

(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

2019年1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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## 「家事代行サービス」頼む際の注意点

頼んでみたけど、あまり満足できなかった」「この料金で掃除これだけ？」などの不満の声が聞かれます。しかし、逆に

取れないと思っていた水垢がきれいになった」「換気扇がきれいになってよく煙を吸うようになった」など、頼んで良かったという声も多く聞かれます。

お金をかけるサービスです。頼む時に少し注意することで、満足のいくお掃除になります。

### 【希望する掃除を伝える】

汚れの種類や程度はその家により違います。あらかじめ、どのどんな汚れをきれいにしてほしいか伝えましょう。カスレインジの油污れがひどいのできれいにしてほしい」「お風呂の鏡と水栓の白い水垢をとってほしい」など事前に具体的に伝えましょう。

そうすれば、お掃除に来る人

もそれに合わせて道具や洗剤を事前に準備できます。

また、掃除前の写真を撮影しておく、どのくらいきれいになったか確認もできます。

### 【料金確認での注意点】

料金の支払いは、前払いと後払いがありますので確認しておきましょう。当日の前払いはあまり気持ちの良いものではありません。

また料金の内容が、時間制限の料金なのか、きれいになるまでの料金なのかなど、疑問点は先に確認しておきましょう。掃除に時間をかけて欲しい場合は、すぐに掃除にとりかかれるように、まわりを片付けておくのも得策です。

### 【お掃除人はどんな人?】

家事代行サービスは男性のスタッフもいます。女性が来ると思っていたら男性がきて驚い

た」という声も聞かれます。まだまだ、掃除Ⅱ女性の感覚があるようです。また、同じ年齢ぐらゐの人にお掃除に来てほしい等、性別や年齢の希望があればそれも事前に依頼しておきましょう。

### 【即日注意する点】

設備や内装材等の取り扱い説明書・お掃除方法の冊子があったら用意しましょう。最近の住宅は、素材の種類がいろいろでお掃除の方法や使える洗剤がそれぞれ違います。説明書があれば、お互いに安心です。

どこをどれくらい?時間は?料金は?この3つを確実に確認しておきましょう。



# 健康そうだん室

## 飛蚊症

### 視野の中に異物が見える？飛蚊症の可能性も

飛蚊症は、蚊が飛

んでいるような残

層が見える病気で

す。眼球の中には硝

子体（しょうした

い）という物質が詰

まっています、若い時

はゼリー状で柔軟

性のある状態を維持していま

す。しかし、加齢によって次第

に硝子体が衰えてしまい、劣化

して固まるようになります。

#### ●飛蚊症の原因

飛蚊症の原因は、硝子体の劣化

によって隙間が生じることで

す。剥離して隙間が生じた硝子

体の影が網膜に映って、小さな

虫や糸くず、あるいは雲のよう

な黒っぽい模様として見えるこ

とで、その大きさや出現頻度に

よっては日常生活に支障をきた

すこともあるでしょう。

蚊のような模様ではなく、光

の差し込むような線が視界に見

える場合もあり、この場合は「飛

蚊症」と呼ばれますが、その原

因は飛蚊症と全く同じです。

飛蚊症の症状にはもっと大き

な目の疾病の予兆も含まれま

す。例えば網膜そのものがはが

れて能力を失ってしまう網膜剥

離は、その予兆として飛蚊症が

見られることが知られていま

す。また、もともと強い近視が

ある人は飛蚊症になりやすいと

も言われています。

#### ●飛蚊症の治療

飛蚊症は手術で治療すること

はめったに行われず、緑内障や

網膜剥離など他の疾病がある時

に行われるだけです。

基本的には目が健康的に動作

するように心がけるだけで、必

要に応じてビタミン剤の含まれ

た点眼薬を定期的に差すこと

と、目が疲れないようにパソコ

ンやスマートフォンを使う時間

や場所を適切にするだけのこと

です。単純な飛蚊症であれば、

放置したままでも症状が緩和す

ることがあります。日常生活で、

硝子体が移動してしまうので移

動したポジションによっては影

が映らなくなり、飛蚊症そのも

のが無くなってしまうこともま

れにあり得ます。



### 無理をしない掃除と片づけ（時間を上手く使う）

調理しながら使った道具をさっと水で洗っておく、食器は汚れたらすぐにお湯で洗う、それだけで時間も洗剤も節約できます。掃除や片づけは気が付いた時に、ササツとしておくと、あとの手間もかかりません。時間の使いかたは工夫ひとつで随分違います。

ネジを外すのに、ネジ回しを探すのに5分も時間がかかった、なんて経験はありませんか。実際の作業時間は1分もかからないのに、道具を探すのに時間が掛かることは本末転倒です。ちょっとした整理整頓で、不必要な時間が節約できます。お掃除道具をお掃除する場所の近くに置いておくことも、時間の節約の方法です。改めて洗剤や雑巾を取りに行く必要もないし、気が付いたらすぐに汚れがとれるので、頑固な汚れになることを防ぐこともできます。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ チキンキャロットライス



## 材料



【4人分】

にんじん……………中サイズ3本	ごはん……………800g
鶏肉……………400g	黒ゴマ（パセリ可）…適宜
塩……………小さじ2/3	* * * * *
こしょう……………適宜	* * * * *
バター……………10g	* * * * *

ニンジンとは滋養強壯の野菜。風邪予防や視力回復、乾燥肌対策などにいいと言われています。火を通すと甘味があって食べやすく、安価で買いやすいのでたくさん食べられるから嬉しいですね。

今回はそんなニンジンをたっぷり使ってフライパンで作れるバターチキンライスをご紹介します。塩でニンジンの旨みが引き出し生かされるので、味付けは簡単です。

①ニンジンを洗って、2ミリ程度に細切りする。スーパーなどで数百円で買えるスライサーを使うと便利。包丁で切る場合はまず斜めに薄切りをし、それから数枚ずつ少しずつらして重ね、細切りにするとよい。

②鶏のもも肉をおおよそ1.5cm程度に小さく切る。③フライパンを熱し、バターを入れて溶かす。フライパンにまんべんなくバターをゆきわたらせたら、ニンジンを入れてしんなりするまで炒める。その後ニンジンを一旦別の容器などに移しておく。

④空いたフライパンを軽くティッシュでふいたら、そこに鶏のもも肉を入れて炒める。バターや油を追加してもいいが、皮が下になるようにして、皮の油を使うと油少なめにできる。大体火が通ったところで塩コショウをし、③を入れて炒める。⑤火を止めて、ご飯を入れ、ヘラなどでよく混ぜる。最後に1～2分炒める。

⑥底が丸い器に入れてかたどりと、お皿にあげたらアクセントに黒ゴマやパセリなどをのせて完成。



## ビューティー サロン



## お風呂でできる美容法～半身浴編～

お風呂でできる美容法で有名なのが半身浴。湯船にじっくり浸かっているだけで効果のある半身浴は、誰でも手軽にできる美容法です。半身浴の前と後にコップ一杯の水を飲むようにすると、半身浴の効果を上げる事ができます。事前に水分補給をしておくと汗が出やすくなります。汗で水分が失われると逆効果になりますので、半身浴中も水分を取るようにしましょう。最後に、脱水症状予防に、始めと同じくコップ一杯の水を飲めば完璧です。半身浴は体を温めることができますが、お湯に浸かっている上半身までは温めることはできません。

汗をかくことで熱が失われやすい状態にもなりますので、肩にタオルをかけるようにしましょう。これで冷えを予防できます。



## 暮らし 空間術



## 秘密の部屋

子供達が成長し、捨てられないけどどこに保存しておけば良いかわからないものが増えて、ついつい部屋の中が乱雑になってしまう・・・

最近の新築住宅には屋根裏に小屋裏収納を標準装備として販売されている物も多くみうけられます。この小屋裏収納、簡単に言えば屋根裏部屋。せっかくの空いた空間を有効活用して収納庫にしてみませんか？新築の時に設計に組み込んで作っておくのが1番いいのですが、やっぱり作っておけばよかった、と思ったら専門家に相談してみましよう。もちろん、すべてのお宅で作れるわけではありませんが、結構作れるお宅があるものです。簡単な物置のようなものから、豪華な普通のお部屋のような仕上げで子供の遊び場のようにしている家もあります。今からでも一部屋収納が増えたらいいですね。

## 社長のつぶやき



### 謹賀新年

旧年中は格別なご高配を賜り、誠に有難く厚く御礼申し上げます。

本年もより一層尽力をしてみまいますので、昨年同様のご愛顧を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

平成三十一年 元旦

今年は、40歳になるのでいつまでも元気で仕事や遊びが出来る様に、体調管理行いたいと思います。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

本年も何卒よろしくお願い致します。

### ～年末年始休業のご案内～

12/26（水）正午～1/6（日）迄 年末年始休業とさせていただきます。

1/7は通常通りAM8：00から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房