

(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

2017年9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

災害ボランティア活動を考える時に

自分自身で責任を持つ

大きな災害が起こると、世界中から救済の手が差し伸べられますが、最近では、個人のボランティア活動も増えてきました。ボランティアはあくまでも、自己完結、自己責任です。何の情報も準備もなく被災地に行くことは、お手伝いをするどころか、逆に迷惑をかけることになってしまいます。

情報を集める

まず、被災地の情報を集めることが大切です。被災にあった市区町村や社会福祉協議会のホームページなどで被災状況や天気、交通手段、宿泊先など、自分の安全が確保できるか確認しましょう。災害直後の電話での問い合わせは、避けるのが賢明です。

現地の災害ボランティアセ

ンターを訪ね、登録をしたうえで、現地の受け入れ機関の指示のもと、行動するようにしましょう。その際、災害保険に入ることをお勧めしますが、極力、出発前に加入し、現地の負担を減らしましょう。

活動時の注意点

活動内容は、がれきの撤去や避難所の生活改善、救援物資の仕分け作業、安否確認、孤立防止など、数多くあります。

被災者の多くは身内や知り合いを亡くすばかりか、仕事や生きがいを失い、希望を見出せないでいます。その中で、被災者自身が誰かのために手伝いをするのが、生きる目標になるかもしれません。そんな仕事までとらないように気を付けましょう。

現地には行けないけど、出来ることもあります。支援物資の提供です。しかし、ニーズとのミスマッチが起こり、せっかくの物資が無駄になることがあります。それを避けるために現地の情報をチェックして下さい。場所はもちろん、天気や気温など必要とされる物資は日々かわっています。たとえ個人で支援物資を揃えたとしても、個人からの受け入れをしていない場所もあります。ボランティアは続けることが大事です。復興までには数年～数十年かかることもあります。小さくても、長く携わることが重要です。



健康そうだん室

老年期うつ病

励まらず理解することが大切

高齢化社会に伴い精神科を受診する高齢者が増加傾向にあります。老年期とは65歳以上の年齢層を指します。物事に対してやる気がない

等、集中力の低下など突然発症することがあります。

●老年期うつ病とは？

老年期うつ病は憂鬱な気分を訴える若年層のうつ病とは違って心が沈みがちで、何をしても楽しくない」と訴える傾向があります。食欲減退や不眠、頭痛など身体症状もみられます。配偶者との死別、身体機能の衰え、社会からの

疎外感など、老年期のうつ病の半数以上は日常生活のさまざまな出来事が引き金となつて発症します。

●老年期うつ病の症状と治療

老年期うつ病の特徴として食欲減退や、頭痛、不眠、疲労感や倦怠感などが挙げられます。また、物事に対してやる気が起きない、家の中を徘徊する、物忘れの症状などがあらわれます。

症状が進行すると被害妄想や自責感なども出てきます。治療には十分な睡眠や休息のほか、抗うつ剤など薬物療法があります。薬剤の使用については副作用も考慮し医師や本人と話し合つて適切な薬を選ぶようにします。そして、

うつ病患者に対し励ます行為は逆効果で、話をじっくり聞いて理解してあげることが重要です。

●老年期うつ病と認知症の鑑別

うつ病は突然発症しますが身の回りの世話はできます。周囲の出来事に無関心で、やる気が起きないなど症状がみられ、ほとんどの場合、薬剤で改善します。

認知症は徐々に発症して急速に進行します。また訴えが継続的で判断力や時間、場所の記憶に障害があり日常生活にも支障をきたします。



トイレの臭いはこれで解消

毎日お掃除していてもトイレの臭い、どうしても気になりますよね。その原因は、飛び散った見えない尿の臭いです。尿のアンモニア成分はアルカリ性なので、アルカリ成分を分解する『クエン酸』を利用して、徹底消臭してみましょう。スプレーボトルに水 100ml を入れ、クエン酸小さじ 2 分の 1 を溶かします。これでクエン酸水の出来上がりです。気になる床もほこりを取り、クエン酸水を吹きかけてふき取ります。エタノールがあれば除菌にもなるので、仕上げに吹きかけ乾拭きしましょう。また、臭いの原因は便器のフチ裏にもあります。ここにもクエン酸水を吹きかけ、古い歯ブラシなどで汚れを取り除きましょう。毎日のお掃除で、ピカピカのトイレを目指しましょう。

家事の知恵

水100cc
クエン酸
小さじ1/2



かんたん レシピ

手作りトマトソースのピザ

強力粉とパン用米粉を使用した生地で作る、シンプルなトマトソースのピザ。トマトソースは市販のトマトピューレを使って作ります。簡単に作れるからこそ、好きな具材をトッピングできます。フライパンで焼くことで、カリカリもちりとしたピザに。おもてなしパーティーの助っ人としても使えます。チーズをたっぷりとかけて焼きたてを召し上がれ!



材料



【4人分】

ピザ生地	トマトソース
・強力粉……………200g	・市販のトマトピューレ1パック
・製パン用米粉……………50g	・玉ねぎ……………半分
・塩……………少々	・合いびき肉……………50g
・ドライイースト……………3g	・塩こしょう……………少々
・ぬるま湯……………150cc	トッピング
・オリーブオイル…大さじ2	・チーズ……………100g

【生地を作る】①大きなボウルに強力粉、米粉を入れて軽く混ぜ合わせる。②塩、ドライイーストを加えて混ぜる。③さらにオリーブオイル、ぬるま湯を加え生地を捏ねていく。④柔らかく、つやが出る生地になるまで10分ほどよく捏ねる。⑤ボウルから取り出しラップに包み、生地を発酵させる。(1時間弱)生地が2倍ぐらいの大きさになったら発酵完了。【トマトソース】⑥玉ねぎの皮をむき、みじん切りに。⑦フライパンにサラダ油を入れて熱し、合いびき肉、玉ねぎを弱火でじっくりと炒める。⑧玉ねぎを透き通るまで炒めたら、トマトピューレを加えて10分ほど弱火で煮込み水分を蒸発させる。⑨塩こしょうで味を整える。⑩発酵が済んだ生地を一度軽く捏ねてから、薄く伸ばす。⑪薄く伸ばした生地の上にトマトソースを塗り、チーズを乗せる。⑫クッキングシートに乗せたピザ生地をフライパンに乗せ、中火で8～10分焼く。

【ポイントメモ】生地を作る時に固めだったらぬるま湯を足す。



ビューティー サロン



万能キャリアオイル～オリーブオイル編～

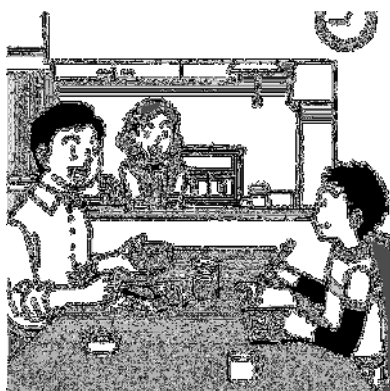
マッサージやアロマセラピーに活用される植物油の事を、キャリアオイルと呼びます。このキャリアオイルは化粧品等の原材料にもなっており、様々な用途に使える物が多いのです。

料理に使われるオリーブオイルも、キャリアオイルとして使われています。優れた保湿効果があり、炎症を抑える効果があるので、乾燥肌や肌トラブルに悩む方におすすめです。

また、マッサージや日焼け後のケア、ヘアオイルとして利用できます。香りが強いオイルですが、薬局で売られている精製したオイルには、強い香りはありません。薬局なら必ず取り扱っているので、気軽に手に入れる事ができます。



暮らし 空間術



キッチンの役割を考える

リビングにいる家族とコミュニケーションが取りやすい対面式のキッチンが人気で、作業する場所だったキッチンの役割が変わってきています。家族の生活スタイルがバラバラなら、調理や片付け、食事をしながらでも話ができるのはとても貴重ですよ。キッチンを家の中心に据える考えもありますが、家事の動線にも配慮しなければなりません。毎日の買い物で大量に食料を運び入れる必要があるなら、外からアクセスしやすい位置にあった方が良いでしょう。キッチンの横に洗濯物を干すベランダがある場合は、洗濯機をキッチン内に設置することも考えられます。ただし、キッチンが家族の集う場所として最適だとしても、本来の作業性を忘れないように注意が必要です。

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。

今年の暑かった夏も9月に入り少し暑さも落ち着き、朝晩はだいぶ涼しくなりましたね。

日中と夜の気温差が大きくなるこの季節が、一番体調崩しやすいので、体調管理には十分注意してくださいね。

今年は、長男が小学校最後の運動会です。

子供の成長は嬉しいのですが、寂しさもありますね。

子供が大きくなってくると、今までとは違った悩みも出て来そうですが、いつも正面からぶつかって行こうと思います。

一緒にお酒を飲める日が来る事を夢見ながら、楽しんで子育てして行きます！

- 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
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：[http:// www. nagomikenchikukoubou. jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房