

(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3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

送別会のマナー

送別会は、どの職場であつても開催されることの多い季節の風物詩的な行事です。参加する人々すべてが良い思い出になる送別会にするために、心がけておきたいことはどのようなことがあるでしょうか。

【送られる人の費用は会費から】

お世話になった同僚などの活躍を願う意味と、今まで共に働けたことに感謝するのが送別会。一言で言えば出会いと別れのタイミングを口実にしてお酒を飲もう!となるかも知れませんが、こんな時だからこそ言える話もあり、コミュニケーションをとる機会としては絶好の機会と言えるのではないのでしょうか。

まず、マナーとして「送られる人からは会費をもらわない」というのが一般的です。やはりお世話になった人ですから感謝

する場であるがゆえに、その人から食事代などをいただくのは失礼と言えます。

【送られる人は「寸志」を包む】

逆に送別会で送られる人の立場になるとマナーが少し違います。会費はもらえないと幹事から当然言われているので「じゃあごちそうになります」というのかと思えば、社会人のマナーには「寸志」という文化があります。

送別会の場合、会費を幹事から聞いて確認し、それと同額程度のお金を寸志として幹事に手渡し、結果的に会費を納めて送別会に参加するような形になるのです。

送られる身からすれば、ただでお酒をいただいで、記念品などをもらったりするような心苦しく、寸志を渡す形で送別会に参加しやすくなるという心理

的効果はあるのでしょうか。

【送られる人に必ずスピーチを】

送別会で送られる人が目立つ機会を積極的に設けましょう。

例えば思い出話をしてもらうとか、昔のことを紹介するプレゼンテーションを行うなど、参加者の全員がメインになる人に話しかけ、お礼を述べる機会を作るように設定しましょう。

宴会の最後にマイクを向け、少しの間思い出話や参加者へ言葉かけをしてもらうのが一般的ですが、スピーチをしたくないと断られた場合でも、前もって文章をいただいでおき、それを幹事が代わりに読み上げるのもいいですね。



健康そうだん室

突発性難聴

急に聞こえなくなるとも

突発性難聴とは、

直前までいつものように聞こえていた音が突然聞こえなくなり、同時に

耳鳴りやめまいなどを発症する病です。40代〜60代の

男女共に多く発症することが知られていて、ストレスや過労、

睡眠不足、糖尿病などを患っている人が発病しやすいと言われていますが実際のところその因果関係も解明されていません。

●突発性難聴の症状

突発性難聴はとにかく「いきなり発症する」のが特徴です。

直前まで人々の会話がしっかりと聞こえていたにも関わらず、

5分後には一方の耳や両方の耳が聞こえにくくなり、場合によっては聴力そのものが無くなってしまふ場合もあり、その発症はほぼ予測が付きません。

発症した場合は、とにかく早く耳鼻科に行って適切な処置を行うことです。耳鼻科では聴力の確認をしつつ、中耳炎でもなく、鼻炎でもないとなった時に初めて突発性難聴を疑うこととなります。

●突発性難聴の治療

突発性難聴の治療にはステロイド系の薬が使われるのが一般的です。ステロイドの持つ作用が血管の拡張を促進して聴力をつかさどる期間の機能を回復させる効果があるからです。

ただし、根本の原因が未解明の病のため、ステロイド系の薬

を使えば絶対に治るというものではなく、あくまでも対処療法の一つにすぎません。場合によっては別の血管拡張剤や炎症を抑える効果のあるビタミンB12を投与する場合もあります。

●精神的なアプローチの治療

原因としてストレスの因果関係を追及することも多く、その場合は精神安定剤などを同時に投与されることもあります。今のところ突発性難聴の原因の多くはストレスからくるものと言われており、1〜2週間程度自宅で安静にしていると症状が回復することも多いようです。



ちょっとしたお住まいのお手入れ（汚れ防止編）

防水スプレーの活用方法をご紹介します。防水スプレーには、シリコン系とフッ素系があります。シリコン系は平面的に全面を覆うような場合、フッ素系は繊維などに浸透させる場合に使います。シリコン系は、家具などに、フッ素系は、繊維や革製品への使用に適しています。筆筒などの家具の前面、白木ドアの取手、エプロン、テーブルクロス、カーテンなど、なんでもスプレーしておく、汚れが落ちやすくなります。ランチョンマットには多めにスプレーしておくことでシミの防止になります。ピカピカの革靴には必須です。お手入れ回数も減って、当然、靴墨の減り方も少なくなります。ただし、特別な物、高価なものには使用せず、用途に合った指定又は専用のものを、また屋外でご使用下さい。

家事の知恵



かんたん レシピ 春雨のシンプル和え



材料



【4人分】

春雨 …… 100g 薄口醤油 …… 大さじ2
 キュウリ（千切り）…2本分 すり胡麻 …… 小さじ2
 油揚げ …… 1枚分 太白胡麻油 …… 小さじ1
 生姜（千切り）…… 2かけ分 塩 …… 小さじ1
 [A] 米酢 …… 60cc レモン汁 …… 少々
 キビ砂糖 …… 大さじ4 白ネギのみじん切…大さじ2

春雨は小麦粉の麺類や白いご飯と比べると低カロリー。

春雨以外の材料も低カロリーの食材ばかりにしています。ダイエット中の方やヘルシーな料理が食べたいというときにおすすです。

さっぱりと食べられるのが春雨のいいところ。春雨は水でふやかして食べることで、一度に食べる量も少なくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

①鍋に湯を沸かし、春雨を熱湯で5分ほど茹で、流水で冷ましておく。その後、春雨をキッチンバサミで食べよく切る。あまり短すぎない程度に切るとよい。②[A]の白ネギは洗ってからみじん切りにする。キッチンペーパーで水気をふく。③次に[A]の米酢、キビ砂糖、薄口醤油、すり胡麻、太白胡麻油、塩、レモン汁、白ネギを少し大きめのボウルに加え入れ、しっかりと混ぜ合わせておく。④油揚げは包丁でできるだけ細めの細切りにする。小さめのフライパンを用意して熱し、油をひかずに加え入れ、カリカリになるまで炒る。かるく焦げ目が付く程度にしてもよい。⑤キュウリは皮をむいてから千切りにしておく。⑥ボウルに春雨を加え混ぜ、全体をしっかりと混ぜ合わせる。⑦ボウルに千切りにしておいたキュウリ、カリカリになった油揚げを加えて混ぜる。器に盛り付けたら完成。仕上げにすり胡麻をさらに加えてもよく合う。

【ポイントメモ】冷蔵庫で冷やして食べても美味しいですよ。



ビューティー サロン



肌の悩みに効果のある食べ物 シワ・アンチエイジング編

シワやほうれい線は普段の表情が作り出すものですが、シワ対策やアンチエイジングの為に、食べ物での改善も盛り込んでみましょう。【ひじき】鉄分が多く含まれています。鉄分はコラーゲンや肌の生成に深く関わっている栄養です。鉄分が足りないと、肌がくすみ、老化しやすい状態になってしまいます。弾力のある若々しい肌には、鉄分が重要です。【ゼラチンや卵白】良質のたんぱく質が含まれています。たんぱく質は肌を作る材料の一つです。

特に、卵白から摂れるたんぱく質には、コラーゲンを作り出す効果があるので、肌に有効です。おやつをゼリーにする、付け合わせをゆで卵にするなど、工夫して卵白が取れるようにしてみてください。



暮らし の雑学



庭に光の演出を加える

光で演出すると、昼とは異なる庭の表情を楽しめます。広範囲にイルミネーションを施した賑やかな庭も良いですが、シンボルツリーやオブジェなど、的を絞ってライトアップするとドラマチックになりますね。仕事が忙しくて、暗くなってからしか庭を眺められない人にとっては、光で演出された庭こそ日々の癒しになるでしょう。庭の照明は意匠的な面だけでなく、防犯や事故対策にもなります。動きを感知して点灯するスポットライトは、不審者の侵入を拒みます。足元を照らすライトがあれば、通路の段差や落下物にも気付けます。暗がりでの散歩や遅い時間の帰宅時にも、安心ですね。あらかじめ消灯時間を設定できるタイマー式の照明を取り入れると、電気代の節約にもなります。庭に光を上手く取り入れて、快適な住まいを作りましょう。

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？

世間は、コロナウィルス話題で持ち切りですがまずは規則正しい生活をして免疫力を高めましょう！適度な運動をしたり、温かい飲み物を飲んで体温を上げる事により、免疫力を高める事が出来るので是非試してみてください。

今月中旬に、次男の小学校の卒業式があるのでそれまでにこの騒動が落ち着いてくれる事を祈ります。現在コロナウィルスの影響で、各商品納期遅延及び発注停止等がありますので、リフォームご検討の際はご注意お願い致します。

- 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



なごみ建築工房