

(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5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

クレジットを上手に利用するには

便利な反面、支払い困難にも

商品購入やサービス提供などに対する代金を後払いできる「クレジット契約」は、便利な反面、本人の支払い能力を超えるクレジットが提供される結果、消費者が支払い困難になる問題も生じています。こうしたことを防ぐため、ショッピング機能による取引を対象に新たなルールを定めた「改正割賦販売法」が設けられました。

日々の生活に窮する高齢者も

「クレジット会社が悪質な勧誘を行っている販売店を加盟店にしてクレジットを提供しているのではないか」「消費者の支払い能力を超えるクレジットを提供することで、利用者が多重債務に陥るきっかけをつくっているのではな

いか」というような批判が近年高まっています。

確かに、分割払いができるなどの点で便利なクレジットカードですが、一方で使いすぎる危険もあります。例えば、1人で複数のクレジットカードを所有し、何枚ものカードを利用するうちに支払が多くなりすぎてしまうケースや、年金収入しかない高齢者が高額商品をクレジットで購入したものの、その支払いで日々の生活に困っているケースも増えています。

利用状況を把握し、計画的に

クレジット契約をめぐる、こうした消費者問題を踏まえ、支払い能力を超えるクレジット契約を禁止する「過剰与信防止業務」が改正割賦販売法には盛り込まれています。堅苦しい名前ですが、要

するに、消費者が支払いのため日々の生活に窮したり、住宅などを手放したりしなくても済むように、クレジット会社は消費者の支払い能力を調べる義務を負わせるということです。

これにより、クレジット会社は消費者の支払い能力を超えるクレジット契約を結ぶことができなくなり、消費者は安心してクレジットが利用できるようになりませんが、利便さとリスクは常に背中合わせです。クレジットを利用する際には利用状況を正確に把握しながら、計画性をもって賢く使う心構えが大切です。



健康そうだん室

鼻づまり

鼻やのどを乾燥から守る

鼻の中は3つの厚い粘膜に被われた骨のひだが空気の通り道に突出する複雑な構造になっています。これらのひだの間の狭いスペースを空気が通り、空気中の

異物が取り除かれ、肺へきれいな空気が送られます。

●抗原と抗体の反応で放出

鼻の中に吸い込まれたハウスダストやダニの死骸、カビ、花粉などの空気中の抗原が抗体と反応すると鼻粘膜の細胞から、ヒスタミンやロイコトリエンが放出されます。

ヒスタミンは鼻粘膜を刺激し、くしゃみや鼻水を引き起こし、

ロイコトリエンは鼻づまりを引き起こします。最初の症状から6〜10時間後に再び鼻がつまってきませんが、これは主に、好酸球という細胞から放出されたロイコトリエンによって起こるといわれています。

●抗ロイコトリエン薬に効果

鼻づまりは一種のアレルギー反応の結果です。長時間続くため、睡眠など日常生活にも支障をきたしやすい厄介な症状です。反応が繰り返し起こり、慢性的になると、鼻粘膜が刺激に対して過敏に反応するようになってきます。

鼻づまりとアレルギー性鼻炎の治療法は薬物療法が一般的ですが、症状に依りて、減感作療法や手術療法を行うこともあります。特に、アレルギー

ギー性鼻炎にみられる鼻づまりには、抗ロイコトリエン薬が効果的とされています。

●原因となる抗原を取り除く

治療の第一歩は原因となる抗原を身の回りから除去することです。日常生活では、うがいをしたり、加湿器で室内の湿度を適度に保ったりして鼻やのどを乾燥から守りましょう。鼻づまりがつかいときや、鼻づまりがつかいときは仰向けになって数分間、温かい蒸したタオルを鼻のつけ根に乗せると効果的。鼻水が多いときに強くかむと中耳炎を引き起こしやすいので注意が必要です。



家事の知恵

洗にくい台所グッズをきれいに

おろし金、泡立て器、キッチンバサミ。重宝はするけれど、洗にくいものばかり。これらをきれいにするワザをご紹介します。

■おろし金＝流水で落ちない細かい目の汚れは古歯ブラシでかき出します。ステンレス製の場合、変色したら表示通りに薄めた台所用漂白剤の液に30分ほどつければ、きれいになります。

■泡立て器＝台所用洗剤を表示通りに薄めた湯につけ、泡立てる要領で湯の中で動かせば、なかなか取り切れない汚れも、あっという間にすっきりときれいに取れます。

■キッチンバサミ＝使用后、ふきんにクレンザーをつけて汚れをふき取れば、刃がくすまずピカピカに保てます。滑りをよくするため、刃が重なる部分もていねいにふき取りましょう。



がんたん レシピ お漬物ご飯



材料



【4人分】

- ・ご飯…………… 4人分
- ・きゅうり…………… 1本
- ・高菜古漬け…………… 50g
- ・豚ひき肉…………… 100g
- ・ザーサイ…………… 50g
- ・ごま油…………… 大さじ1
- ・ねぎ(みじん切り)… 大さじ1
- ・しょうゆ…………… 大さじ1
- ・しょうが(同)…………… 大さじ1
- ・酒…………… 大さじ1

日本には、四季折々の素材を使った混ぜご飯や炊き込みご飯の文化があります。筍、豆、しらす、あさり、ほたて、松茸など、山海の旬素材を入れるだけで「〇〇ご飯」の出来上がりです。今回はどこのご家庭にもある漬物ときゅうりを使ったお漬物ご飯をご紹介します。難しい決まりはないので、しば漬け、たくあんなどの余った漬物でもおいしくつくることができます。

- ①高菜とザーサイは塩抜きして粗みじん切り、きゅうりは5mm角に切る。ねぎとしょうがは、みじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ねぎとしょうがを炒め、豚ひき肉を加えて弱火で炒める。
- ③豚ひき肉がポロポロになったら、ザーサイ、高菜を加えて炒め、混ぜ合わせておいたしょうゆと酒で調味する。最後にきゅうりを加え、さっと炒め合わせる。
- ④炊き立てのご飯に③を混ぜ合わせて器に盛る。



【もう一品】こんにゃくとメンマのしょうゆ煮

- ①こんにゃく(1.5丁)に切り込みを入れ短冊切りにしてゆでる。
- ②鍋に①としょうゆ(大さじ1.5)、酒(同1)、砂糖(同2)、水(2/3カップ)を入れ、煮汁が半分になるまで煮る。
- ③②にゆでたメンマ(70g)と輪切りの赤唐辛子(1/2本)を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

ビューティー サロン



目の疲れをとるには

疲れ目の原因はドライアイと筋肉疲労に分けられます。それぞれに適した目薬もありますが、今回は手軽な疲労対策をご紹介します。

- ①冷タオル＝目が疲れて熱く感じたら水で軽く絞ったタオルをまぶたに。目がひんやりして疲れがゆっくりと和らぎます。
- ②ツボ押し＝目頭の内側にあるくぼみの「睛明(せいめい)」は古くから知られる目の疲れをとるツボです。指で刺激すると涙の分泌が増え、目がうるおってきます。
- ③マッサージ＝薬指と中指をこめかみに当て、指を前後左右に動かしたり回転させたりしながら目の疲れをとります。強く押さえるのではなく軽くやるのがポイントです。



マナーの壺

長寿祝い

長寿であることを祝う習慣は、室町時代頃からありました。現代も節目節目で長寿を喜び、さらに長く元気でいてほしいという願いを込めて各家庭でさまざまな祝い方がされています。

昔は還暦というと「赤いちゃんちゃんこ」と相場が決まっていたのですが、最近はあまりこだわらなくなりました。長寿祝いの品物は当日までに届くのが望ましいのですが、何かの理由で遅れても慌てる必要はありません。長寿祝いは、その1年間中おめでたいので、お祝い状を添えて贈れば失礼にはなりません。

大々的な祝賀会に招かれたら、品物を持参するより、お金のほうが適当でしょう。金額には特に相場はありません。これに先立ってすでに品物を贈っていたら、お祝い金は不要です。



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。

皆さん、ゴールデンウィークは如何お過ごしでしょうか？今年のゴールデンウィークの休暇日数として、6~7日休まれる方が多いみたいですね。中には11連休と言う方もおられるみたいですね。

僕と致しましては、普段からあまり休み慣れていないので正直3日位がちょうど良いですね。

子供達と遊ぶのは楽しいですが、男の子3人という事もあり、あまり長い時間一緒にいると仕事に行っているよりも疲れます。

毎日子供達と一緒にいる奥さんの大変さが少し分かった様な気がしますね。

奥さんに対してしっかり感謝しないといけないですね。



- 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



なごみ建築工房