

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2013年10月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

竜巻から身を守るには

短時間で甚大な被害もたらす

竜巻は発達した積乱雲に伴う強い上昇気流によって発生する渦巻状の激しい突風です。竜巻本体は直径数十メートルから数百メートルで、非常に速いスピードで数キロメートルにわたって移動するため、短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらすことがあります。そこで気象庁は、平成20年3月から「竜巻注意情報」を随時発表し、注意を呼びかけています。

情報が発表されたら空を見る

「竜巻注意情報」は都道府県単位で発表されますが、実際に注意を要するのは積乱雲の近くにいる人だけです。すぐに避難が必要なわけではありません。「情報」が発表されたら、まず空を見ましよう。周りの天気が次のように変わ

ってきている場合には積乱雲が近づいているので、頑丈な建物に移動するなどの安全確保が必要です。

①真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる②雷鳴が聞こえたり、雷が見えたりする③ヒヤッとした冷たい風が吹き出す④大粒の雨やひょうが降り出す

特に建設現場や人が多く集まる屋外のイベント会場、運動会などの学校行事など、避難に時間がかかると考えられる場所では気象情報や雷注意報に注意し、当日の朝礼やミーティングなどで天気情報をあらかじめ確認するようにしましょう。

頑丈な建物の中に早めに避難

竜巻の恐ろしさは、巻き上げられた瓦や看板などが猛スピードで飛んでくることで

す。こうした飛散物に当たると命を落としたり、重軽傷を負ったりします。頑丈な建物の中に早めに避難して、窓ガラスから遠く離れてください。建物といっても、物置や車庫、プレハブの中は危険です。一般の住宅では雨戸や窓、カーテンを閉め、窓のない部屋に移動したり、丈夫な机やテーブルの下に入ったたりして身を守りましょう。

屋外にいて、周辺に身を守る建物がない場合には、水路などのくぼんだところに身を伏せて両腕で頭や首を守るようにしましょう。



健康そうだん室

ブーム
タイプ
モコモコ
シンドローム

筋肉鍛えるスクワットが有効

連携し、体を動かしています。

日本では、介護を必要とする人の4人に1人が骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因となる「ロコモティブシンドローム」(ロコモII運動器症候群)の関連

このため、どれか1つでも機能が低下すると、その影響が他の運動器にも及び、障害が現れ始めます。

をかける肥満の人や、膝軟骨や靭(じん)帯が弱く膝関節を傷めやすい女性はロコモになりやすいといわれます。

●下半身の筋肉を鍛えよう

最初は個別の不調でも、やがて歩行が困難になり、歩けない、立てないという状態を招き、ついには介護が必要になってしまうのです。

ロコモ予防には膝関節などへ過剰な負担をかけず、下半身の筋力を鍛えると同時に、バランス能力を高める運動が有効です。中でも簡単にできるのがスクワットです。ロコモ予防だけでなく、体の中で最も大きな筋肉が鍛えられるので、基礎代謝も増え、やせやすくなるという利点もあります。運動の秋を機に、始めてみませんか。

疾患にかかっているといわれています。

●膝や腰が弱り、歩行困難に

ロコモは加齢で骨、関節、筋肉それぞれの働きが低下することから始まり、膝や腰の痛み、膝関節の変形、筋力の低下、バランス能力の低下といった症状が現れます。

骨、関節、筋肉などの運動器はそれぞれの役割を持って

●肥満の人や女性は要注意
骨や筋肉は常に作り変えられています。その時に適度な

「もっと丈夫にならなければ」という気になります。そのため、適度な運動を習慣にしている人や、日常的によく体を動かしている人はロコモになりやすいといえます。

逆に、腰や膝へ過剰な負担



家事の知恵

鍋の焦げつきをきれいに落とす

注意していてもうっかり焦げつかせるのがさまざまな鍋。素材別の落とし方をマスターして、いつもきれいに使いましょう。

■ステンレス鍋＝傷が目立つのでゴシゴシこするのは禁物。光沢を保つためには水を入れて食器用洗剤を少量たらし煮立たせます。後からスポンジでやさしくこすると簡単に落ちます。

■フッ素樹脂加工鍋＝無理に焦げを削り落とそうとするとコーティングも一緒にはがてしまいます。水を入れて煮立たせ、30分後に水を捨ててクリームクレンザーでやさしくこすります。

■鉄鍋＝表面を加工していない鉄鍋の焦げつきは、から焼きが一番。焦げが炭化してポロポロ落ちるまで根気よく加熱します。その後、フライ返しなどで焦げをこそげ落としましょう。



がんたん レシピ キャロットハンバーグ



木オ米斗



【4人分】

- ・牛ひき肉…………… 400g
- ・かたくり粉…………… 大さじ4
- ・にんじん……………2本
- ・サラダ油…………… 大さじ2
- ・パセリみじんぎり…大さじ1
- ・ブイヨン…………… 2カップ
- ・グリーンアスパラガス…8本
- ・塩……………適量
- ・ピザ用チーズ(刻み)… 120g
- ・こしょう……………少々

ひき肉を使った料理の定番であるハンバーグ。シンプルなメニューですから、混ぜるものを工夫したり、かけるソースを工夫したりすることによって、さまざまなバリエーション楽しむことができます。今回は、すりおろしたにんじんをたっぷり混ぜ込み、ふんわりと焼き上げます。野菜嫌いの子どもも大満足するはず。にんじん以外の野菜を使ってもOK。

①にんじんはボウルに皮ごとすりおろす。牛ひき肉、パセリ、塩、こしょうを加えて箸でかき混ぜ、かたくり粉を全体にふって手で均一になるまで混ぜる。

②①を二等分して、小判型に成形する。握りつぶすように混ぜると肉のツブツブ感がなくなる。両手でキャッチボールをする要領で空気を抜くと、焼いたとき変形しにくい。

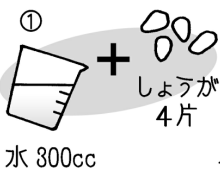
③アスパラガスは斜め薄切りにする。フライパンを熱し、サラダ油大さじ1をなじませて炒め、塩、こしょうで味を調べて器に盛る。

④③のフライパンに残りのサラダ油をなじませ、②を入れて中火で両面に焼き色を付ける。ブイヨン1カップを入れてふたをし、中火で5～6分蒸し焼きにし、③の器に盛る。

⑤④のフライパンに残りのブイヨンを入れて煮立て、チーズを加えて煮溶かす。塩、こしょうで味を調べ、④のハンバーグにかける。チーズは木べらなどでやさしくゆっくり混ぜるとよい。



ビューティー サロン



秋の冷えを解消する、あったかドリンク

秋の七草といえば「ハギ、ススキ、キキョウ、ナデシコ、フジバカマ、オミナエシ、クズ」。このうち、クズはイソフラボンなどの成分を含み、皮をはいで干した根（葛根＝かっこん）は血行促進、発汗、解熱作用があるため、かぜや頭痛、肩こりの解消に用いられてきました。この葛根を使った“あったかドリンク”は秋の冷え解消に役立ちます。用意するもの（2人分）は葛粉大さじ2、しょうが4片、はちみつ小さじ4、水300ccです。

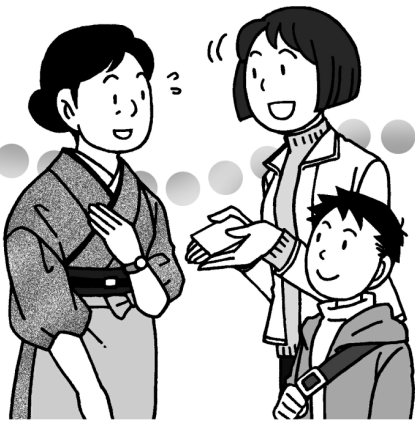
①鍋に水300ccを入れて沸騰させ、しょうが4片を入れて弱火で5分加熱します。②火を止めて葛粉を少しずつ溶きながら加えます。③②にはちみつを入れてゆっくりいただきます。



マナーの壺

旅館の「心づけ」

秋は行楽のシーズン。観光地の旅館を利用する方も多いでしょう。最近では旅館でもサービス料が料金の中に含まれていることが多いので、必ずしも「心づけ」が必要ではありません。ただし、子供連れの場合や個別の要求を申し出た場合、粗相をして迷惑をかけた場合などには、感謝の気持ちを表す方法として渡したほうが良いでしょう。心づけは部屋を担当する仲居さんに渡すのが基本です。現金むき出しのままではなく、ポチ袋か紙に包みましょう。適当な紙がなければティッシュペーパーでも構いません。包む金額に決まりはありません。目安としては、1人分の1泊料金の1割ぐらい。とはいえ、几帳面に半端な金額を渡すのではなく、切りの良い金額にしましょう。



社長のつぶやき

日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

やはりまずはこの話題からですね。

消費税増税決定しましたね。ガソリンも上がり、小麦も上がりと身の回りの物が値上がりしています。

その上、建築材料も高騰しています。いわゆる駆け込み需要で、あちらこちらで新築が建っている為ですね。

しかし、僕と致しましては、皆様に良い物を安くご提供出来る様に頑張っています。先行きはなかなか不透明ですが、まずは旬の美味しい物を食べて体力を付けて元気よく前を向いて頑張っていきたいと思います。

『笑顔は開運の力なり』

あるお客様から教えて頂いた言葉です。



- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房