

(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9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

カーシェアリングは何が得？

カーシェアリングとは、自動車を会員間で共有（シェア）して利用するサービスのことで

【自動車の購入費用や維持費用が一切不要】

カーシェアは、マイカーを購入して維持し続ける場合に比べて、駐車場代や自動車税などの税金、メンテナンスなどの維持費がかからないので、好きな時に気に入った車種の自動車を気軽に使用することができます。

運営する企業にもよりますが、サービス使用料だけを支払えばそれでよく、ガソリンを満タンにして返す必要もないので、とにかく気軽に利用したい人にはお勧めのサービスです。

実際にカーシェアリングを使用するには、前もってインターネットを介して予約し、指定された場所に出向いて店員等との

やり取りもそのまま自動車を利用することができます。

【レンタカーとカーシェアリングとの比較】

同種サービスであるレンタカーとカーシェアリングとを比較すると、やはり「気軽さ」ではカーシェアリングが勝ります。レンタカーと違ってさまざまな車種を選ぶことができますし、単なる移動目的だけでなく、純粹に「この車を運転してみたい」などのように、試し乗りでも使いたいのがカーシェアリングの特徴と言えます。

一方、カーシェアリングにもデメリットがあり、予約が埋まっている場合には希望する時間や車種を借りることができませんし、レンタカーのように営業所であれば可能になっている乗り捨てや、急な時間延長ができない場合が多いからです。

【拡大の力を握るのは？】

カーシェアリングが拡大すれば、その分自動車を購入しないユーザーが増えるのではないかと、という懸念もありますが、自動車会社の考え方は少し違うようで、もっと若者が自動車に関心を持ってくれないと、自動車が売れないと判断しています。そのため、カーシェアリングの利用をきっかけに自動車に乗ってもらい、自分の自動車が欲しくなるような状況を期待しているのです。

実際、タイムズカーシェアリングでは、最新車種を積極的に導入し、運転を実感することができる機会を提供しています。



健康そうだん室

健忘症

症状が表れたら状況の記録を

忘の両方を一度に発症する場合もあります。

●健忘症の原因

健忘症の原因はいくつかの条件があるとされています。

例えば「物忘れ」とも言いますが、日常生活に支障をきたすような状態になると、「健忘症」という言い方で症例として扱う場合があります。

●健忘症の種類

前向き健忘と逆向性健忘の2つがあります。前向き健忘症は、物事を新しく覚えられない障害であるのに対して、逆向性健忘症は、昔の記憶が思い出せない障害です。

健忘症の症状には個人差があるので、前向き健忘と逆向性健

忘の両方を一度に発症する場合もあります。そのため、治療法は脳の状態をできる限り中性に近づけるための治療が行われます。

例えば、抗酸化物質を積極的に摂るよう、食生活を改善することもよく行われており、玉ねぎやニンニクに多く含まれるジプロピルトリスルフィドは、海馬の酸化を防ぐ効果があることから、よく用いられている食材です。

その他、脳の血行を改善するために血液をサラサラにする薬

や、血圧を適正に保つために降

圧剤を用いることもあります。

いずれの場合も、要因がわかってくれば、それに応じた治療を検討するための貴重な情報となります。

「健忘症の治療

記憶障害が起きるのは、脳の

「海馬」と呼ばれる部位が酸化



めんつゆ活用法

万能調味料は数多くありますが、中でも一番お勧めなのは「めんつゆ」です。めんつゆはもともとしょうゆベースの味付けに加えて、さまざまな出汁が加えられているので、煮物に使用すれば簡単に美味しい味付けが可能です。また、めんつゆにごま油を加え、一緒にレモンなど酸味を加えるとあっさりとしたドレッシングにも仕上がります。このドレッシングは、野菜にかけても美味しいですし、冷奴やステーキのソースなど、さまざまな料理に活用できます。めんつゆが優れているのはこれだけではありません。炊き込みご飯や釜めしを作ることだってできます。

煮物、炊き込みごはん、ドレッシングと多様性のあるめんつゆ、なにより他の調味料と比べても安価なのがうれしいですね。

家事の知恵



かんたん レシピ

ホタテのふわふわ卵雑炊



材料



【4人分】

ご飯 … 400～500g 塩 … 適量
 ホタテ … 1パック [A]水…1500～1800cc
 卵 … 6個 分 出汁の素 … 少々
 ニラ … 10本分 [調味料] 清酒…大さじ1
 白ネギ … 10センチ分 薄口醤油 … 大さじ2
 キノコ … 適量 * * * * *

少しだけ肌寒いと感じる時期におすすめののが雑炊。ホタテと野菜の出汁が美味しいレシピをご紹介します。

仕上げに入れる卵はできるだけフワフワになるようにしてください。

穴開きお玉などを使うと卵にほどよく火が入り、ふわふわの状態にすることができます。あまり火を入れすぎないように心がけると上手に作るができますよ。

①鍋に[A]の水、出汁の素を入れて沸騰させる。白ネギは洗ってから根を包丁でおとし、斜め薄切りにし、キノコは食べやすいサイズに切り、鍋に加える。キノコは椎茸、シメジ、エノキなどがよく合う。強火でしっかりと沸騰させ、出汁を作る。

②鍋の火を弱め、ご飯、ホタテを加え、ひと煮立ちさせる。鍋に[調味料]を加える。味をみて足りなければ塩や醤油で調整する。

③卵はあらかじめ容器に入れて溶きほぐしておく。ニラは根を落とし、洗って水気をきり、2～3センチの長さに切っておく。

④鍋肌の煮立っているところから、穴開きお玉などを使って卵を回し入れる。卵の火加減には注意し、心配な方は火を弱めて加えると失敗しにくくなる。ニラを入れて少し火が入ったら火を止めて、器に盛り付けたら完成。好みで粉山椒などをかけてもよく合う。

【ポイントメモ】

塩加減は必ず、味見をしながら調理してください。



ビューティー サロン



知っておくべき！生活習慣とお肌の関係性

「毎日スキンケアをしているのに、なんだかお肌の調子が悪い…」それはあなたの生活習慣がお肌に悪影響を及ぼしているからかも！？今回は食事と睡眠についてご紹介します。不規則で偏った食事は、内部から肌状態を悪化させてしまいます。ビタミンAやビタミンC、タンパク質を積極的に摂るのがおすすめです。またコーヒーなどのカフェインが含まれるものは、1日2杯までにしましょう。

睡眠においては、その質が大切になります。寝る直前までスマホを見ていると、ブルーライトの影響で睡眠が不安定になり、長時間寝ていても質の悪い睡眠になってしまいます。加えてお肌が酸化ストレスを受け、シミなどの原因にもなります。





給付金詐欺の見分け方

景気の低迷などが要因で、さまざまな給付金制度が生まれていますが、それと同時に給付金詐欺も増加しています。特に最近、ネット社会の発展により電子メールや偽サイトなどに引っかかって詐欺にあう人もいます。そんな給付金詐欺の見分け方ですが、まず「官公庁が実際に行っているのか」を確認することです。とはいえ、公式ホームページに似せた偽サイトを作る事例もありますから、それをいかに偽サイトと見破るかが被害を防ぐ鍵です。例えばサイトのURLを見ると、官公庁の場合はドメインの末尾が「g.jp」や「(都市名).jp」で終わるのですが、不自然に「.tv」「.com」などの末尾になっている場合は、官公庁公式とは考えられません。その他、電子メールに誘導されての個人情報漏洩にも注意が必要です。

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。

連日暑い日が続いておりますが、皆さん如何お過ごしでしょうか？ 体調管理には十分注意してくださいね。

コロナウィルス中々落ち着かないですね…

僕の家では、三男 10 歳と長女 3 歳以外全員ワクチン接種を行うのですが、2 回目接種後熱が出る前提で日程調整しているので、中々大変です…

今年の冬には、コロナウィルス気にせず出かける事が出来ることを祈っています。

9 月は台風シーズンなので、屋根・外壁・外装の事で気になる事がありましたら、気軽にお問合せ下さい。

- 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 1 3 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