

地域密着 松本市大手にある顔が見える不動産屋さん(^\_^)不動産の購入&売却のご相談はお気軽に～



HIMAWARI

# ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第23号>

2023年2月

TEL:0263-31-3950

HP:松本市 ひまわり不動産で検索



## 【お餅つきました～！】

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23号』をお送りいたします。どうぞよろしく願いたします。

皆さま、このお正月お餅を食べましたか？私はしっかり食べました～と言うよりまだ食べてます。

年末、旦那さんの実家では恒例の『餅つき』をします。昔ながらの杵(きね)と臼(うす)でつく餅つきです。

早朝から大量のもち米を蒸して準備万端。旦那さんは『つき手』役、私は『返し手』役です。私の掛け声に旦那さんがズッコケたりしながら、家族総出の共同作業です。

お供え用と切り餅用を作ってからのお楽しみは・・・つきたてをちぎり餅にして食べる事！まだ温かいお餅にゴマ・クルミ・大根おろしをまぶしていただきます。これがメッチャ美味しくてほっぺた落ちる～。

つきたてのお餅はついた人しか食べられない貴重なお餅です。

もち米はお義父さんとお義母さんが大切に育てた安心&安全な安曇野産。絶対美味しいに決まってるの。

食卓に野沢菜が並べば、お餅・野沢菜・お餅・野沢菜のループが止まらない。



お正月はお雑煮をいただきました。焼いたお餅が香ばしくて、マンガみたいに伸び～る。

お汁粉も良いですね～。あんこ好きな私、定休日に朝ごはんとして食べてます。

お餅が美味しいからどう食べても美味しい！

餅つきは楽しいけど正直ズクが必要です。お義父さんとお義母さんのおかげで餅つきが出来ます。お義父さん&お義母さん、美味しいお餅をありがとう～！

## 【健康ダイエット日記】

今月は『温活・第2弾』です。昔から冷え対策として「首」「手首」「足首」の「3つの首」を温めるようにと言われていています。ココは血流の多い血管が通っているそう。この時期、冷え性の私はレッグウォーマーが欠かせません。ベッドに入る時は、首にネックウォーマー、手首・足首にレッグウォーマーをして休みます。レッグウォーマーは『コタケ』で買った内側が絹のタイプがお気に入り～。もちろん腹巻も必須です。大切な睡眠タイムを暖かくしてしっかり休むのがポイント。残念ながら年齢を重ねると、より冷えを感じるようになりました。

無理なく温めて毎日元気にお仕事に励んでいます！

## 【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(旧姓:小林)

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:両親

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 or ジョギング

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

