

(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11月号

〒630-8036 奈良市五条畑1丁目3番13号 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

Twitterを便利に使うポイントとは

Twitterは、数多くあるSNSの中でも多くのユーザーが使用しているアプリになっています。

パソコン、スマホなど使用する媒体を問わないのもメリットとなっており、大学生の約8割が利用しているというアンケート結果もあります。

【武器は「スピーディー」】

Twitterの武器は何と云ってもリアルタイムに情報が発信できること、つまりスピーディーな部分です。

例えば、集中豪雨などが発生した際に「〇〇交差点より先は冠水して通行止め」などの情報を、ユーザーが発信するとその情報が多くのユーザーに伝播します。伝播した情報が、さらに「いいね!」や「リツイート」の機能により、飛躍的に拡散することで、身に迫る危険を守る

ためにTwitterが活用できることにつながります。

実際、ここ数年で発生している災害において「救助希望」などのハッシュタグをつけてツイートすることで、報道機関などの第三者に状況が発見され、実際に救助されるに至ったケースも数多く存在します。

【ツイートの信ぴょう性】

Twitterの売りであるリアルタイムな部分は、時に多くの混乱を招きます。政治家や著名人の発言と称して、実際には発言していなかった情報をあたかもそれらの人物が発信したかのようにツイートする事例もしばしば存在します。素直に受け入れてしまつたのではなく、「本当なのか?」と一瞬でも疑ってみることが必要なのです。

また、自分自身のツイートの対して、その一言一句を確認し、

読んだ側がどのように受け取るかを考慮したツイートを心掛ける必要があります。

【Twitterを便利に】

まず基本的に、自分からは情報を発信しない立場でいることです。

そうすることで、自分の発言が第三者に悪影響を与えることを防げますし、情報の正誤を判断する経験を積むことで、他のユーザーからの情報を取捨選択する力も身につくからです。

実際、道路の状況や災害の発生状況、天気の動向などはリアルタイムな情報を知ることによって安全を確認できるので、自分にとって有益となります。



健康そうだん室

くも膜下出血

日頃と違つと感じたら速やかに受診

くも膜下出血は、脳の血管の中に動脈瘤(ぶくくらみ)が

できてしまい、それがある日突然破裂することによって引き起こされる脳出血が原因となっ

て起こります。男女で比べると女性の発症率が男性の約2倍になっているのも特徴です。

●くも膜下出血の原因

くも膜下出血は、脳の血管内に動脈瘤ができれば、発症のリスクは軽減できます。動脈瘤が何らかのプレッシャーで破裂することが一番の原因だからです。プレッシャーとして考えられるのは、血液の不健康です。

ドロドロ血液になると、その分動脈瘤と血管にプレッシャーがかかってしまうことで破裂のリスクが高まります。

●くも膜下出血の治療

治療方法は、止血をすることが一番です。出血している場所にもよりますが、基本的には開頭手術によって出血箇所を確認し、原因となっている動脈瘤に金属を入れて止血する「クリッピング術」が多く用いられています。クリッピング術は、脳へのダメージを最小限に抑え、たまっていく出血などを除去しつつ止血することができ、手術時問を最小限に抑えることができます。そのため、最も多く用いられている方法となっています。体内に金属が残ることになりますが、人間の一生を終える一般的な年

数(80年から100年)たっても問題がない金属を使用しているため、心配するほどの影響はありません。

●くも膜下出血からの回復

手術で止血ができれば、脳に損傷がない限りはリハビリを行い、日常生活に支障がないぐらいに回復することができます。まず、症状の早期発見をいかにできるかが回復具合にも影響を及ぼします。

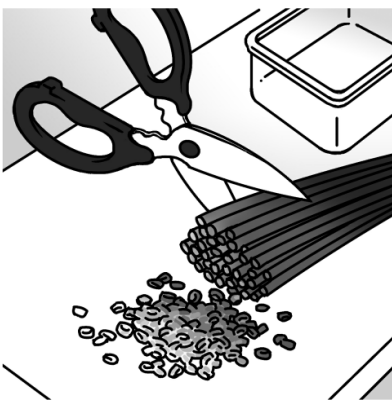
手足のしびれ、言語が不明瞭になるなど、日常と違う症状が出た際には速やかに専門医の受診をすることが大切です。



キッチンばさみで時短調理

キッチンばさみを使った調理で、何が一番メリットかと言えば「手が汚れない」ことですね。包丁を使えばどうしても手が汚れてしまいますし、包丁やまな板を洗わなくてはならないのですが、自分のやりやすい場所や姿勢で調理ができるので包丁やまな板は一切不要です。また、みじん切りをするのにも適しているのが特徴で、刻みネギはあっという間にできてしまいますし、細かい細工を必要とする調理にも向いており、味をしみこませるための切り込みなどはお手の物です。意外と使いやすいのが肉の下ごしらえです。鶏肉の筋や豚肉の不要な脂肪などは、キッチンばさみで下ごしらえすれば簡単に仕上げることができます。なにより、包丁と違って安全なので、子どもたちのお手伝いにも最適です。

家事の知恵



かんたん レシピ

青ネギと卵たっぷりの親子丼



材料



【4人分】

鶏もも肉 …… 400g 卵黄 …… 好みで用意して
 玉ねぎ（薄切り） …… 1個 [A]
 青ネギ（ななめ切り） …… 1/2本分 だし汁 …… 200cc
 卵（溶き卵） …… 4～6個 醤油 …… 60～100cc
 ご飯 …… 4人分 酒 …… 大さじ2～
 焼き海苔 …… 適量 砂糖 …… 40cc～

肌寒さを少し感じる季節におすすめ、卵たっぷりの親子丼のレシピです。専用の鍋がなくても大丈夫。フライパン一つで意外と手軽に作ることができます。ポイントは卵を数回にわけて流し入れること。あまり火を通しすぎず、お店のような半熟の状態に仕上げることが出来ます。

ご家庭にあるフライパンでも十分美味しく作ることができますよ。

①鶏もも肉を流水で洗い、好みの大きさに食べよく切る。ご飯はあらかじめタイミングをみて炊いておく。

②フライパンを熱し、鶏もも肉をこんがり焼く。皮目を下にして皮をカリッと焼くとよい。③鶏肉の余分な脂を捨てるか、キッチンペーパーでふき取る。[A]を流し入れる。

④青ネギは根の部分と葉の部分に分け、それぞれを斜め切りにしておく。玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、薄切りにしておく。

⑤フライパンに青ネギと玉ねぎを加え入れ、強火で沸騰させて火を通す。味をみて足りなければ分量外の醤油、もしくは塩で調味しておく。⑥ボウルなどに卵を割り、菜箸などで溶きほぐしておく。火が通ったら強火のまま、溶いておいた卵を流し入れる。2～3回にわけて流し入れるとよい。⑦器に炊いておいたご飯を盛りつける。焼き海苔をちぎったものを入れる。

⑧6をご飯にのせたら完成。好みで卵黄をのせたら完成。

【ポイントメモ】卵黄は好みで追加してください。



ビューティー サロン



【タイプ別】洗顔料の種類

毎日のケアに欠かせないアイテムの洗顔料。どんなタイプが自分に合うのか、疑問に思ったことはありませんか？洗顔料は大きく4つのタイプに分けられます。一般的なクリーム（ペースト）タイプは、しっかりと泡立てて使うことで皮脂汚れを落としやすくします。その泡立ての手間を省いたポンプ状の泡タイプは、朝などの時間がないときにおすすめです。かるいメイク落とし効果も備わっていることが多いのが、さっぱり仕上がるジェルタイプ。ただし肌がゆらいでいるときには毎日使いは控えましょう。そして昔から親しみのある固形タイプ。pH値がアルカリ性なので、肌状態が安定しているとき、しっかり汚れを落としたい時におすすめです。



社長のつぶやき

事務所移転のご案内

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さてこのたび弊社は業務拡大に伴い 11 月 6 日付けで事務所を下記に移転することになりましたので謹んでご案内申し上げます。

これを機に社員一同新たな気持ちで社業の発展に努めてまいる決意でございますので今後とも倍旧のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

まずは略儀ながら書中にてご挨拶申し上げます。

敬具

令和三年十一月



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。

会社法人設立 10 年を新しい事務所で迎える事が出来、本当に嬉しく思っております。

これからもお客様の笑顔の為に精一杯させていただきますので末永いお付き合い
よろしくお願い致します。

新事務所外壁は、弊社シンボルカラーのオレンジなので目立ちます笑

僕の写真も 10 年前の物なので、次号では新しい写真に入れ替えます。

この頃は痩せていましたね笑

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒630-8036
奈良市五条畑 1 丁目 3 番 13 号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：[http:// www.nagomikenchikukoubou.jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

