

(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

2015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

知って得する冬の光熱費節約術

冬の光熱費は夏の1.5倍！

総務省統計局が発表している「家計調査報告」によると水道光熱費の平均は夏が約2万円、冬はなんと約3万円！となっています。その差は驚きの1.5倍です。地域によっては2倍以上の差が出る場所もあるようです。光熱費の中で大きく違うのは言うまでもなく「暖房費」です。暖房をいかに賢く効率的に行うかが冬の光熱費節約に大きく関係してきます。

熱を逃がさない工夫

冬の冷気が部屋に入ってくる場所に「窓」があります。室温の50%が窓から逃げていくと言われています。窓に使える効果的な方法は「遮熱カーテン」にすることです。遮熱カーテンがなくても厚手のカーテンに変えるだけでか

なり違ってきます。また冷気

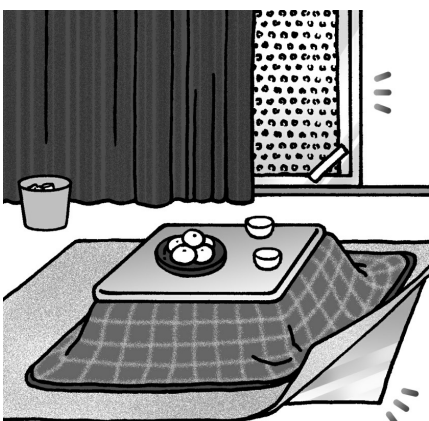
は下に行く性質がありますから、カーテンの裾は床までしっかり届く長さに調整してください。さらに窓において出来ることとしては窓に「プチプチシート」を貼り付ける方法です。プチプチシートは近くのD-Yストアで簡単に見つけることが出来ると思います。もしコタツを使っておられるようなら床との間に「断熱シート」を敷いてみるのもオススメです。床からくる冷気を防ぐだけでなく、アルミ素材は赤外線を跳ね返す働きがありコタツ内の暖かさを持続させます。

効率よく部屋を温める

「エアコンのフィルター」は定期的に掃除されていますか？特に冬場はホコリも舞いやすい季節ですので、二週間

に一度ほどの頻度でフィルターを掃除機で掃除するのがオススメです。フィルターや内部のフィンが汚れていたりするとエアコンの仕事効率が極端に落ちてしまいます。そのままエアコンを使用していると機械が必要以上に働かなければならない為、電気代が余計にかかってしまいます。

もう一つの方法は、扇風機などで空気をかき混ぜるといふものです。扇風機を使って上方に集まった暖かい空気を床近くの冷たい空気とかき混ぜてあげること、より効率的に部屋を温めることが出来ます。



健康そうだん室

マイコプラズマ肺炎

十分な睡眠、栄養、うがい手洗いを

痰や唾液、咳な

どでマイコプラズマ菌に飛沫感染して起こる呼吸器感染症です。感染から発症まで、潜伏期間は2〜3週間と長く、まれに1ヶ月以上に及びこともあります。

秋から春先にかけて流行することが多く、学校や職場などでの集団感染が起こりやすい病気です。

●どんな症状なの？

主な症状は、喉の痛み、鼻水・鼻づまりで、ほとんどの場合は高熱がでます。また中耳炎や倦怠感、関節痛、発疹の症状がでることもあります。

す。咳から始まり痰の絡む咳

や、頑固な激しい咳が夜中になるのが特徴です。咳は熱が下がっても1ヶ月近く続いたりもします。また、咳のし過ぎで呼吸がしにくくなった、呼吸困難になったりすることもあります。喘息持ちの人は喘息が悪化する危険性があるので注意してください。

●若い人の方が重症化？

乳児や老人の場合、ほとんどが風邪程度ですみませんが、幼児から青年にかけての本来免疫力の強い世代のほうが気管支炎、肺炎など重症になることが多いのが特徴です。マイコプラズマ菌を排除しようとする免疫力が、肺や気管支を傷つけてしまうことが原因だと考えられています。

●治療法は？

まずは外来を受診しましょう。マイコプラズマ肺炎に効く抗生剤と、咳や、鼻水・鼻づまりがひどいときには、症状を抑える薬を飲み、水分を摂って安静にします。睡眠も十分にとりましょう。

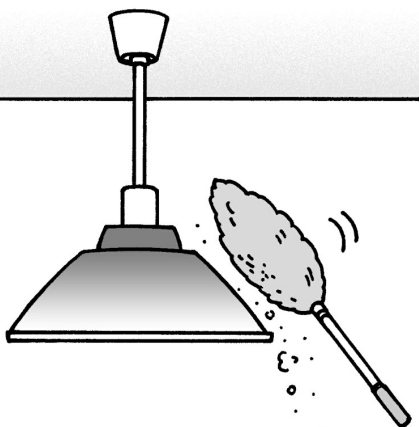
抗生剤を飲んで3日くらいするとほとんどのケースで良くなってきます。症状が重く長引く場合は、入院して周囲の人に感染させないようにすることも大切です。熱が下がっても、咳が長引くことが多い、咳がしっかりと治まるまでは、咳止めを服用します。



照明器具の掃除の仕方

照明器具の掃除は、シェードの素材に合った方法で行いましょう。ガラス製のものは、まずハタキか布でホコリを取ります。汚れがひどい場合は中性洗剤をつけた布で拭きます。最後に水拭きをし、乾拭きします。金属でできているタイプも同様に、軽くホコリをはらいます。固くしぼった雑巾で拭いたら、乾いた柔らかい布で水分を拭き取ります。サビの原因となるのでしっかりと乾かしましょう。木や紙・布製のものも、ハタキでホコリを落とします。それでも取れない場合は柔らかいブラシを使いましょう。天井付けの亚克力製のものは水洗いできます。シェードを外し、中のホコリや虫の死骸を取ります。中性洗剤をつけてぬるま湯で洗い、しっかり乾かします。

家事の知恵



がんたん レシピ 鱈の白ワイン煮



材料



【4人分】

- ・鱈……………2切れ
- ・白菜……………4枚
- ・玉ねぎ……………1/4コ
- ・しめじ……………50g
- ・黒オリーブ……………6個
- ・白ワイン……………2カップ
- ・塩……………小さじ1/3
- ・胡椒……………少々
- ・エキストラオリーブオイル……………小さじ1
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・バター……………大さじ1

タンパクな白身と柔らかい口当たりが美味しい鱈。冬場には鍋の具材として重宝します。

煮物、焼き物両方によく合いますが、白ワインで煮たお料理も絶品。一緒に煮込んだお野菜に鱈の旨味がしみ込んでこちらも美味しくなります。

オリーブを使って大人の味に。バケツを添えて煮汁を浸しながらいただくのも美味しいですよ。

①鱈は塩と胡椒をふり、30分ほどおき、軽く洗い、ペーパーなどで水気を拭いて小麦粉をまぶしておきます。

②フライパンに、バターとオリーブオイルを熱し、鱈を両面焼いていき、両面焼き色がついたら一度取り出します。

③玉ねぎはくし切り、白菜は、一口大のそぎ切り、しめじは石づきをとりばらします。

④同じフライパンにオリーブオイルを足し熱し、野菜を炒めます。

⑤野菜に油が回ったら、白ワイン、塩、胡椒、黒オリーブを加え、一煮立ちさせます。

⑥軽く灰汁をとって、鱈を加えて煮込みます。

⑦煮汁が少なくなると、野菜がくたくたになったら器に盛り、上からエキストラオリーブオイルをかけ出来上がりです。

【ワンポイントメモ】あらかじめ鱈に塩をしておくことで臭みが少なくなります。黒オリーブは種無しのものがおすすめです。



ビューティー サロン



良質な睡眠のための効果的な入浴方法

人間の体温は、朝がもっとも低く、夕方から夜にかけて上昇し、1日の最後に低下していきます。この体温が低下するときに、眠気が発生するといわれます。したがって、入浴で体温が上がり、入浴後に体温が低下したところで眠りにつくようにすれば、質の高い睡眠を得られます。また、入浴には、副交感神経が活発化することで心身の緊張がほぐれ、リラックスできるという効果があります。お風呂の温度は38~40℃くらい、時間は30分前後浸かるのがもっとも休まります。タイミングとしては、就寝の約1時間前がいいでしょう。さらに、半身浴ならのぼせることもなく、心臓にも負担がかかりません。



マナーの壺

長寿祝いのならわし



長寿祝いの思想は古来中国のもので、日本には平安時代に伝わりました。古くは年齢を重ねる祝いとして、40歳より10歳ごとにお祝いしていました。現在では、還暦(60歳)、古稀(70歳)、喜寿(77歳)、傘寿(80歳)、米寿(88歳)、卒寿(90歳)などが一般化しています。昔は数え年でしたが、最近では満年齢でお祝いすることが多いようです。(還暦だけは数え年61歳)平均寿命が延び、還暦では大げさなお祝いや赤いちゃんちゃんこを贈ることは稀になり、古稀や喜寿くらいから盛大にお祝いすることが一般的になってきました。プレゼントを贈る、お食事会、家族旅行など、本人の趣味嗜好に配慮し、希望をうかがってからそれに沿った形でお祝いするとよいでしょう。

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。

遂に12月になり、今年も残り1ヶ月を切りました。

11月までは暖かったのですが、急に冷え込みがきつくなって来ましたので、体調管理には、十分注意してくださいね。今年は何事もなく終わりそうです(笑)いつもと同じ様に日々過ごせる事が、幸せな事かもしれませんね。折角の年男なので、今年最後まで少し期待しながら過ごしてみます。

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

