

(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4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

「新婚から学ぶ、夫婦間のやり取り」

挨拶を忘れない

仕事、人付き合い、何事においても挨拶は重要なものです。小さい頃から学んできたことですよね。結婚前は、四六時中一緒にいるわけではありません。だからこそ、久しぶりに会う相手には必ず挨拶をすることでしょう。

しかし、夫婦は同じ屋根の下で暮らし、朝起きて、仕事に行き、帰ってくるとまた顔を合わせる、生涯のパートナーになります。仕事などで挨拶はできていても、夫婦間ではどうでしょうか？夫婦生活が長くなるにつれて、お互いの存在が当たり前になりがちだと聞きます。だからこそ、挨拶は重要なのだと新婚さん達は言います。一緒にいることは、決して当たり前ではない、何干何億人の中から選ばれた二人なのです。たった一言の「おはよう」が会話を生みます。朝起きて、顔を合

わせた瞬間に当たり前にする挨拶。小さい頃は「パパ、ママ、おはよう！」と言って、親御さんたちを笑顔にしていましたよね。

お互いの中身を相手に伝える

夫婦喧嘩は、その時本心でぶつかってお互いの本音を共有するチャンス、機会なのです。ですから、いくら腹立たしくても暴言だけをまき散らすことは、お互いを傷つけてしまうので避けましょう。

お互い腹を割って話し、自分の悪い所、相手の悪い所を受け止めることが重要なのです。それをどうやって二人の形として今後に活かしていくか、夫婦間の「行事」なのです。夫婦喧嘩で大切なことは、相手の話をきちんと聴くこと、そして自分の意見をしっかりと述べること。喧嘩が落ち着いた時には、振り返ってみてください。それがやがて二人の形となることと思えます。

「一人でひとつ、それを念頭に」

どの夫婦においても、きっかけはお互いのどこかに惹かれ合い、夫婦となり「一番身近に頼れる家族が夫であり、妻です。お互いを信じ、何かあったときはお互いを頼ることとなります。人は、必ず社会というものに属しています。夫婦はたった二人ですが、これもまた社会です。その自分が属している夫婦という社会がどうあって欲しいですか？

自分の理想の社会にするために、まずは二人でひとつという言葉や葉を頭の片隅に置いておいて下さい。きっと、自分自身が幸せを感じるためには相手を幸せにするのと、繋がっていくでしょう。



健康そうだん室

副鼻腔炎

慢性化する前に治療しましょう

副鼻腔炎は慢性化する「ちへのう症」になるのですが、慢性化しない場合は急性副鼻腔炎などを発症し、ちへのう症とは別の症状に悩まされません。

副鼻腔炎になる原因としては、風邪の症状の1つとして、あるいはアレルギー症状の1つとして起きる可能性があります。

●副鼻腔炎の原因

まず、風邪の症状で発症する場合は、咳や熱などの諸症状と一緒に出てくるのが多く、風邪の症状が慢性化あるいは、長期化した時に副鼻腔炎を併発することがあります。

また、インフルエンザにかかった時にも副鼻腔炎の症状が出ることもあるので、発熱と副鼻腔炎のダブルパンチになってしまいます。

一方、アレルギー症状の場合には、いわゆる「花粉症」の症状と同様の症状が出ます。鼻水が止まらない、鼻の奥に違和感がある、

微熱や頭痛が続くなどの症状が出て、ティッシュが手元から離せないようになることもしばしばです。アレルギー症状の場合は、

何がアレルギーなのか分からないと、服用する薬の効き目が見えないと効果が出ません。

よっては服用する薬の成分を変えないと効果が出ません。

いずれの症状も、風邪のウィルスを除去したり、アレルギーと接

●副鼻腔炎の治療

触しないようにしたりすること、場合によっては抗生物質を投与して抵抗力を高めることで症状が緩和されます。副鼻腔炎になると、市販薬ではなかなか症状が改善しないので、耳鼻科を受診して適切な投薬治療を受けましょう。

●副鼻腔炎の予防

気をつけるべきなのは、症状がある時にたばこを吸うなど、鼻腔の炎症を悪化させる行為は避けるべきです。他にも乾燥した場所に長時間いる「埃っぽい場所」に長時間いる「などは副鼻腔炎の症状を悪化させるので絶対に避けてください。



無理をしない掃除と片づけ（頭の整理整頓）

仕事がかどらない場合を考えてみましょう。しなければいけないことが沢山あって、何からすればいいのか分からなくなった。自分の机の上や引き出しの中が書類だらけになって、資料を探すだけで時間を取られる。パソコンのどこのファイルにデータを入れたのか分からなくなった。そんな経験はないでしょうか。

テキパキと仕事をこなす人は、必要な時に、必要な書類や道具がちゃんと出てくるように整理しています。資料の区分も分かり易く、綺麗に整頓されています。違いは簡単です。できる人は、現在やこれからの思考に何が必要なのか、必要になるのかを常に考えながら、頭の中を整理して、実際の資料などの整理整頓にもしっかりと時間を掛けています。実生活を快適にするための整理整頓にも応用できます。

家事の知恵



がんたん レシピ

茄子の肉詰め煮込み



木才米斗



【4人分】

茄子 …… 4 本 生姜のすりおろし…小さじ1
しいたけ …… 8 枚 顆粒だし…小さじ1/2
鳥むねのひき肉…150g 醤油 …… 100ml
ニンジンのすりおろし みりん…… 100ml
(ミキサー後、汁を絞ったもの) 水 …… 600ml
…… 50g かつおぶし……ひとつかみ

茄子は万能な定番野菜。今回は油を使わず煮るだけというヘルシーかつ、メインおかずになれるレシピをご紹介します。

アク抜きいらずで皮まで美味しく食べられます。茄子の皮には[ナスニン]というポリフェノールやカリウムが豊富に含まれています。特にこの[ナスニン]は強い抗酸化力で動脈硬化や高血圧、ガン予防によいとされ注目を集めています。ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

① 茄子を洗ってヘタを切る。ヘタの反対側からヘタの方向に向かってヘタ側 2cm 程度を残し縦に切れ目を入れる。

② ニンジンを 5 ミリから 1 センチ程度の暑さに切りミキサーにかける ※少し水を入れると早く仕上がります。

仕上がったらニンジンの水気を軽く絞る。

③ひき肉、生姜のすりおろし、顆粒だし、②のニンジンのすりおろしを入れてへらなどでよく混ぜる。

④ティースプーンで①に③を入れ、ティースプーンの裏側で撫でて、形を整える。

⑤鍋に醤油、みりん、水、かつおぶしを入れて沸かす。

⑥⑤に④を入れて、弱火で 30 分以上煮込む。柔らかくなったら完成。

【メモ】最近では季節を問わず店頭で見かける茄子。購入の際は鮮度にこだわって、皮にハリとツヤがあるものを。



ビューティー サロン

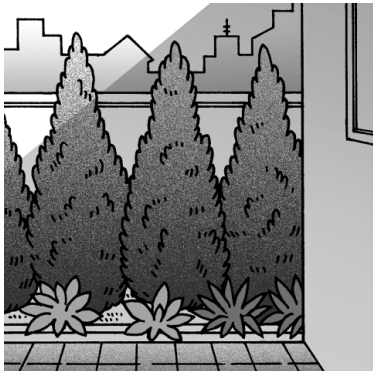


万能キャリアオイル～ホホバオイル編

ホホバオイルは肌質を選ばず、脂質肌の人でも乾燥肌の人でも使えるほど万能で、人の肌の成分に最も近く市販の化粧品にも幅広く使われています。キャリアオイルの一種ですが、天然の植物性ワックスであるため酸化や熱にとっても強く、管理もしやすいえ、比較的安価でお手頃です。つけ心地はサラッとしていて使いやすく、オイルによくありがちなベタつく感じもありませんので、ヘアケアからボディケアまで幅広く使用されています。また、無臭の為、オイルの香りが苦手な人も安心して使用できます。肌の炎症を抑える効果もあり、ニキビなどの肌トラブルがあっても使用する事が可能です。



暮らし 空間術



日陰でのガーデニングのコツ

日当たりが悪いからと、庭のガーデニングをあきらめていませんか？環境に適した植物を選べば、日陰ならではの落ち着いた庭を作ることができます。シンボルツリーとしても人気のあるコニファーは、日陰でも育てやすい代表的な庭木。その足元にコケやシダ類、ギボウシなどを配置すれば、葉物だけでも賑やかになります。ツタ性のアイビーも耐陰性で、日陰の庭にピッタリ。ツルをはわせたり上から垂らしたりと、豊かな表情をプラスできます。日照条件が悪くても花を咲かせる植物には、クリスマスローズやカラー、オリエンタル系のユリなどがあります。日本的な情緒を求めるなら、アジサイやエビネ、オダマキなども良いでしょう。日が当たり過ぎない環境を生かして、しっとりとした庭を演出してみたいはいかがでしょうか。

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。

朝晩の寒暖差が激しく、急に雨が降ったりと中々落ち着いた天気ですが、皆様体調崩されていないですか？

4月と言う事で、新年度スタートですが今年は5月に元号変更やゴールデンウィーク10連休また、10月には消費増税等何かとバタバタしそうな予感ですね。

僕は、今年度自治会の副会長になってしまったので、決まった以上は楽しんで色々な事を改革したいと思えます笑

バタバタしている時こそ、深呼吸をして落ち着いて行動したいと思えます。

- 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
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房