母さんのお陰です。

毎日食べるお米もお味噌も自家製・安曇野産のうえ、野菜は新鮮&安全で美味しい。こんな食生活って恵まれてますよね～。

ありがたく感謝の気持ちで、いただきま～す！

【健康ダイエット日記】

毎日、朝と晩にフォームローラーで身体をほぐしています。フォームローラーってご存知ですか？筋膜はがしのエクササイズ器具で、チョイ硬のゴムで出来た円柱形のもので、この上に背中や太ももや腕を乗せて身体の重さでほぐすと痛気持ち良いんです。お友達に勧められて始めたものの、当初はとにかく痛くて青あざだらけになりました。1年以上続いている今は、コロコロすると身体がすっきりして身体の凝りが楽になります。道具はシンプルだし、いつでもどこでもコロコロ出来て便利です。肩こりや首こりに困っている方、体調管理にフォームローラーいかがですか？

【発行者プロフィール】

名前:ひまわり不動産(株)

代表取締役 増澤京子

誕生日:1964年6月1日 松本市生まれ

血液型:O型

出身校:田川小学校・丸ノ内中学校・

蟻ヶ崎高校・大妻女子大学短大卒業

尊敬する人:母

自分の性格:真面目、天然と言われる

趣味:早朝ウォーキング

旦那さんとの晩酌タイム

座右の銘:「早寝・早起き・朝ごはん」

「貯金より貯筋」

「希望に起き・努力に生き・感謝に眠る」 増澤 京子

