

(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

2021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

Wi-Fiの速度アップテクニック

家庭でワイヤレスインターネット環境を実現するために欠かせないのが、Wi-Fiです。

使用中に電波が弱まり接続が切れてしまうと最悪です。

【適した場所にルーターを】

まず、家の中でパソコンや携帯ゲーム機を使う場所がどの場所なのかを特定します。

それらの場所でWi-Fiを安定して使うために、どこにルーターを置くのが望ましいか、電波の届く範囲を考慮しながら探しましょう。家が広かったり、部屋同士が離れていたりする場合は、中継機やメッシュネットワークを使って接続できる範囲を広げること考えましょう。

また、実際の速度を詳しく確認するために、速度計測アプリをダウンロードして、無線チャネルの干渉を確認することも必要になってきます。

【買い替えで高性能化】

ルーターがもし古いものであれば、最新のものに買い替えることで電波の問題が解決する場合があります。

やはり、最新鋭の機器になると、電波の届く範囲や速度も高速になり、安定するような設計になっているので、もし5年以上前のルーターを使っている場合は、買い替えてみることも考えてみましょう。

また、購入して日が浅い場合でも、公式アップデートを行うことで機器の性能がアップすることもあるので、公式ホームページから最新のファームウェアやドライバをインストールしてみましよう。

【使用する時間帯を調整】

どんなルーターであっても、同時に接続する端末数が多いとその分通信速度は低下します。

例えば、テレワーク中のWEB会議で動画を見ながら打ち合わせが必要になった場合、かなりの通信速度が必要になります。その時同時に家族がYouTubeを閲覧していたり、大きな要領のファイルをダウンロードしたりしていれば、そちらの通信負荷も重なり、思ったほどの速度が出ずに、最悪の場合、会議している最中に画面のフリーズが発生します。

そのため、テレワークの最中には、ご家族に動画の閲覧やダウンロードなどの使用を控えてもらうなど、家庭内でWi-Fiを使用する時間帯を調整することも対策の一つとなります。



健康そうだん室

燃え尽き症候群

心身の健康を取り戻しましょう

仕事に懸命になりすぎて、その仕事が無くなったとたんにやる気を失い、うつ病と同じような状態になる精神

疾病の1つです。頑張ってきたこと

とに対する評価や成果が十分でなかった場合に発症するリスクが高まります。

●燃え尽き症候群の兆候

最も多いのが、職場に行くのが怖くなり、出社しても早退を繰り返すようになることです。

今まではそつなくこなせた仕事でも時間がかかり、ミスが目立つようになるのも燃え尽き症候群の特徴です。

同様に、仕事に対してどれほど懸命に頑張っても集中できなくなってしまうようなケースも見られるようになります。

●性格が変わる場合も

燃え尽き症候群の症状の中には、性格が変わってしまうような場合もあります。

例えば、これまでにないほど怒りっぽくなってしまったり、職場の上司や友人に対して高圧的な態度を取るようになったりします。最悪の場合、顧客

に対して暴言を吐くなどの失態も見られるようになるため、そんな症状になってはじめて周りが変容に気づくことになってしまいます。

●燃え尽き症候群の治療

健康的な食生活や運動習慣を身につけること、まさに「心身

の健康を取り戻す」ための生活習慣を身につけることが主となります。栄養バランスを考えた健康的な食事を重視し、適切に水分補給することが必要であり、有酸素運動の中でも身体の負担が少ないウォーキングやジョギングを取り入れることです。また、休息を優先して一時的に会社を休職するなど、原因となった環境から少し離れた場所ですらというのも治療には欠かせません。

家族や身の回りの人の理解も得ながら、焦らず治療を行っていくことが必要不可欠です。



掃除に使える木工用ボンド

掃除をしても、毛先などが届かない細かい部分の埃やごみを取り除くことができず、やきもきしている人も多いと思いますが、そんな人におすすめなのが木工用ボンドです。

木工用ボンドは、隙間にしっかり浸透する効果があり、ホコリや汚れをきれいに取り除くことができます。特に重宝するのはブラシの掃除です。ブラシの毛と毛の間は、ホコリや抜け落ちた髪の毛が詰まりやすいですが、木工用ボンドを厚めに塗っておき、少し放置するだけで掃除ができます。リモコンの清掃にも応用ができますが、注意して欲しいのはしっかり乾かすことです。

乾燥が不十分な場合はボンドが残ってしまい、故障の原因になるので、しっかり乾燥させることを覚えておきましょう。

家事の知恵



がんたん レシピ！ キノコたっぷりのそぼろ御飯



材料



【4人分】

豚挽肉 …… 200g 玉ねぎ(みじん切) …… 小1/3個
 椎茸(みじん切り) …… 1/2cup 油 …… 適量
 シメジ(みじん切り) …… 1/2cup [B] 味噌 …… 大さじ4
 ご飯 …… 4杯分 砂糖 …… 大さじ2
 [A] にんにく …… 少々 醤油 …… 大さじ4
 生姜(みじん切) …… 少々 日本酒 …… 2

4月といえば、お祝い事の多いシーズンです。そんな時期におすすめなのがそぼろご飯。

そぼろに使うのは、豚挽肉に加え、椎茸やシメジなどのキノコをたっぷりと。キノコは椎茸やシメジを使っていますが、エノキやエリンギ、マッシュルームなどを用意してもよいでしょう。どの種類を使ってもよく合います。お子様向けなら甘みを足してくださいね。

① [A] のにんにくは皮をむき、みじん切りにし、生姜は皮をこそげ取り、みじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。

② フライパンに [A] の油、にんにく、生姜を入れて香りを出すように炒める。香りがしてきたら玉ねぎを加え、玉ねぎが少しだけ透き通る程度まで炒める。

③ 続いて豚挽肉、みじん切りにした椎茸、シメジを加え、さらに炒める。④ フライパンの中央をあけ、[B] を混ぜ合わせたものを加える。味噌がしっかりと溶けるようにする。汁気が飛ぶ程度の火加減で、しっかりと火を入れる。焦げないように気を付けること。⑤ 汁気がなくなる直前まで炒め、火をとめる。味をみて足りなければ塩でととのえる。

⑥ 炊いておいたご飯を器に盛りつけ、そぼろを盛りつけたら完成。花見シーズンであれば、重箱を用意してもよい。

【ポイントメモ】

キノコは好みのものを用意してください。



ビューティー サロン



紫外線



洗顔

保湿

春の敏感肌対策

春は寒暖の差が大きく、強風が吹いて花粉や塵・埃の飛散量が増えます。マスクの着用も摩擦になってしまいます。これに伴いお肌の状態は、皮脂の分泌量が増えたり、寒暖差でお肌のターンオーバーが乱れやすくなったり、自律神経が不安定になるなど、一時的に敏感に傾くことが多いです。このようなときには、洗顔はきちんと行き清潔に保つ、浸透力をアップさせる導入ケアを取り入れる、保湿は徹底的に行う、紫外線から肌を守ることなどが大切なお手入れポイントになります。かゆみや赤みが出始めた場合には、敏感肌用の化粧品に切り替えることもおすすめです。自身のお肌としっかり向き合い、トラブルの起きにくいお肌づくりを心がけましょう。



暮らし の雑学



あのアイテムもクリーニングできる？

クリーニングといえば、一般的にはワイシャツやスーツ、スカートやブレザーなどをきれいにするために使うサービスと思われていますが、実は家庭にある布製品の大半はクリーニングに出してきれいにする事ができるのです。例えば「ぬいぐるみ」、小さいものは自宅では洗えますが、大きいものはクリーニングに出せばきれいにしてもらえます。

また、革製品やビジネスバッグなど、特殊な製品でも持ち込めばクリーニングしてもらうことが可能です。吉田カバン（PORTERシリーズ）の場合、そのままクリーニングに持ち込んでも対応してくれることが多く、一度クリーニングすると新品同様のきれいさになって返ってきます。汚くなったから買い替えるのではなく、クリーニングしてから判断するというのも考え方の1つにしてはどうでしょう。

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。

今月は、長男の高校入学式と長女の入園式があるのでお祝い事で大忙しです。

今年は例年より早く桜が咲いているので、入学式の時には桜が散っていそうですね…

いつもお花見に行っている大和郡山市のお城祭りは、今年は開催されていますが、露天やお花見宴会は禁止との事です。

早くコロナウィルスが落ち着いてお酒を飲みながらのお花見したいですね。

- 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