

(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

2020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)

## できていますか初詣のマナー

年始といえば初詣。皆さんもご家族・友人・恋人と祈願に行かれると思います。今回はそんな初詣の際のマナーについて触れてみたいと思います。

### 【寺社仏閣の習わしを確認】

初詣の際にはいろいろなお願い事をすると思いますが、やはりお願いをするからにはそれぞれの寺社仏閣での習わしを確認しておくことが欠かせません。

例えば神社では「二礼二拍手一礼」が基本とされています。これはお参りするときに2回礼をして、その後2回拍手を行い、最後に一礼してお礼を述べるという意味合いがありますが、これらの基本を念ってお参りをするようでは神様に失礼に当たると言われても仕方ありません。

その他、それぞれの寺社仏閣には歴史と伝統に裏付けられたさまざまな習わしが存在します。

### 【お賽銭は気持ち優先】

お賽銭は金額が問題という人もいますし、語呂合わせや縁起のいい数字になぞらえてお賽銭を送る人もいます。

しかし、お賽銭はあくまで「願いをかなえてもらうための対価」などではなく、神様のために使っていたきたい浄財として捧げるものですから、自分の思いを金額に込めるものではありません。

もしお賽銭の金額が気になる場合、具体的な事例を挙げて寺社仏閣の関係者に確認をしてみると、ある程度の目安の金額は教えてもらえるかもしれません。拝殿に登って祈祷などを受ける場合はあらかじめお布施やお賽銭の金額は確認しておく方が失礼に当たることがないでしょう。

### 【お礼参りは欠かさない】

お礼参りとは願いをかなえてもらったことに対して感謝の意をあらわすために行う行為で欠かすことはできません。お賽銭の金額も時には重要ですが、お礼参りを行う心がけがまず大事です。

特に初詣の場合、前年中の恩恵に対して感謝する気持ちを持つべきです。よく「今年もいいことがありますように」とお願いをするのが初詣の目的のように思われていますが、その前に「昨年はありがとうございました」と感謝の意をあらわして「今年もよろしくお願いたします」とお願いをするのがマナーと考えるべきです。

受験合格、昇任や昇給など、神様に感謝の意をしっかりとあらわすことで更にご利益をいただくこともできるでしょう。



# 健康そうだん室

## 慢性疲労症候群

### 原因が不明の病

「慢性疲労症候群」

は、急に体に力が入らなくなり、症状が悪化すると日常生活を普通に送ることができず寝たきりの生活を余儀なくされる病気です。

#### ●慢性疲労症候群の症状

慢性疲労症候群の主な症状は微熱、筋肉痛、頭痛、倦怠（けんたい）感、リンパの腫れや痛み、睡眠障害、思考力低下、ひどい疲労感、うつなどの症状で、これらが長期間にわたって続きます。

継続する中で症状の強弱もありますが、目安として6ヶ月以上を過ぎ、これらの症状が出て

いる場合は慢性疲労症候群と認定されるケースが多くなっています。

慢性疲労症候群の特徴は「予兆がない」ことにあります。ただの風邪かと思っていたらその症状が改善されない期間が続いたり、帰宅後早く眠りについたら翌朝になってベッドから起き上がれなくなってしまったりすることがあります。

そのため最初は発熱や頭痛などの療法ばかりを繰り返すことになり、症状が改善されないまま長期間経過した結果ようやく慢性疲労症候群であることが判明する場合もあります。

#### ●慢性疲労症候群の治療

慢性疲労症候群自体、症状を劇的に改善する特效薬は存在しない状況です。そもそも発症の

メカニズムもわかっていないことから、現状では対症療法がおこなわれているのみです。

また、慢性疲労症候群を引き起こす原因はまだはっきり解明されてはいないものの、想定される原因としては遺伝的なもの、ストレスによる神経や免疫系の異常が原因ではないかとされています。

慢性疲労症候群は特定疾病等に指定されていないことで、医療費の補助等も受けられない状況にあるため、今後原因の解明や治療環境の充実が求められているのが実情といえます。



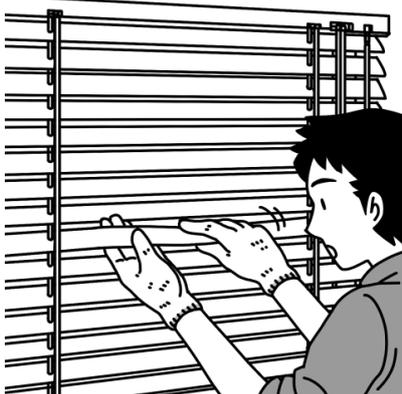
### ちょっとしたお住まいのお手入れ

【網戸の補修】破れが小さい場合は、100均の透明マニキュアか、工作用の透明セメダインを塗って乾かせば、簡単に補修できます。大きい穴が開いた場合は、ホームセンターで、一番安くて同じ色の交換用の網だけを購入します。短いものでれば200円もしません。必要な大きさに切って、マニキュアなどで接着すれば終わりです。

【ブラインドのお手入れ】綿製の軍手をして、ブラインドを挟むように拭くと、簡単に汚れがおちます。好きなように撫でるだけで綺麗になります。しつこい汚れには、軍手に少し水を含ませて拭けば取れます。それでもダメな場合は、洗剤を軍手に含ませるようにします。

この時は、手荒れ防止のために、キッチン用のビニール手袋をしてから、その上に軍手をするように対処してください。

### 家事の知恵



# かんたん レシピ

## 酸辣湯麺 (サンラータンメン)



### 材料



【4人分】

ラーメン …… 4人分	醤油 …… 1000cc
干し椎茸 (スライス) ひとつかみ	清酒 …… 大さじ2
溶き卵 …… 6~7個分	[A] 胡麻油 …… 小さじ2
中華スープ …… 1200cc	豆板醤 …… 小さじ1
水溶き片栗粉 …… 適量	生姜、ニンニク、白ネギを
米酢 …… 1000cc	みじん切り …… 大さじ2

中華料理店でも人気のある酸辣湯麺 (サンラータンメン)。寒い冬にはポカポカと温まるピリ辛の料理がおすすめです。辛くて酸っぱい食べ物が好きな方、中華料理が好きな方にはたまらない一品。手順通りに作ればお店で出てくるような本格的な酸辣湯麺に仕上がります。辛い味が好きな方は一味唐辛子やタバスコ、ラー油を加えるとよいでしょう。

- ①鍋で [A] の胡麻油を入れて熱し、みじん切りにしておいた生姜、ニンニク、白ネギを加えて炒める。ニンニクと生姜の香りがするまで炒めた後、豆板醤を加えて炒める。豆板醤を加えたら、焦げないように注意して火にかけること。
- ②①の鍋に用意しておいた中華スープを注ぎ、スープを火にかける。
- ③鍋に湯を沸かし、人数分の麺を茹でておく。茹で終えた麺は器に盛り付けておく。
- ④③のスープに醤油と清酒も加える。スープが沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。水溶き片栗粉がダマにならないように手早く仕上げる。スープには好みで粗びき胡椒を加えてもよく合う。
- ⑤あらかじめ溶きほぐしておいた卵を回し入れ、好みで酢を加えて調味する。味が足りなければ塩を加えて調整すること。ラーメンの入っている器にスープを注いだら完成。好みでパクチーや青ネギを用意してのせてもよく合う。



【ポイントメモ】水溶き片栗粉は溶いて用意しておく。

## ビューティー サロン



### おうちエクササイズ～腿上げ運動編～

おうちできるエクササイズには、何の準備をしていなくてもできる運動がたくさんあります。腿上げ運動もその一つです。踏み台昇降と似ていますが、踏み台や階段がいらず、下半身と腹筋を同時に鍛えられる点が違います。運動の方法としては、腕を前後に降りながら、太ももを高く上げて足踏みをするだけです。たったこれだけです。腿は身体中の筋肉の中で一番大きい筋肉がある場所なので、ダイエットに効果があるのです。

腿上げ運動は足やせやぽっこりしたお腹を引っ込ませるのに有効な運動です。部分ダイエットを考えている方は、腿上げ運動をやるといいでしょう。早い人だと1週間で効果が出る方もいるようです。



## 暮らし の雑学



## なぜ枯れる？謎を解明

「ちゃんと水も肥料もやったのに枯れた」という声をよく聞きます。もちろん、水も肥料も植物にとっては必要ですが、問題は与えるタイミングと量なのです。水やりの基本は、表面が乾いた時にたっぷりやること。植木鉢の下から水が染み出るまでやりましょう。水のやり過ぎは土が常時湿った状態になり、根腐れの原因になるので注意が必要です。

水やりの際は、植物の根元に優しく水を注ぎます。上から散漫に撒くと、葉で弾かれて土に染み込んでいない場合も。そして水やりが乱暴だと、葉や茎に泥がはねて植物の病気を引き起こす可能性があります。

肥料のやり過ぎも、根にダメージを与える肥料焼けの原因に。また、葉が変色して枯れる葉焼けを起こすこともあります。肥料をやればやるだけ植物が元気になる、というのは間違いなのです。

## 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たいと思いますので、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。

令和二年 元旦

今年は、本厄なので体調管理しながら慎重に一年過ごしたいと思います。

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（木）正午～1/5（日）迄 年末年始休業とさせていただきます。

1/6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](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房