

(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

今どききの運動会

子どもたちの歓声が校庭にこだまする運動会。開催時期やプログラムが徐々に変わりつつあります。令和になり、その運動会はどのように変化しているのでしょうか。

【組体操がプログラムから消える】

ある県では2019年の運動会にあたり各小学校に対して県教育委員会が「組体操の実施見合わせ」を指導しましたが、それでも34校が運動会で組体操を実施しました。そして組体操を実施した小学校の中には数名の児童が練習中や本番でけがを負いました。

組体操はチームワークを高めることを目的に推奨されていた時代もあり、特に今の児童の親世代は自分たちが組体操を行ってきた世代でもあります。そのため組体操によって味わえる達

成感をぜひ自分の子どもたちにも伝えたいと考える保護者も多くなる反面、けが人が多くなっているため、全国的に組体操を取り入れる小学校が減少しているのも事実です。ただし、体的にも成長した中学校や高校では今でも積極的に組体操が取り入れられており、今後変わることはないと思われます。

【親子競技もなくなっている?】

親子競技と言えば「パン食い競争」「借の物競争」など様々な競技がありますが、親子競技も次第になくなりつつあります。

その原因は「プライバシー」や「働き方」で、母子家庭や父子家庭は親子競技に参加することで家庭の状況が明らかになってしまう恐れがあるとか、親が来てくれない児童に対して精神的な苦痛を与える可能性があるな

ど、とにかく子供たちに精神的なダメージを与えないために競技から無くす一面もあります。

【秋の運動会が無くなる?】

そして運動会の季節が秋から初夏に変化していることも見過ごせません。かつては9月から10月にかけて行われること多かった運動会ですが、最近では30度を超える日々が当たり前になってきました。

そのため運動会の練習や本番時に熱中症になってしまう児童も増加し、保護者からも体調管理面での要望が多くなったことから天候に恵まれて晴天も多い5月下旬に運動会を行うケースが増えてきました。



健康そうだん室

知恵熱

知恵熱という病名はない

子どものときに風邪もひいていないのに発熱した場合、「知恵熱」ということがあります。

知恵熱自体は病気として認められておらず、実際には

生後1年以内の乳児が発熱すると、原因がよくわからず短時間で治まるもののことを指す通称として使われています。

●別の病が原因かも

大人が知恵熱と同様の症状を発症した場合、最も可能性が高いのは「ストレス性高体温症(心性発熱)」です。この病気は緊張やストレスを受けている状態が続いているうちに、37度以上

の発熱が起きるものです。その後病院で検査をしても原因が見つからず、身体に異常が見られない場合に該当するものです。

●発症パターンも2種類ある

発症パターンも大きく分けて2パターンあるのもこの病気の特徴です。強いストレスを感じ緊張状態に置かれたとたんに高熱を発症するのが「急性」で、いきなり39度近くも高熱が出るのが特徴です。一方「慢性」の場合は、長期にわたるストレスや疲れが原因で発症しますが、

高くても38度台の熱にとどまり、37度台の微熱が数週間にわたって継続するのが特徴です。この時点で別の病気を考えて病院を受診する人も多いのですが、結果的に原因がわからずストレス性高体温症であることが

判明する場合もあります。

その他、大人で熱が一週間以上続く場合は白血球やがんなど免疫に影響を及ぼしている病気を疑うこともあります。

●知恵熱の場合の病院受診

子どもの場合は熱が下がれば病院を受診する必要はありませんが、大人の場合は別の病気を疑ってみることが必要です。

まずは内科を受診して、場合によっては総合病院での検査も視野に入れましょう。発熱は様々な病気の前兆です。原因がわからない場合は原因が解明するまで受診することが大切です。



家事の知恵

ビニール袋クッキング

ポリ袋(ビニール袋)は、非常に材質にすぐれていて、耐熱性もあるので調理に使うと時短料理を行うことができます。100円ショップなどで売っている耐熱用のビニール袋でも同様に調理が可能です。ビニール袋クッキングの基本は「湯煎」です。

材料と調味料をビニール袋に入れてしっかりとみこみ、それをそのまま沸騰したお湯に入れて湯煎すると調理が完了します。湯煎で調理しやすいのはもちろん「煮物」です。カレー、肉じゃが、筑前煮などの煮物は、ビニール袋でしっかりと中の食材に熱が加われば完成です。一般的な煮物料理の場合、鍋などが汚れてしまいましたが、この場合は鍋を汚すこともないので、後片付けが簡単です。ハンバーグの下ごしらえなどには最適の方法です。



かんたん レシピ

高菜の油揚げ詰め焼き



材料



【4人分】

油揚げ（いなり用）	……1袋	明太子とマヨネーズ	…適量
高菜漬け（細かく刻む）	…50g～	ちりめんじゃこや卵	…適量
焼き海苔	…適量	*	* * * *
椎茸（スライス）	…1～2枚分	*	* * * *
[具材のアレンジ]		*	* * * *
チーズ	…適量	*	* * * *

「油揚げを使って一品作りたい」「高菜を使った料理がしたい」

それなら高菜の油揚げ詰め焼きを作ってみてはいかがでしょうか。

まずは油揚げの一边を切り落とし、袋状に開きましょ。中身は高菜漬けをメインに海苔やきのこを入れます。

お好みでチーズ、明太子とマヨネーズ、ちりめんじゃこや卵などを入れるのもおすすめです。

①油揚げは一边を切り落とし、袋状に開いておく。②焼き海苔は油揚げの大きさに合わせて切っておき、1の油揚げに焼き海苔を入れる。

③あらかじめ椎茸は洗ってから油揚げの大きさに合わせてスライスし、スライスした椎茸を油揚げの中に入れる。

④高菜漬けは洗ってから細かく刻んでおき、油揚げの中に入れる。

⑤油揚げに高菜漬けを入れた後、全体を平らにならす。

⑥爪楊枝で油揚げを縫うようにして閉じる。好みにアレンジしたい具材を入れて同様にいくつか用意するとよい。

⑦フライパンを熱し、具材を詰めた油揚げを加え入れる。軽く焦げ目が付くように焼くと美味しく仕上がる。ただし焦げすぎないように注意すること。

⑧油揚げの両面をこんがり焼いたら出来上がり。好んで醤油を付けてもよく合う。

【ポイントメモ】好みの具材をつめてください。



ビューティ サロン



優しく、『内→外』『下→上』へ動かす

フェイスマッサージの基本

気温が一気に下がり始めるこの時期。肌寒くなってくことで血液循环が鈍り、お肌の新陳代謝は低下しやすくなります。そのため、血行促進にフェイスマッサージを取り入れることがおすすめです。

何もつけていないと、摩擦によって乾燥やシワが発生する原因になるので、オイルやマッサージ効果のあるクレンジング等を使うと良いでしょう。触る圧が強すぎるのも、お肌によくありません。

指先ではなく手の平全体を使って、優しくお肌を包み込み、温もりを感じながら行うと効果的です。特に目の周りは皮膚が薄くデリケートなため、薬指を使って優しく扱おうと良いでしょう。基本的に、手は内側から外側へ、下から上へ動かすことが大切です。



暮らしの雑学



高圧洗浄機で大掃除

「ケルヒャー」や「アイリスオーヤマ」などのメーカーから発売されている高圧洗浄機は、さまざまな場所の清掃に適したアイテムです。高圧で水を噴射するので、一般的には自動車のボディーや家の外壁、屋根、ブロック塀などについたしつこい汚れを除去するときに使われていました。こすっても落ちない汚れを水圧で弾き飛ばすのが高圧洗浄機ですが、これらの場所以外にもさまざまな場所で活用できます。

例えば、雨どいに詰まった枯葉などの汚れは一気に取れて便利です。また、テントマットなどのキャンプ用品のしつこい汚れも高圧洗浄機で洗い流してしっかりと乾かすだけで綺麗にすることができます。

その他、風呂場のタイルにこびりついたカビや水垢は洗剤を使うことなく見違えるほどきれいにすることができるのでお勧めです。

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。

朝晩だいぶ涼し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。

今年は台風が少ないので、作業はしやすいのですが、昔に比べると明らかに気候が変わって来ていますね。

将来発生しそうな大型台風や大型地震に対して、想定外を無くすように、考え方や行動を見直す必要がありますね。

- 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