

(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

2014年11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

知っていますか？「警察相談専用電話」

全国どこからでも#9110

犯罪や事故の発生には至っていないけれど、ストーカーやDV、悪質商法、近隣・職場でのトラブルなど、普段の生活の安全や平穏に関わるさまざまな悩み事や困り事を抱えていますか。そんなときには警察相談専用電話#9110に相談するのが早道です。全国どこからでも、相談窓口につながります。警察では問題解決に向けて、相談者の要望などを尊重しながら対応してくれます。受付時間は原則的に平日は午前8時30分～午後5時15分。土日・祝日・時間外は当直か留守番電話での対応となります。

「110番」とはどんなサービス？

警察の電話番号といえばすまいるに思い浮かぶ「110番」は「110番」とは違つのでしょか。この種の用件で「110番」を利用すると、本来緊急を要する事件・事故に対する警察の動きを遅らせることにつながり、結果として生命や身体の保護などに支障を生じさせる恐れがあります。警察が#9110の利用を呼びかけるのはこうした背景があるから

です。
相談したらどうなるのか
受理した相談は、専門の「警察安全相談員」などの職員（警察官、元警察官など）が相談者のプライバシーの保護や心情・境遇などに配慮しながら対応します。

相談者や相談内容が多岐にわたる場合、内容によっては警察に設置された別の専用相談窓口を紹介されることがあります。他の機関で対処することが相応しいものについては、法テラスや消費生活センター、児童相談所、女性相談所など専門の機関に引き継がれたり紹介されたりする場合があります。



健康そうだん室

肩や腰のこりと痛み

正しい姿勢と動作を意識する

筋肉は、ふだん動かさない部位の酷使や、同じ部位を使い続けると血液循環が悪くなり、筋肉内に蓄積された疲労物質が神経を刺激して痛みを生じます。これを筋肉疲労といい、肩こりや腰痛の原因となります。

め、筋肉疲労を起こしやすいのです。腰は上半身の重みを支えるため、背骨は緩やかなS字カーブを描き、体の前面と背面の筋肉をバランスよく引っ張り合うことで負担を分散させます。しかし、悪い姿勢だと筋肉が背中側に引っ張られるため、腰痛が起こります。

改善される場合もあります。自分の体に合った高さや硬さの寝具を選びましょう。

● 日常動作で予防する

こりや痛みを予防するためには、日常動作における正しい姿勢を意識することが大切です。特に、長時間のうつむき姿勢や前かがみでの動作は肩・腰のこりや痛みの元凶です。背骨のS字カーブを緩やかに保つ正しい立ち方、座り方に気をつけましょう。

悪い姿勢が習慣化していると、正しい姿勢に慣れるまでに時間がかかるので、毎日の生活の中で意識するように心がけましょう。

● 体に合わない寝具も原因に寝ているときの姿勢の悪さも原因になります。枕が高すぎたり、敷布団が柔らかすぎると、首が曲がったり、背中や腰が沈むなどして首から腰にかけての背骨のS字カーブが崩れるので、肩や腰に負担をかけてしまうのです。

このようにして起こるこりや痛みは寝具を替えるだけで

● 血行不良が主な原因

肩や腰のこりや痛みの多くは、主に筋肉への過剰な負担による血行不良が原因で起こります。背骨が垂直な人間は合計15キログラムもの頭と両腕を肩で支えなければなりません。つまり、肩には常に大きな負担がかかっているた

め、筋肉疲労を起こしやすいのです。

このようにして起こるこりや痛みは寝具を替えるだけで

め、筋肉疲労を起こしやすいのです。

このようにして起こるこりや痛みは寝具を替えるだけで



失敗しないおかゆづくり

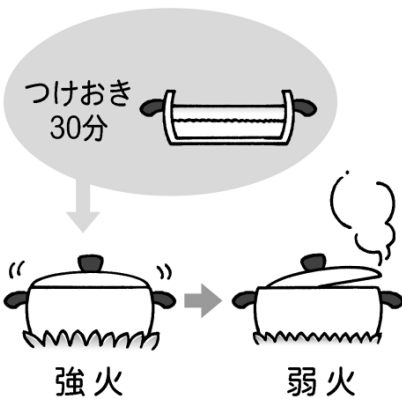
家事の知恵

ご飯を炊くときの割合は米1に対して水1.2ですが、おかゆの場合には米1対水5の割合で炊くと全がゆができます。

■水を吸わせる＝炊く前に米の芯まで水を吸わせましょう。分量の米と水を鍋に入れ、最低30分はつけるようにします。炊き上がりが芯までふっくらし、甘みや粘りも違ってきます。

■沸騰したら弱火に＝炊き始めは鍋にしっかりフタをし、強火にかけて沸騰させます。沸騰したら、吹きこぼれないうちにフタを少しずらして弱火にし、混ぜずに30分ほど炊きます。

■冷やご飯は水洗い＝余った冷やご飯でおかゆをつくる場合は、あらかじめぬめりを取っておくようにしましょう。炊く前にご飯をザルに入れ流水でよく洗うことが大切です。



かんたん レシピ サンマ山かけご飯



材料



【4人分】

- ・サンマ…………… 2尾 ・すりおろした大和芋… 1カップ
- ・米…………… 3カップ ・うずら卵…………… 適宜
- ・水…………… 550cc ・青のり…………… 適宜
- ・しょうゆ…………… 50cc ・しょうゆ（焼く時用）… 適宜
- ・酒…………… 50cc

秋刀魚とも書くサンマは、細長い硬骨魚。背部は青藍色、腹面は銀白色で、その姿から刀の文字が充てられました。焼きたてのサンマにレモンやすだちを絞って大根おろしと一緒に、という食べ方が一般的ですが、今回はしょうゆの効いた焼きサンマとご飯が山かけと絶妙にマッチした香ばしい一品をご紹介します。思わずお代わりしたくなる秋ならではのごちそうです。

- ①サンマ 2 尾は 3 枚におろして薄塩し、30分ほど置いておく。
- ②30分経ったら1度洗い、水けを切ったサンマにしょうゆをかけながら焼き上げて、2～3センチの大きさに切っておく。
- ③米3カップに水550cc、しょうゆ、酒それぞれ50ccを加えて、ご飯を炊く。炊飯器の蒸気が立ち始め、米肌が見えてきたら、サンマを加えて炊き上げる。
- ④炊き上がったご飯とサンマを茶碗に盛り、すりおろした大和芋をかけ、うずら卵と青のりを添える。



【ワンポイント】どんな料理も素材の鮮度が命。特に魚を使う場合には新鮮であるかどうか料の出来栄を左右します。店頭でサンマを選ぶときは「口先が黄色い」ものを探ること。水揚げから時間が経つと色素が薄れていくので、できるだけ黄色いものを見つけましょう。

ビューティー サロン

クレンジング

保湿剤



油分



水分

冬のスキンケア

冬の手荒れ、肌荒れ対策の基本は保湿です。入浴や洗顔直後の肌は潤っていますが、保湿せずにいると、肌の水分量は急激に低下するからです。保湿剤には水分を補うものと油分を補うものがあるので使い方をよく確認し、目的に応じて使い分けましょう。メイクをしたらクレンジング剤を使ってよく落とし、ぬるま湯で洗顔してから保湿剤を塗るようにします。

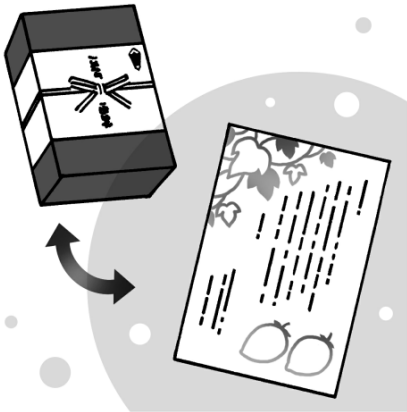
入浴時には、皮脂の取り過ぎを防ぐため、体をごしごし洗い過ぎないようにしましょう。強い刺激は頭皮にダメージを与えるので洗髪は爪を立てないように気をつけて。入浴後は、タオルで優しく押さえるようにして水分をふき取ります。



マナーの壺

義務感だけの贈り物は不要

そろそろ、お歳暮選びに頭を悩ませている方もいらっしゃるでしょう。お歳暮やお中元は、もらっているから義理で返すというような性質のものではありません。本当にお世話になっており、こちらが贈りたいと思っている方にだけ贈ればよいものなのです。自分が本当にお世話になっていると感じているのであれば、毎年贈ったほうがよいでしょう。しかし、そのことが重荷に感じられるのであれば、別のやり方を考えてもよいのです。できるのであれば、義務感だけの贈り物はやめても差し支えありません。それでもなお、先方が贈ってくださるのであれば、素直に喜んでありがたく受け取ればよいことです。その場合でも、お礼状を出すことは忘れないようにしましょう。



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。

皆様如何お過ごしでしょうか？朝晩だいぶ寒くなって来ましたので、体調管理には十分注意して下さいね。

僕は、阪神ファンなのでクライマックスシリーズの勢いそのまま行けば、今年こそは日本一と思い熱い応援をしていましたが、残念な結果になってしまいました。

来年に期待します。

さて、いよいよ今年も残すところ2か月となりました。

皆さん、やり残した事はないですか？最近では、10月中旬からおせち料理やクリスマスケーキの予約が始まるのでいつもに増して、気忙しくなりますね。

こんな時こそ、落ち着いた行動を心掛けてくださいね。

お車を運転される方は、十分注意して下さいね。



- 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

