

(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

2018年10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

エイブルアートを知っていますか？

エイブルアートとは

エイブルアートは障害者芸術、障害者アートと呼ばれる限定的な考え方に対し、障害のある人達の作り出した作品を「可能性の芸術」と捉え、障害のある人と社会を結びつける市民活動や考え方のことをいいます。

1995年に日本で始まった運動で、当時、障害者芸術がそつでないひとの芸術より、軽んじられていることの疑問を持った播磨靖夫氏が初めて唱えました。しかし、今では障害のあるなしにかかわらず、アート、音楽、演劇など、多様な活動をしています。

エイブル・アート ジャパン

1994年に前進である日本障害者芸術文化協会が今まで各地でバラバラに行っていた活動をまとめる形で作られたNPO法人です。全国各地の障害者の芸術活動に携わってきた協働者によ

り、アートや人間の可能性の再発見するための活動をしていきます。具体的には芸術活動により、自由に表現できる仕組みを作ったり、自由な発想から生まれた作品を発表、販売できるように場を設けたりしています。

エイブル・アート ジャパンの事業の一環にアトリエホレポラがあります。アトリエホレポラのサイモン順子氏が代表を務め、日本障害者芸術協会の一角から始まったアトリエです。

利用者は障害のあるなしや年齢、国籍をこえ、上手い下手や技術にとらわれず、誰でも参加できます。アトリエに来ても何もせず、しばらく座っていたり、夢中になりすぎて画用紙からはみ出したり自由に制作しています。

エイブル・アート・カンパニー

エイブル・アート・カンパニー

一般財団法人たんぼの家を本部として、NPO法人エイブル・アート・ジャパンと、NPO法人まるの三者が共同で行っている事業です。障害のある人が作った先品の著作権や契約などがわからない、逆に作品を使いたいと思っても、交渉先がわからない、という双方をつなぐ窓口の役割をしています。

障害者の自立や地位向上を考えると、収入につなげなくてはなりません。ですからアーティストとして芸術を生み出し、使用実績に応じて著作権使用料を得ることができるエイブル・アート・カンパニーは重要な存在なのです。



健康そうだん室

低血糖症

キチンとした対処が大切

による副作用などです。

く出ます。

血糖値の正常な変動幅は、大抵70

〜120 mg/dlの間とな

っています。

低血糖症とは、

血糖値がこの正常な変動幅を超えて低下に傾き、それ

内因性の原因として、反応性低血糖と呼ぶ胃切除後のダウンピング症候群または胃下垂の人がいますが、食事のとり方で予防は可能です。

自律神経症状の場合、空腹、不安、動悸どつき、発汗、震え、口唇乾燥などです。中枢神経症状の場合、集中力の散漫、眠気、頭痛、意識の混乱、おかしな行動、発語困難、複視、けいれん、昏睡（こんすい）などです。

●低血糖症の治療

低血糖に対しては、グルカゴンの筋肉注射またはブドウ糖の静脈注射、皮下注射を行います。インスリンノーマに対しては腫瘍を切除します。

また、インスリン自己免疫症候群では、インスリン注射の治療をしていないのにもかかわらず自発性低血糖を起こし、血液中に大量のヒトインスリンと、このインスリンの90%以上と結合した抗体が存在する疾患です。

●低血糖症の症状

一般に低血糖症状は、自律

神経症状と中枢神経症状とに

分けられます。血糖値が急激

に低下する時は自律神経症状

が強く、血糖値がゆっくりと

下がる時は中枢神経症状が強

●低血糖症の原因

あります。

外因性の原因の多くは、糖

尿病治療薬によるものや、空

腹時のアルコール摂取による

もの、抗不整脈薬などの薬剤



ソファに汚れがついてしまったら

簡単に買い換えられないソファは、手入れをしながら長く使いたいものですよね。布製のソファに付いた汚れは、薄めた中性洗剤を染み込ませた布で軽く叩き、汚れを浮かせます。その汚れを布に染み込ませて取りましょう。汚れは長く放置すると染みになってしまうので、早めの処置が肝心です。一般的な染み抜き剤は、ソファの生地が変色する可能性があるため避けましょう。革製のソファの場合は、まず乾拭きで汚れが落ちないか試してください。革を傷つけないように、柔らかい布を使うのがポイントです。乾拭きしても落ちない場合は、革専用のクリーナーで落とします。この際、汚れた部分だけでなくソファ全体を拭くと、気付かないうちに付いた汚れも綺麗にできるでしょう。

家事の知恵



がんたん レシピ

黒糖入りのバターケーキ



材料



【4人分】

卵	2 個	牛乳	大さじ 1					
薄力粉	80 g	*	*	*	*	*		
グラニュー糖	80 g	*	*	*	*	*		
黒砂糖	40 g	*	*	*	*	*		
バター	50 g	*	*	*	*	*		

バターケーキは、日持ちのするおやつです。普通のバターケーキを作る場合、砂糖はグラニュー糖ですが、ここでは3分の1を黒砂糖に置き換えます。

今回使用したのは、喜界島の粗糖です。黒砂糖はビタミン、ミネラルが豊富ですし、なんといってもコクが出ます。トッピングに粉砂糖を振ってもいいですね。

定番を少しアレンジしたバターケーキを試してみたいかがでしょうか？

①卵は室温に戻しておく。

②バターは湯煎で溶かし、牛乳を加えておく。

③ボウルに卵を割り入れ、グラニュー糖と黒砂糖を加える。フォークなどで良く混ぜる。

④電気泡だて器でかくはんする。最初は、最高速度で。モッタリしてきたら、一番遅い速さにしてさらに泡立てる。泡だて器を持ち上げて、

クルリと円を書いて一周しても跡が残るくらいまでしっかりと。

⑤ここでゴムベラに替えて、1度振るっておいた小麦粉を加える。ゴムベラは、生地の中真ん中から手前に動かし、ボウルに沿って左に回す。これを繰り返すと、まんべんなく混ぜる。

⑥溶かしバター（牛乳入り）を入れて、混ぜ合わせる。

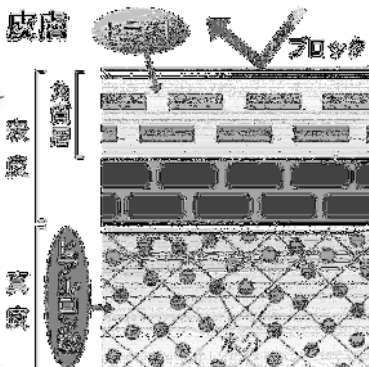
⑦18cmのケーキ型に生地を入れ、190℃に予熱しておいたオーブンで35分焼く。

【ポイントメモ】

黒砂糖が手に入らない場合は三温糖で代用できます。



ビューティ サロン

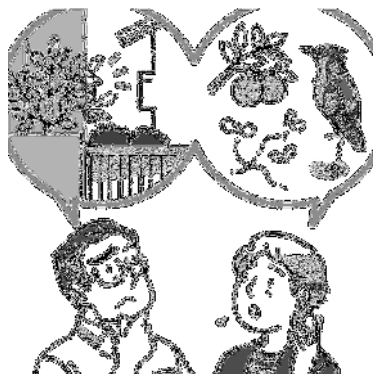


賢い化粧水の使い方 乾燥に効果のある化粧水編

肌の悩みの一つの乾燥肌、今回は、乾燥肌に効果のある化粧水の成分をご紹介します。【セラミド】肌の表面、角質層のバリア機能を担う成分です。角質層では肌の上に水分や皮脂があり、これが外のカビや有害物質から肌を守っており、バリア機能の中心的な成分です。肌にかゆみがある人や敏感肌の方は、このセラミドが不足している為に症状が出ている場合もあります。【ヒアルロン酸】体内にもある、水分を蓄えておく機能のある成分です。保水力に優れた物質で、化粧水として使われる場合も肌の潤いを保つ効果があります。コラーゲンとともに肌を作っている成分で、しわにも効果があります。効果的に活用したい場合は、コラーゲンも一緒に入っている化粧水を選びましょう。



暮らし 空間術



庭木でご近所トラブルを起こさないために

住宅が密集している土地での植栽は、ご近所との付き合いも含めて考えましょう。樹木によっては、近隣に影響を及ぼす可能性があります。例えば、アレルギーを起こしやすい樹木。スギやヒノキは花粉症の原因となりますので、住宅街では避けた方が良いでしょう。シラカバやハンノキなども要注意です。そして、花や果実が目立つ樹木は、鳥や虫を呼びやすい性質があります。枝や葉が茂りやすい樹木も、害虫の発生場所になりかねないので対策が必要です。また、特定の農作物に影響するとして、自治体によって規制されている品種もあるので注意しましょう。伸びた枝や落葉樹の落ち葉なども、ご近所トラブルの元。定期的な手入れに加え、台風などの前後には被害が広がらないよう適切な管理を行いましょう。

社長のつぶやき

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？

不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら、気軽にご連絡下さい。

屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。

フリーコール 0800-111-0753 までご連絡ください。



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。

今年は、台風と長雨に悩まされる年ですね。

10月は、天気が落ち着いてくれる事を祈ります。

さて、子供の成長は早い物で長女が8ヶ月になりそろそろワガママになって来ました。家族全員で甘やかしているので仕方ないですが笑

今まで女の子を育てた事がなかったので、男の子との違いに驚き楽しんで子育てしています！

- 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