

(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12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

国産木材の利用で森林を元気に

国産木材の使用は3割弱のみ

わが国は世界でも有数の森林国です。森林の総面積は、国土面積の約3分の2を占めています。森林は二酸化炭素の吸収、土砂災害の防止、木材・キノコ・山菜といった林産物の供給、保健休養の場の提供などの役割があります。

しかし現在、わが国の国産材の供給量は国内全体の木材需要量の3割弱にとどまっています。人工林の多くが木材として使えるにもかかわらず、外国産木材の輸入量増加や林業の採算性低下などが足を引っ張っているからです。

国産材利用のサイクルを回す

人工林では、植栽した木を間引きして密度を調整する「間伐(かんばつ)」という手入れをしないと木立ちの間に日光が差し込まず、下草が生

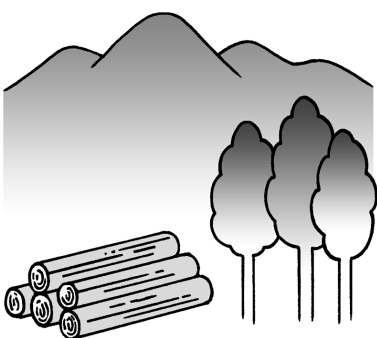
えなくなるので土壌が失われたり土砂崩れの原因になります。今年の夏に各地で頻発した山崩れを思い起こす人もいるでしょう。

適切な伐採が行われないと新しい木が植えられず、高齢の木ばかりとなるので二酸化炭素の吸収量も低下します。そこで、日本の森林(人工林)を元気にするため「植林」↓「育成(間伐などの手入れ)」↓「伐採」↓「国産材の利用」というサイクルを回していくことが重要です。健全な森林の育成とともに、住みやすい環境と資源を持続的に得ることができるところからです。そのためには、人工林で育った国産材を私たちがもつと利用することが必要です。そうすれば、森林は本来の役目を果たすことができます。

「木づかい運動」と「木育」

2005年度から林野庁を中心とする「木(き)づかい運動」というエコ活動があります。暮らしに木材製品を取り入れて森林を育てる国民運動です。木材に触れて木への親しみや理解を深め、木材の良さやその利用の意義を学ぶ「木育(もくいく)」という教育活動も進められています。

建物の内装など、直接足や手が触れる場所に木材を使えば、夏は涼しく、冬は温もりが伝わり、快適性が高まります。実際、鉄筋コンクリート校舎より木造校舎のほうが生徒の情緒が安定するという調査結果もあるそうです。



健康そうだん室

慢性頭痛

原因の7〜8割は緊張型

日本人の慢性頭痛の7〜8割は緊張型頭痛と呼ばれるタイプです。成人の22%にあたる約2200万人の患者がいるといわれています。毎日のようにだらだらと痛み、体を動かすと和らぐなどの特徴があります。

●日常生活への支障は少ない

緊張型頭痛は心身のストレスが原因となります。女性に多いと思われるのですが、ピシネスマンの生活には緊張型頭痛を引き起こす原因が多く見られるので男性も見過ごさないようにしましょう。

長時間同じ姿勢でデスクワ

ークをしたり、目を酷使するような環境が続くと、首や肩周りの血行が悪くなってこりを伴い、頭痛が起きやすくなります。

緊張型頭痛は痛みを我慢しながらもなんとか仕事や家事ができるので、日常生活にあまり支障はありません。

●片頭痛を併発することも

いつもはだらだらと頭が締めつけられるように痛むけれど、急にズキンズキンとこめかみが痛むなど、緊張型頭痛と片頭痛の症状を併発する人も少なくありません。

さまざまなストレスから首や肩周りの血流が妨げられると、血の巡りを改善しようと血管が拡張するので片頭痛が起こるのです。

自己診断でケアすると痛みが増すことがあるので、痛みを感じたら早めに頭痛薬を服用するとよいでしょう。

●市販薬が効かないときは

市販の頭痛薬を用法・用量どおりに飲んでも痛みが治まらず月10回の服用を超えたら専門医に相談しましょう。頭痛外来がある病院か脳神経外科、神経内科などを受診するとよいでしょう。

その際には、頭痛が起きた日付や時間、痛みの強さ、症状などを記録しておく、診察時に頭痛の種類や対処法を判断するのに役立ちます。



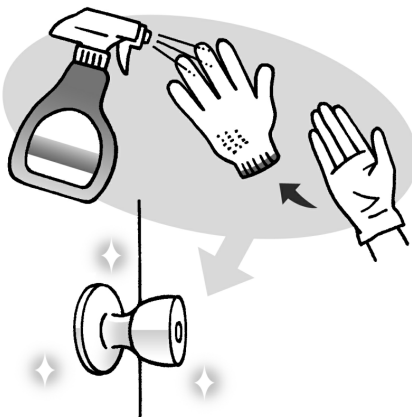
家事の知恵

年末の大掃除を手軽に

■ドアノブは軍手で=ビニール製手袋の上から軍手を履き、その軍手に住居用洗剤を吹きつけ、ドアノブやスイッチ類の汚れを取ります。手で触り、指を動かすだけできれいになります。あとで水ぶき、からぶきを忘れずに。

■米のとぎ汁をワックスに=米のとぎ汁をスプレー容器に入れ、床にまいて5分ほどおきます。汚れが浮き上がってきたら、乾いたボロ布でふけばピカピカになりますよ。

■台所洗剤を活用=手あかやタバコのヤニで汚れたビニールクロスは、スポンジに台所用中性洗剤をつけてこすります。汚れが取れたら、水ぶきをし、乾いた布でふき取ります。それでも取れないひどい手あかは消しゴムでこすります。



がんたん レシピ たらとほうれん草のグラタン



材料



【4人分】

- ・生たら…………… 4切れ・A
- ・ほうれん草……………200g
- ・長いも……………200g
- ・しょうゆ…………… 小さじ2
- ・バター…………… 小さじ2
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 塩……………少々

秋から冬にかけて、テレビからは盛んに温かい料理のコマーシャルが流れます。この時期の定番といえばシチューや鍋物ですが、今回はそれらとならば人気メニュー、グラタンをおなかに優しくアレンジした一品です。ホワイトソースの代わりに長いもとマヨネーズ、しょうゆを合わせて使い油を控えている方にもおいしく召し上がれるように仕上げました。

- ①たらは皮を除き、しょうゆ小さじ2をまぶして4～5分おき、汁けを拭く。
- ②ほうれん草は柔らかくゆで、水けを絞って食べやすい長さに切る。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンにバター小さじ2を入れて温め、①を中火で焼く。両面にこんがり焼き色がついたら取り出す。



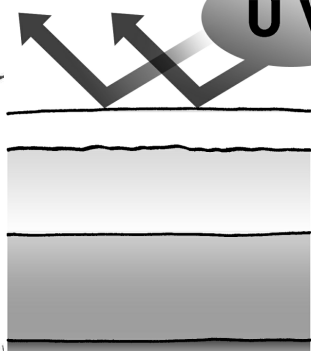
- ④同じフライパンで②を炒め、塩少々をふり、グラタン皿に広げる。
- ⑤長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、麺棒などで叩いてつぶす。Aを加えてポリ袋の上からもみ、全体をなじませる。
- ⑥④のグラタン皿にたらをのせ、⑤のソースをかける。オーブントースターで表面においしそうな焼き色がつくまで焼く。

【ワンポイント】

消化酵素を多く含む長いもは粒がなくなるくらいしっかり叩いてつぶすこと。袋の隅を少し切って絞り出せば、手も汚れません。

ビューティー サロン

UV



表皮
真皮
皮下組織

冬の紫外線対策

冬の手荒れ、肌荒れ対策の基本は保湿ですが、紫外線対策も大切な心がけです。

私たちの皮膚は表皮、真皮、皮下組織で構成されています。その中で肌の乾燥に最も関連するのが表皮の一番表にある「角質層」です。紫外線は肌荒れを引き起こす大きな原因の一つです。紫外線を浴び続けると肌は老化し、保湿機能も低下します。紫外線は1年中降り注いでいるものです。特にUV-Aは地表に届く紫外線の90%以上を占め、美容の大敵であるシミやシワの原因となります。冬場は少ないとはいえ、夏の約半分の線量が降り注いでいます。油断せず、夏と同様のケアを心がけましょう。



マナーの壺

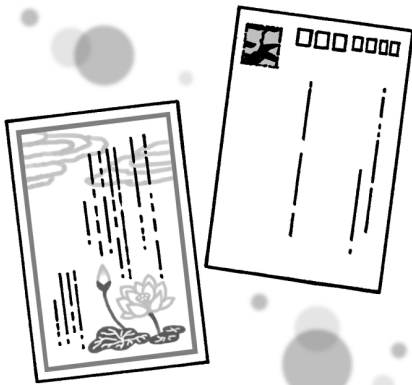
喪中欠礼はがきの出し方

身内に不幸があって喪中の場合、新年の挨拶を遠慮したいという内容の「喪中欠礼状」を準備します。相手の都合もあるので遅くとも12月上旬には出すようにするとよいでしょう。

欠礼状を出さなかった相手から年賀状をいただいた場合には、松の内の後に寒中見舞いを出して、年賀の挨拶を失礼させていただいたことを伝えましょう。

逆に、先方が喪中とは気づかずに年賀状を出してしまい、後から知った場合には、気づいた時点でお詫びと慰めの手紙を出すようにしましょう。

ちなみに、喪中欠礼は家族が1年、親族が半年というのがおおよその線とされています。



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。

いよいよ12月になり、今年も残り1ヶ月を切りました。

朝晩の冷え込みがきつくなってきましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか？体調管理には、十分注意してくださいね。

いよいよ12月14日は衆院選です。選挙後は、早急に景気対策行って欲しいですね。

現在住宅エコポイント復活の話が浮上しておりますので、硝子入替えや内窓設置工事ご検討中の方は是非ご連絡下さい。詳細分かり次第ご連絡させていただきます。

日頃の御礼と歳末のご挨拶代わりに、カレンダーをお送りさせていただきます。お気に入りのかどうか分かりませんが、お使い下されば幸甚です。

来年も変わらぬ御愛顧の程よろしくお願い申し上げます。



- 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