

(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

入社式で注意する(こと)

4月は入社式の季節ですが、実際にどのような振る舞いに注意が必要なのでしょう。

【学歴などで優位に立とうとしない】

入社式の前に内定式、事前研修など既に同期の新入社員とは顔を合わせ、お互いを知りえる機会は最近の企業において多くなっています。

大学生気分が抜けない社会人の中には、どうしても自分の優位性を維持しようとする残念な人も多いものです。もっともよく用いられるのは学歴です。誰が考えても東大卒とそれ以外の大学卒では前者の方が優秀と思われるかもしれませんが、それをあからさまに表現していると心証を書して、評価も下がってしまいます。

学歴が高いことは確かにその人の能力を表しているかもしれ

ませんが、会社は様々な価値観を持った人々と協力しながら仕事を進めていく一面もあり、コミュニケーション能力を重視する場所でもあるのです。

【学生時代の武勇伝を語らない】

大学生ともなれば様々な体験をしてきているでしょうが、それが社会人になって役に立つかどうかはわかりません。少なくともサークル活動やボランティア活動、スポーツに打ち込んだ経験が直ぐに役立つ場面があるとも限りません。

むしろ、社会人として謙虚に仕事と向き合う中で自分の経験を活かそうとする、その姿勢や思考こそが重宝されるのが社会というものです。

学生時代の武勇伝をいくら語ったところで、それはその人が面白いキャラクターであることのアピールするだけで、その人

の能力をアピールすることにはなりません。

【目立とうとしない】

入社式で奇をてらったスピーチや行動をすることで上司の注目を浴びようとする人も少なからず存在します。

中学校や高校では通用したかもしれませんが、社会では全く通用しないことです。

入社するということは、その会社の看板を背負い、名誉や評判はその人自身の言動で左右されることとなります。

それほど重要なことであると認識したとすれば、いかに社会人としての言動が重要かわかっていただけるでしょう。



健康そうだん室

そけいヘルニア

そけいヘルニアはいわゆる「脱腸」

別名「脱腸」と呼

ばれる病気です。そ

けいヘルニアにな

るとは、足の付け根

の辺り（そけい部）

のうち筋膜が薄く

なっている部分か

ら何らかの原因で

腸などの内臓が外に飛び出して

しまう状態をいいます。

●男性の患者が多い

患者の約9割が男性で、特に

50歳代以上の発症が多いとい

われています。男性にそけいへ

ルニアが多い理由には男性特有

の器官である「鼠径管（そけい

かん）」があるためとも言われて

います。鼠径管は男性にしかな

い睾丸（こうがん）を、母体で

成長している胎児の時期に体外

に出すために使われる管であ

り、生殖器が体外に存在する男

性にしかない器官です。

そのため加齢などによって筋

膜が弱ると鼠径管が開きやす

なってしまい、男性の場合その

余白に腸などの内臓がはみだ

てしまうことでそけいヘルニア

を発症することになります。

●大腿部からヘルニアが生じることも

その他、太腿にある大腿管と

呼ばれる太い血管と神経の通り

道からも腸などが飛び出すこと

があります。この場合は「大

腿（だいたい）ヘルニア」と呼

ばれます。大腿ヘルニアもそけ

いヘルニアの一種として扱わ

れ、男性だけでなく女性も加齢

や出産などで筋肉や筋膜が緩ん

だりすると発症する可能性が高

まります。

●そけいヘルニアの治療

基本的な治療は外科手術とな

ります。実際に手術を行う場合、

腸などが脱出してしまふ穴（筋

肉の隙間）を、人工のメッシュ

で内側からふさぐ手術をするこ

とになり、物理的に脱腸してし

まふ穴をふさぐことで再発を防

ぐこととなります。

そけいヘルニアは同じ患部か

らの再発はほぼありませんが、

別の部分が弱ってしまうことで

再発する可能性はどうしても残

ります。

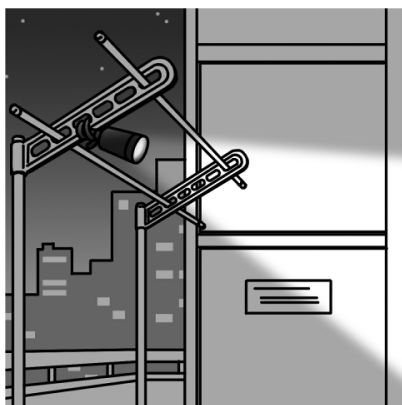


お住まいの防犯

夜になると家の中は丸見え。戸建ての家や、マンションの低層階だとなお更でレースのカーテンでは透けるので意味がなく、空き巣などの恰好の標的になりがちです。その対策として、庭があるお宅では窓の近くに外灯を取り付けることをおすすめします。

最近では人感センサーを備えた照明器具がホームセンターやネット通販で安価で購入できます。マンションであれば、物干し竿を掛けるレールなどに、ベランダを照らす方向で、ガラス扉の中央になるように設置します。適当なレールがない場合、大き目の吸盤タイプのタオル掛けなどで代用でき、電気代が抑えられるLEDライトを取り付ければ簡易外灯になります。いずれにしても部屋の中が明る過ぎると効果ないので注意してください。

家事の知恵



がんたん レシピ

タケノコの玄米炊き込みご飯



材料



【4人分】

玄米 …… 3合分	醤油 …… 大さじ2
[A]	清酒 …… 大さじ2
タケノコ（短冊切り）…1パック	砂糖 …… 大さじ2/3弱
油揚げ（短冊切り）…1枚	[その他]
[煮 汁]	白髪ねぎ …… 適量
出汁汁（昆布と椎茸）…300cc	大葉（千切り）…10枚分

タケノコを使った炊き込みご飯は子どもから大人まで大人気。

今回は玄米ご飯にしているので、白ご飯と比べるとカロリーも抑えることができます。食べ過ぎが気になる方、ダイエット中の方でも安心です。

タケノコには煮汁を含ませることで、しっかりとした味になります。美味しく作るコツを習得すれば、料理上手だと褒めてもらえるでしょう。

①タケノコはあらかじめ短冊切りにしておく。タケノコの細さは好みに合わせるとよい。油揚げもあらかじめ食べやすいサイズの短冊切りにしておく。②鍋に水300ccを用意し、昆布や椎茸で出汁を取り、煮汁用の調味料も加えて火にかける。出汁の濃さは醤油や砂糖で調整し、塩気が強くなり過ぎない程度にすること。

③短冊切りにしておいたタケノコ、油揚げを鍋に入れ、用意しておいた煮汁を加えて5分ほど煮る。鍋はあまり強くない火にかけ、火加減に注意して煮ること。④③の鍋をそのまま冷ましておく。冷ますことで、しっかりと味が付く。⑤④の具材、煮汁を分ける。炊飯器に玄米と煮汁、水を追加し、量を調整して加える。

⑥炊飯器のスイッチを押し、玄米モードにセットして炊く。⑦ご飯が炊きあがったら蒸らして混ぜ、好きな量を器に盛りつける。大葉と白髪ねぎをあしらうとよい。すり胡麻などを加えてもよく合う。

【ポイントメモ】タケノコなどを煮つけて一旦冷ますのがコツ。



ビューティー サロン



手軽にできる美容法～おやつ編～

ダイエットの時に注意したいのが間食。我慢するのはつらいし、イライラしますよね。我慢を強いる余り、ストレスを溜めているようでは逆効果です。間食にしても大丈夫な食材やダイエットに役立つおやつをご紹介します。【さつまいも】栄養と食物繊維が豊富。お腹に溜まりやすいのでダイエットに最適です。ご飯の代わりにふかしたさつまいもを主食にする方、おやつの代わりにする方もいます。

【ナッツ・ドライフルーツ】最近ではコンビニで並ぶようになりました。体に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。ナッツは食べごたえがあり、ドライフルーツは甘みが強いのでそれぞれの食感や味がさびしい時に重宝しますが食べ過ぎは禁物です。



暮らし の雑学



憧れの壁面緑化を考える

最近では企業だけでなく、個人でも壁面緑化に取り組んでいる住宅を見かけます。壁面緑化には3つの方法があります。①地面に植えた植物をネットやフェンスなどで誘引し、壁にはわせるタイプ。グリーンカーテンをイメージすると良いでしょう。②屋上から緑を垂らすタイプ。コンテナや植木鉢を使うと、より気軽に取り組みます。③壁面に土壌を設置して、直接植物を植えるタイプ。繊維マットなどが土の代用に使われます。壁面は風通しや日当たりが強いので水分が蒸発してしまいやすく、頻りに水やりを行う必要があります。植える植物も、乾燥に強いものが向いています。広い範囲を緑で覆いたい場合は、その分多くの植物が必要で、さらにそれらの植物が十分に育つ環境が求められます。壁面緑化は計画的に行うことを心がけましょう。

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？朝晩と日中の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいので体調管理には十分注意して下さいね。

世界中でコロナウイルスの影響が出て、大変な事になっていますね。早く収束して欲しいですね。

コロナウイルスの影響で先日まで受注停止になっていた商品も少しずつですが納入されるようになり、少し安心しています。

暗いニュースが多いですが、「止まない雨は無い」と信じて、出来る事から精一杯頑張りたいと思います！！

- 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
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：[http:// www.nagomikenchikukoubou.jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房