

(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11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)

## 引っ越しを安く済ませる3つのポイント

新しい住まいを探すとなると、敷金・礼金、新しい家具家電の調達などでお費がかさみますよね。家族が多いとなおのことたいへん。せめて安く抑えたいのが引っ越し費用。特に業者に頼む場合は節約が難しいのでは…と思いがちですが、そんなことはありません。今回は業者に引っ越しを依頼する場合の節約のコツを紹介したいと思います。

### 【不要なものを処分する】

業者に引っ越しを依頼する場合、その料金は①荷物の量、②日程、③移動距離で決まります。そこで、見積もりを依頼する前に、必要なもの・不要なものを整理しておきましょう。そして、業者の方が見積もりに来てくれた時に、不要なものをきちんと伝えることが重要ですよ。まだ使える家具家電は、リサイクルショップに引き取ってもらい、状態が良ければお金になる場合もあります。服・雑貨なども意外とかさばるので、いらぬものは処分してしましましょう。地域のバザーや、インターネットに慣れている方

らオークションサービスを利用してみるのもいいかもしれません。

### 【引っ越し時期や時間帯をずらす】

土日祝日や午前中は、ゆったり引っ越しできる人気の時間帯。引っ越し業者が所帯しているトラックの台数に上限があり出払ってしまったため、予め料金が高めに設定されていることも多くあります。

逆に、誰もが引っ越しを終えていたい、連休最終日の午後や平日は安くなっていることが多いです。平日休み・有給休暇が取得できる方は、間違いなくこちらの日時をおすすめします。

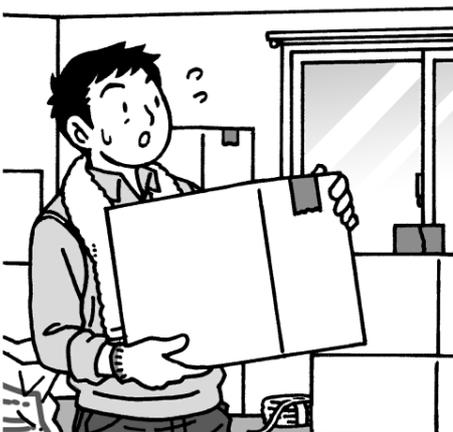
また、すでに引っ越し作業が終わったトラックの帰路ルートへ積み荷が空な状態で有効活用出来ることで安くなる場合もあります。業者の方に、そのような安くなる日がないかどうか、聞いてみるのも手です。

### 【複数の業者から見積もりを取り比べる】

業者により見積もり価格はまちまちです。もちろん価格だけでなく、サービス・保証内容も様々なのできちんと検

討する必要があるですが、同じサービスなら安いところをお願いしたいですね。交渉の基本として、最低の社以上から見積もりをもらい、条件・価格を比較してみてください。「別のところはこうなんだけど」と、お願いしてみるのもアリですよ。あまりやりすぎると嫌がられて引き受けてもらえなくなったり、サービスの質が落ちますので、しっかりとすることもあるので、何事もほどほどにしておきましょう。

引っ越し前に以上三つのポイントを踏まえて準備しておくだけで、引っ越し料金が何割もカットできることもあります。新生活に向けて、少しでも心も財布もラクにしておきたいですから、ぜひ試してみてくださいね！



# 健康そうだん室

## 若年性認知症

### 高齢者だけの病気じゃない

近年、64歳以下の人も認知症になる、若年性認知症が増えています。64歳以下

といえば、働き盛りで認知症には早いと思いますが、28歳で発症したという記録

もあります。可能性からみても、10代でも無いとは言えません。

最近の調査では、全国で4万人もの人が若年性認知症と診断されています。年代別に見ると、40代〜50代にかけて急激に増え、どの年代でも男性の方が女性の数を上回ります。

#### ●若年性認知症の種類

若年性認知症といっても、原因によって種類が違います。若年性

認知症の基礎疾患で最も多いのは、39.8%を占める脳血管性認知症、続いて25.4%のアルツハイマー型で、大きく分けてこの2つがほとんどといえます。

脳血管性認知症は、脳梗塞やくも膜下出血などの血管の病気によって、脳の細胞に酸素が送られなくなるため、神経細胞が死んでしまっておこる認知症です。女性に多く見られ、良くなったり、悪くなったりを繰り返す傾向があります。

もう一つのアルツハイマー型認知症の原因は、脳に特殊なたんぱく質であるアミロイドβが溜まることで神経細胞が破壊され、機能が低下することだと考えられています。情報を覚えることが難しくなり、物忘れが激しくなります。

#### ●若年性認知症の治療法

完全に治すことはできませんが、適切な治療をつければ、進行を遅らせたり、症状を和らげたりすることはできます。

脳血管性認知症の場合、脳出血や脳梗塞が原因なので、最大の危険因子の血圧を管理する必要があります。主に血圧を下げる薬が処方されます。

アルツハイマー型認知症の場合、脳の萎縮や、神経伝達物質の減少があるので、神経伝達物質を一定に保つ薬が処方されます。進行が早いといわれる若年性認知症。早期発見、早期治療が原則です。



### 無理をしない掃除と片づけ（友人の力を借りる）

掃除や片づけは毎日こまめにするのが一番ですよ。それをついつい後回しにしてしまい、だんだん汚くなってきて、整理していない物の山も大きくなってきます。そうすると、面倒くさくなって、手を付ける気にもなれません。億劫でも普段から少しずつ手をかけておくのがポイントです。『そんなことは分かっているけど、それができないから困っている』とお考えの方に提案です。

友人を呼びましょう。「うちで来週お茶しない。」というだけで自分自身に対して強制力が働きます。汚れていると恥ずかしいので、最低ここだけは片づけておこう。とか、おトイレの掃除だけはしておこうなど。友人から、お世辞でも「〇〇さんのお部屋綺麗ね。」と言われれば、新たなスイッチが入って自然とやる気が出てきます。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ ポークステーキ -果物ソース-



## 材料



【4人分】

- ・ 豚ロース肉（ステーキ用）…4枚
- ・ 塩 …… 少々
- ・ 白ワイン…… 大さじ2強
- ・ 胡椒 …… 少々
- ・ 小麦粉 …… 適量
- ・ 砂糖 …… 少々
- ・ リンゴ（もしくは梨）…小1個
- ・ ブイヨンスープ…80cc
- ・ バター …… 大さじ2 \* \* \* \*
- ・ 発酵バター …… 40g \* \* \* \*

食欲の秋にピッタリなのが、ボリュームのあるポークステーキです。

今回はソースに果物を使い、フルーツの自然な甘みとワインの風味を活かした秋ならではの果物ソースに仕上げました。

見た目もオシャレな料理ですが、手に入りやすい食材ばかりを使っているので、意外と手軽に作ることができるはず。

おもてなし料理にもおすすめです。

①リンゴは皮付きのまま角切りにし、梨を使う場合、皮をむいてから角切りにする。②フライパンに大さじ1のバターを熱し、用意しておいた果物を加え入れ、薄く焦げ目が付くまで炒める。軽く焦げ目が付くまで炒めた後、塩、胡椒、砂糖を入れて味を調味する。③豚肉は筋に切り込みを入れ、塩・胡椒をして小麦粉を薄くはたく。④フライパンに油を適量加えて熱し、豚肉を中火で両面をこんがり焼く。蓋をして八分通りほど火を通す。

⑤④に白ワインをまわし入れ、鍋底をこそげてなじませる。

⑥⑤の豚肉を取り出し、器にのせ、フライパンにブイヨンスープを加えて煮立てる。

⑦⑥に発酵バターを加え、しっかりと混ぜ合わせて溶かし、火からおろす。⑧豚肉に②のフルーツをのせ、⑦のソースをかける。付け合わせを盛り付けたら完成。お好みでピンクペッパーやブラックペッパー、ホワイトペッパーをちらすとよい。

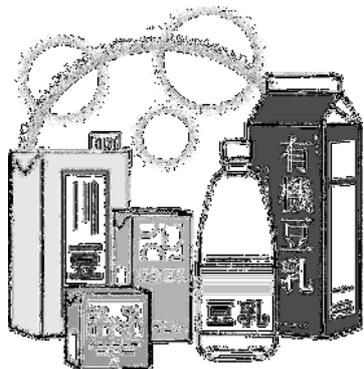
【ポイントメモ】ソースの濃さは好みで調整してください。



## 美容効果の高い食べ物 豆乳

女性ホルモンと同じ働きをする豆乳は、美容に欠かせません。その効果は美肌や美髪だけでなく、ダイエットや生活習慣病の予防にも役立ってくれます。豆乳に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンと同じ働きをするので、女性特有の症状に悩まされている方に強い味方です。ホルモンを整え、ホルモンの乱れによって出るニキビや乾燥を抑える効果があります。コラーゲンやヒアルロン酸を作り出し、肌や髪に潤いを与えてくれます。ビタミンも豊富に含まれている上にタンパク質も摂取でき、食事がとれない時にも役立ちます。コレステロールを抑え、脂肪を燃焼してくれるので、ダイエットにも効果的です。食前に一杯の豆乳を飲むと、満腹感を感じやすくなる効果もあります。

ビューティ  
サロン



## 暮らし 空間術



## 電気を使わずに加湿する方法

最近乾燥する時期に加湿器を使う家も多いですが、電気を使わずに室内の湿度を上げる方法もあります。

よく知られているのは、ストーブの上でお湯を湧かしたり、洗濯物を室内に干したりといった、蒸発を利用する方法。床の水拭きや風呂掃除にも加湿効果があります。冬は乾燥肌が気になりますが、湿度が下がると風邪ウイルスが活発になるので喉の乾燥にも注意したいですね。就寝の際、ベッドの近くに濡れタオルを干すなどして対策をしましょう。マスクの着用も、ピンポイントな湿度キープに役立ちます。葉から水を蒸発させる観葉植物も加湿器代わりにになります。また、和紙や不織布に水を吸わせて蒸散させる電気を使わない加湿器もありますので、上手く利用して湿度のコントロールに役立てましょう。

## 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。

皆様如何お過ごしでしょうか？朝晩だいぶ寒くなって来ましたので、体調管理には十分注意して下さいね。

先日小学校の運動会があり、今年は次男が小学校最後の運動会でした。長男と違い運動神経の良い次男は、徒競走では1位を取り、リレーではアンカーを走り感動させてくれました。

今年の4月から自治会の防災会長をしており

半年程活動して思ったのですが、皆さん危機意識が低いと言う事です。今まで防災と言えば地震を想定した物が多いのですが、これからは台風も想定して今までの『これくらいで大丈夫』の考え方は捨てて、自分や大切な家族の命は自分たちで守る事が大切になって来ると思います！！

- 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](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房