

(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8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

天候急変に注意！山の「ギブ」の心構え

この季節、多くの登山愛好者が山に足を向けます。

高地でなければ見られない絶景や動植物は、人々を魅了するものですが、一方で危険と隣り合わせの状況であることは理解しておかなくてはなりません。

【自分の体力を過信しない】

まず気を付けたいのは、自分の体力を過信せず、体力や経験にあった山を選ぶことです。

例えば「あいつが登れたのだから大丈夫だろう」などと、他人との競争を優先するようなことはせず、ベストな体調の状態でも、余力を持って下山できるだけのことを考えましょう。

初心者の中には「しっかりと休んで下りれば大丈夫」などと、安易に考える人も多いのですが、山頂でテント泊をしてゆっくりに睡眠できる気象条件かどうか、当日しかわかりません。

特に山頂付近は天候が変わりやすく、突風や大雨に襲われることもありますので、警戒が必須です。安全性を優先した登山計画を立てましょう。

【経験者のアドバイスを得る】

山は慣れていない人にとってはかなりの危険な場所です。

急な天候の変化は経験者であれば気づく事もありますし、適切なペース配分なども経験者ならではの判断が可能なので、危険を回避できる可能性が高まるからです。

また、どんなに標高の低い山であっても、安全対策を軽んじてはいけません。

経験者であれば登山届を提出するなど「山のマナー」を理解した行動をとれますが、初心者ではこのようなことを忘れてしまいがちになるので、不慣れなうちは経験者と一緒に行動する

ことをお勧めします。

その他、登る山を選ぶことや装備を考える際も、経験者のアドバイスを得ると事前の準備がしっかりとでき、より安全です。

【非常グッズを装備しておく】

どんな登山であっても、緊急の事態に襲われて計画通りに下山できなくなる可能性は十分にあります。

そのため、非常グッズを所持しておくことは必須です。例えば予定している日程分+1日程の非常食や、電池やバッテリーに頼らないアイテム（方位磁石、ソーラー充電器）などは何があつた時の必需品ですので是非準備しましょう。



健康そうだん室

あせも

しっかり体を洗って、清潔にしましょう

あせもは、赤ちゃんから大人まで発症することの多い皮膚病です。

夏場など、汗を大量にかいたときにできやすいものですが、患部が赤くな

ったりかゆくなったのしやしいので、かきむしって範囲が広がってしまつこともあります。

●汗をかくと起きやすい

あせもは、全身にある汗腺とこの器官が影響して起きるものです。例えば、体温が上がったときに人間は汗を分泌して体温を下げる機能が働きますが、この時に汗腺が皮膚の脂や汚れで詰まっ

ると、不衛生な状態となり、それがそのまま続いてしまい皮膚に炎症を引き起こすことになり、これがつまり「あせも」になります。

●軽いあせもなら数日で自然治癒

単純に言えば「しっかり体を洗う」ことで、あせもの症状を緩和することができます。毎日欠かさず、せっけんを使って体を洗っているだけで、数日たればあせもが無くなってしまつこともしばしばあります。

しかし、赤みやかゆみがあるあせも場合は、身体をきれいにするだけではどうにもなりません。そのまま放置すると細菌感染を起こして湿疹になることもあり、かゆみで患部をかきむ

しり、症状が周辺の皮膚にまで広がってしまう「とびひ」になることもあります。

●市販の塗り薬でも治療可

あせもは、市販の塗り薬でも十分治療が可能です。この際、あせも専用の塗り薬を選ぶことが必要不可欠です。また、皮膚へのダメージを避けるために、ステロイドが入っていない市販薬を選ぶ方がいいでしょう。

ただし、市販の塗り薬では症状が緩和されず、複数の個所にあせもが広がってしまつ場合は、皮膚科を受診し治療を受けた方が、治りも早くなります。



茶殻の有効活用

お茶を入れた後の「茶殻」は、すぐに捨てるのがもったいないアイテムです。例えば茶殻を香炉で焚いてみると、家の中をほのかな新茶の香りで満たすことができ、ちょっとしたアロマテラピーになります。また、茶殻を乾燥させて香り袋に入れると、それだけでポプリと同様の使い方ができます。香り袋はそのままお風呂に入れるとお茶風呂として楽しめます。あと、水分の多い茶殻はそのまま「食べる」のもおすすめで、カテキンが多く含まれている茶殻は、抗菌効果もあるので風邪などの予防にも最適です。

食べることに抵抗がある方は、履き掃除のときに茶殻をそのまま床に撒いて使えば、ちりやほこりを茶殻が吸着してくれるのできれいになります。まずは日常のお掃除から活用してください。

家事の知恵



かんたん レシピ！ エビとしらすのトマトリゾット



材料



【4人分】

ポイルエビ…小2パック ニンニク…小1かけ分
釜揚げしらす…30g~45g オリーブオイル…小さじ1
ご飯…お茶碗4杯 [B] 味噌…小さじ4
トマトジュース…500~600cc 醤油…大さじ1
ローリエ…1枚 砂糖…適量
[A] 玉ねぎ…2個 * * * * *

「料理は少し苦手だけど、リゾットにチャレンジしてみたい」そんな方はポイルエビを使って、手軽に作れるトマトリゾットを作ってみてはいかがでしょうか。エビはポイルエビ、トマトはトマトジュースを使うことで、料理が初心者という方でも安心です。トマトのうまみをたっぷり吸ったお米は、スープたっぷりでサラサラと食べることが出来ますよ。

①ニンニクは皮をむいてみじん切りにし、玉ねぎをみじん切りにし、フライパンに入れて炒める。ニンニクの香りを引き出し、玉ねぎの色が変わるまでしっかりと炒める。

②トマトジュースを加え、強火にして煮立て、ローリエを入れる。ローリエを加えることで風味がよくなる。ローリエがなければ、乾燥パセリやバジルを入れてもよい。しばらく経ったら釜揚げしらすを入れる。

③鍋全体が煮立ったらご飯を入れる。ご飯粒を潰さないように全体になじませる。

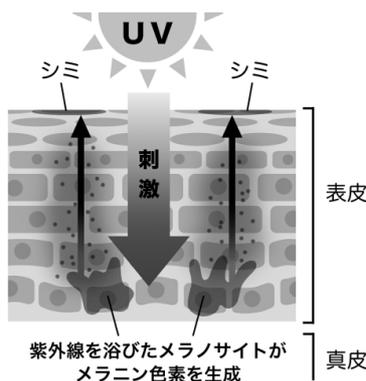
④[B]の味噌、醤油、砂糖を加え、味をととのえる。味をみて足りなければ塩を加えて調整する。

⑤ポイルエビを入れてさっと火を通したら完成。エビ以外にホタテやイカ、アサリやサバでも合う。仕上げに生食できるオリーブオイルを加えて混ぜるとコクと香りもよくなる。

【ポイントメモ】好みに粉チーズなどをふってください。



ビューティ サロン



カンタン解説！シミができるメカニズム

毎日鏡を見る中で、ふと気づくとシミが増えていた、なんて経験ありますよね。そもそもシミはどのようにしてできるのかを解説していきます。お肌内部には、シミの元（メラニン）を作る工場のようなもの（メラノサイト）が存在します。紫外線を浴びるなどの刺激を受けると、この工場内で大量にメラニンがつくられるのです。

しかし、これは、刺激によってお肌の細胞が傷つくのを防ぐための機能です。本来作られたメラニンは、お肌の代謝とともにアカとなって出ていきます。それが加齢や冷え、乾燥など様々な原因により代謝が落ちることで、作り出されたメラニンがそのまま肌表面に蓄積され、目に見えるシミとなって現れるのです。



暮らし の雑学



ドライブレコーダー付き自動車保険

自動車保険の中でも、最近人気を集めているのがドライブレコーダー付き自動車保険です。これは、保険加入者に保険会社が無償でドライブレコーダーを貸してくれるもので、買えば高額な製品でも保険料を払うだけでもらえてしまうメリットがあります。実際、個人でドライブレコーダーを購入するとしても、高性能な製品になると高額ですから、その負担が節約できるのは非常にありがたいところです。

また、自動車保険で借りたドライブレコーダーは、事故などが発生すると自動的に保険会社に通知されます。もし事故に遭遇しても、事故の詳細をドライブレコーダーによって立証できますし、証拠をもとに事故対応をしてもらうこともできます。なにより事故後の対処や手続きもスムーズに行うことができるのが一番のメリットですね。

社長のつぶやき



暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり、誠にありがとうございます。

連日の酷暑ですが、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

今後共なお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

令和三年 盛夏

早くコロナウィルス終息して欲しいですね。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

～夏季休業のご案内～

8/12（木）正午～8/16（月）迄 夏季休業とさせていただきます。

8/17 通常通りAM8：00 から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 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>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房