

(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

独身者が結婚前に楽しむこと

女性は、結婚すると家事に育児に、また仕事を続ける方は仕事も…。と、自分の時間が減少する傾向にあります。勿論、男性も同じです。早く結婚したいと願う女性、結婚に焦りを感じる女性なども多いと思います。

しかし、一方で既婚者は「自身の内にもっとあれこれしておけばよかった。」などの声も多いのも事実です。独身者・既婚者にはそれぞれ魅力があり、隣の芝は青く見えるのです。

【思い出を作る】

独身女性の魅力は、ズバリ自由なこと。自分に費やす時間や金銭面に関しては自分自身で決めることができます。

家庭に入ると、自分に費やす時間は家族に合わせ、金銭面に関しては家庭のための生活費と変化します。独身であることと悩んでいる方、あなたは今、自

由な時間など沢山の自由を持っています。あなたには、今できることが無限大に広がっているのです。

結婚前におきたいことを既婚者に聞くと、旅行という声が多く聞かれます。あなたの自由を、旅行に費やしてみるのはどうでしょうか。国内旅行、海外旅行、自分の思うままに動いてみましょう。思い出は一生ものです。きっと振り返った時に、「あの時行ってよかった」と、心の宝物として残る事でしょう。

【やりたいことを叶える】

何かに打ち込む女性や好きなことに夢中になっている女性は、それだけで輝き美しいものです。あなただけの時間を、自分のために賢沢に使って、存分に生活を輝かせましょう。

まず、自分のやりたいことをいくつか挙げてみることをおススメします。英会話、料理教室、ヨガにコンサート、旅行に行きたい場所など、様々なやりたいことが出てくると思います。その中で、これは絶対にやっておきたいというものを選択し、チャレンジしてみたいかがでしょうか。

自分に投資したものは、自分に返ってくるものです。モチベーションのために、特別なことはしなくていいのです。前途したように、何かに打ち込む女性は、それだけでとても魅力的です。



健康そうだん室

ばね指

指の動作がうまくいかない

指の付け根から指先まで「腱鞘」

というトンネルの中に包まれて

いることで、なめらかに動作する

仕組みになっています。この腱鞘

は、指を曲げた時に屈筋腱が骨か

ら浮き上がってしまうのを防ぐ

役割があります。

機械を動かすワイヤーは金属

のロープ部分と周りを覆ってい

る被膜部分があります。腱鞘と屈

筋腱の関係もワイヤーと同様の

仕組みなのです。この時、腱鞘に

炎症が起きていれば「腱鞘炎」で

すが、腱鞘炎などの影響で屈筋腱

が思うように動かなくなってい

まうと「ばね指」に至ってしま

います。

●ばね指の治療

ばね指の治療は整形外科を

受診して専門医の治療が必要で

す。治療方法としては腱鞘炎とあ

まり変わりませんが、正常に動作

するように屈筋腱と腱鞘の状態

を保全し、必要に応じてテーピン

グなどを施します。炎症を起こし

ている場合は冷湿布で炎症を軽

減する治療も同時に行われます。

●ばね指治療後のリハビリ

もし、諸症状が緩和しても指の

動きが不十分な場合は、リハビリ

を行う必要があります。リハビリ

も整形外科で医師の診察を受け、

本当に必要な動作を行うリハビ

リをしなくてはなりません。素人

考えであれこれ取り組んでも症

状を悪化させることになるので

絶対にやめましょう。

を言います。

●ばね指と腱鞘炎の違い

一種の「腱鞘炎」とも言えるの

ですが、ばね指の場合は指が思う

ように動かないので、腱鞘炎より

もさらに具合の悪い症状と言え

ます。そもそも指の曲げ伸ばし

は、指によって存在する「屈筋腱」

が筋肉の収縮力を関節に伝える

ことで行われています。屈筋腱は



無理をしない掃除と片づけ（気分の盛り上げ）

人は毎日気分が変わります。なんとなくウキウキした気分の日もあれば、何もしたくない気分の日もあります。その日の気分に合った刺激を活用しましょう。要はストレスのない行動が大切なのです。

好きな音楽をかけて、無理をしないペースでお掃除開始なんてどうでしょう。オーディオでも、ヘッドホンでも今日の気分に合う音楽を選びましょう。ノリノリの音楽でリズムよくお片付け、クラシックを聞きながら優雅に掃除機をかけてみる。ボサノバのリズムでお皿を洗うなんておしゃれでいいかも。お香やアロマランプで、好きな香りを部屋中に満たしてから、片づけを始めてみるのもいいですよ。

リラックスした気持ちの中で、ゆったりと作業すれば、日ごろの無精な自分にイライラすることもありません。

家事の知恵



がんたん レシピ スコーン



材料



【4人分】

- ・薄力粉 …… 200g
- ・バター（食塩不使用）…50g
- ・ベーキングパウダー…大さじ1
- ・塩 …… ひとつまみ2
- ・砂糖 …… 大さじ2
- ・卵 …… 1個
- ・牛乳 …… 50ml
- ・打ち粉（強力粉）…適量
- ・生クリーム（動物性）…200ml
- ・お好みのジャム…適量
- * * * * *
- * * * * *

スコーンの本場といえ
ばイギリスですが、意外
にもスコットランド料理
の一つです。

フードプロセッサー
を使えば、サクサクしっ
とり。焼きたてのスコ
ーンは何処のカフェにも負
けない味に仕上がります
。イギリスでは濃厚な
クロテッドクリームとい
ただきますが、日本では
手に入らない場合もある
ので、生クリームを煮詰
めて代用します。

①フードプロセッサーに薄力
粉、ベーキングパウダーと冷蔵
庫で冷やしておいたバターを
角切りにしたものをに入れて攪
拌する。

②粉とバターが馴染んでサラ
サラになったらボールにあげ
る。③砂糖、塩を加え混ぜあわ
せ、溶き卵と牛乳を加えて生地をまとめる。

④打ち粉を振った台に生地をのせ、綿棒で伸ばしてい
く。1.5~2cmの厚さにする。

⑤丸型セルクル（またはコップ）で型抜きする。

⑥200℃のオーブンで12分焼く。

⑦生クリームを半量まで煮詰めたものに、ジャムを添
えて出来上がり。

【ポイント】

バターや牛乳はよく冷やしておく。
バターが溶けないうちに手早く作る。



ビューティ サロン



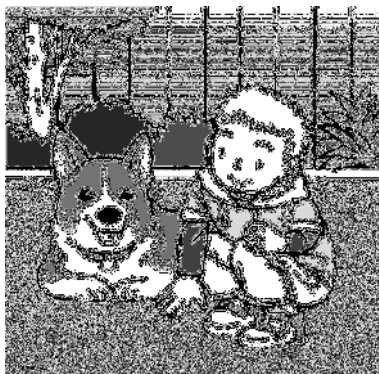
朝シャンがNGな訳

朝シャンが地肌にあまり良くない事はご存知でしょうか？基本的に
あまり時間のない朝、やはり夜よりも洗い方が雑になってしまいます。
急いで汚れを落とそうとする為に爪を立てて傷を付けてしまう事も。

そんな状態で外に出ると、紫外線から守ってくれる皮脂が洗い流さ
れていますので、毛根が直接攻撃を受けてしまいます。そして過剰に
分泌された皮脂によって地肌が余計にベタついてしまうのです。また、
夜寝ている間は汗をかいために毛穴が開いている状態です。朝、毛穴
が開いている所にシャンプーをすると、成分が毛穴に詰まった状態で
1日経過。毛穴が汚れた状態というのは、髪の毛自身にとって良い事
はなく、これらの原因から薄毛になることも懸念されます。



暮らし 空間術



シバを植える前に知っておきたいこと

芝生のある庭に憧れる方も多いと思いますが、シバには夏型と冬型があるのをご存知ですか？夏型のシバは夏に元気良く育ち、寒くなると枯れてしまいます。ノシバ、コウライシバ、バミュダグラスなどの種類が夏型です。夏型と反対に、冬に緑色になるのが冬型シバ。暑さに弱く、夏の間は枯れてしまいます。冬型シバには、コロニアルベントグラスやクリーピングベントグラスなどがあります。夏に素足でシバの感触を楽しみたい場合は夏型を、冬に青々しいグラウンドが欲しいなら冬型を選ぶと良いでしょう。夏型・冬型どちらとも、日当たりの良い場所を好みます。十分な日光が得られないと枯れてしまうので、注意しましょう。また、いくらシバが強い植物とは言え、頻繁に踏みつけられると根が傷み、枯れる原因になります。通路に植えるのは避けましょう。

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。

遂に10月から消費税が増税されました。

軽減税率やキャッシュレス決済に伴うポイント還元等分りにくい事が多いですが賢く利用してお得に生活したいですね。

弊社と致しまして、良い物を安くご提供させて頂き、消費増税分を出来るだけ吸収出来る様に努力させて頂きますので、今後とも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



なごみ建築工房