

(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6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)

## 今だからソロキャンプ

1人で好きなものを食べ、好きな場所にテントを構え、好きなだけ睡眠を楽しむという新しいキャンプのスタイル、心身の健康にも最適な面もあってどんどん愛好者が増えています。

### 【気が向いたらソロキャンプ】

ソロキャンプのいいところは、自分の都合、すなわち「好きなタイミングで」キャンプに出掛けられる点です。キャンプ場を予約する場合にはある程度計画が必要ですが、河川敷などにある無料で利用できるキャンプ場や、予約が不要なほど広大なサイトを持っているキャンプ場であれば、その日の朝に段取りして、仕事帰りにそのままキャンプ場に行くことだって可能です。友人とキャンプに行こうものなら、友人の都合に合わせてキャンプ場を予約し、当日は食材を段取り、テントも場合に

よっては立ててあげなくちゃならないなど、自分が楽しめるキャンプにならない場合もあるの  
で、自然にどっぴりつかりたい時や、自分の好きな過ごし方を優先したい場合には、ソロキャンプの方がおすすめです。

### 【最大のメリット】

最大のメリットは、誰にも気をつかわずに済む「自分本位」のキャンプができることです。思い立ったらキャンプに出向き、ご当地のスーパーで自分の食べたい物を買うだけ買い込み、自分の泊まりたい場所にテントを張る。

そして、好きな時間に火をおこし、自分のペースで味わい、アルコールを片手に焚火やランタンの灯のもと、普段読めない本を読み、時に星空を眺めて自然に身体をゆだねる…と、ここまで書いてみましたが、これだ

けのことが自分のペースで行えることこそ、ソロキャンプの醍醐味です。

時には誰にも気を遣わないで、「心の洗濯」ができる環境が欲しくなるのも当たり前です。

### 【防犯対策や護身対策は必要】

ソロキャンパーが多くなり、お互いに、時には同じ焚火をしながら交流を深め、ともに酒を片手に語り合う楽しさもありますが、楽しさだけでは片づけられない場合もあります。

ソロキャンパーであるということは、1人だけでキャンプに来ているわけで、それを狙った犯罪に巻き込まれるリスクはゼロではありません。



# 健康そうだん室

## 足底腱膜炎 (足底筋膜炎)

### 症状が慢性化しないように注意!

足のかかととか

ら足の指の付け根

まで伸びている「足

底腱膜」が炎症をお

こし、歩く際に痛み

などの症状が出る

病気です。痛みが慢

性化すると、日常生

活を送ることに支障があると

もいられています。

#### ●足底腱膜炎の発症

足底腱膜は、足の裏でアーチ状になっている「土踏まず」を支える重要な筋肉で、日々の生活の中で生じる、足への衝撃を和らげるクッションの働きを持っています。このクッション機能が何らかの原因で低下し、足底腱膜にストレスが加わること

で、足底腱膜と骨の付着部で炎症が起き、歩く際や走る際に痛みを生じることとなります。

#### ●足底腱膜炎の治療

投薬治療や理学療法で痛みを抑える治療が基本となります。基本的には患部の安静を心がけ、症状が落ち着くまでは、長時間立っていることを避け、発症のきっかけとなった作業やスポーツを休止し、患部への負担を軽減することが多いです。

また、日常生活に支障をきたすような痛みがある場合は、患部を固定して筋肉の動きを少しでも抑制し、炎症を抑制する保存治療も行われます。治療の間には個人差がありますが、運動をしていない成人男性の場合であれば、3週間から4週間程度行います。また、患部に炎症

がある場合は、非ステロイド性消炎鎮痛剤や湿布を使って患部の炎症を抑え、症状を改善させる方法も用いられます。

#### ●足底腱膜炎の予防

足底腱膜炎は一度治っても再発する可能性の高い病気です。そのため、治療後も引き続き生活習慣を改善し、患部に負担がかからないように努める必要があります。

また、装具療法（インソール）として、足底部のアーチ形態を物理的に補正して、患部の負担を軽減したりすることで、発症を予防することも可能です。



## 古い歯ブラシ活用法

古い歯ブラシ、みなさんはさっさと捨てたりしていませんか。実は古い歯ブラシ、細かいところの掃除に使うには最適なアイテムの1つです。特にお勧めなのは、手で直接触りたくないけど、細かい部分の汚れを取りたい場所の掃除に使うことです。

それに該当する場所と言えば、排水溝です。直接触りたくないものですし、とはいってもかなりぬめりなどが付いているので、歯ブラシを使って掃除すればきれいになり、長さを活かして奥の方まで掃除もできます。もともと歯ブラシは、一般的なお掃除ブラシよりヘッドが小さいので、小さなスキマの奥までブラシが届きますから、その分しっかりと汚れを落とすことができるのです。汚れだけであれば、こするだけで十分キレイになります。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ！ キュウリの自家製佃煮



## 材料



【4人分】

キュウリ（スライス）…3本	砂糖 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2	醤油 ……大さじ2
胡麻 ……適量	米酢 ……小さじ2
唐辛子（お好み）…少々	酒 ……小さじ1
[ A ]	* * * *
生姜（千切り）…小1かけ	* * * *

「キュウリを使った料理がしたい」「ご飯のお供になるものを作りたい」それならキュウリの佃煮を作ってみてはいかがでしょうか。

パリパリの食感と深い味わいが絶妙です！

6月といえば、梅雨のシーズン。なかなか外出できないときは、ストック用に多めに作って常備しておくのもおすすめです。お弁当や朝ごはんにも重宝しますよ。

①キュウリはイボが残っているものを選ぶとよい。まずはキュウリの両端の部分、だいたい1センチほどを切っておく。②キュウリをスライサーなどで切るか、もしくはできるだけ細めに切る。切り終わったらボウルなどに入れ、塩をふってしばらくおく。時間が経つと水分が出てくるので、キュウリを絞って水気をきる。キッチンペーパーなどを使ってよい。③[A]の生姜は皮をこそげ取って千切りにする。[A]の生姜、その他の調味料をフライパンに入れ、火にかける。軽く煮立つ程度の火加減にする。④煮立ってきたらキュウリを加え入れる。キュウリ全体に味がなじむようにする。しばらく火にかけ、汁気がなくなるまで煮る。味をみて足りなければ塩で調味する。⑤汁気がなくなり、さめたら味がなじむ。仕上げに胡麻をふったら完成。好みに一味唐辛子などの辛みを足してもよく合う。ストックするのであれば、保存袋などに入れておく。

【ポイントメモ】醤油を多めにしても美味しいです。



## ビューティー サロン



## ポツポツイチゴ鼻の正体とは？

じゅめっとして皮脂分泌量が増えるこの時期。お鼻のポツポツとした毛穴が気になる方が特に増えています。このいわゆるイチゴ鼻の正体は、毛穴に詰まった皮脂と古い角質が混ざったものなのです。

本来は、お肌のうるおいを保つための役割である皮脂ですが、過剰に分泌されると毛穴に詰まって目立つ原因となってしまいます。

さらに食生活の乱れや睡眠不足、冷え性なども、お肌のターンオーバーを乱して、古い角質を蓄積させて毛穴に栓をしてしまう原因になります。これを防ぐためには、日焼け止め・メイクなどの汚れをしっかりと落とすこと・スクラブや酵素洗顔で角質ケアをすること・保湿をしっかり行うことが大切となります。



## 暮らし の雑学



## W i f i 泥棒に気をつけろ

最近のW i f i 機器はかなり性能がよくなっており、家の中だけでなく室外にも電波が届くこともあります。中には他人の家から発せられる電波を悪用して勝手に使用する「W i f i 泥棒」も多くなっています。W i f i 泥棒を防ぐには、自宅で使用する親機に対してセキュリティを強化することしか策はないと思います。

一般的には、購入時に設定されているSSIDとパスワードを使って他者の接続を防ぐものですが、さらに踏み込んで暗号形式をWEP2など高度なものに切り替えることもいいでしょう。高い月額料金を払っているのですから、第三者にいいように使用されるのは腹立たしい限りですよ。それだけに収まらず、PCに侵入することも懸念されますので、ログを確認して設定上シャットアウトしたいですね。

## 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。

皆さん如何お過ごしでしょうか？

今年は例年より早く梅雨入りし、日々の気温差が大きい為体調管理には、十分注意してくださいね。

長男も長女も新しい環境に慣れてきた様で一安心です。

長女が幼稚園でお友達出来たと報告してくれるのは、うれしいのですが最近男の子の名前がチラホラ出てきて複雑です笑

- 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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房