

(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

2022年12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

スキマバイトのメリット

「好きな時に働く」だけでなく「暇になった時にだけ働く」

「働きたいときだけに働く」という、新しい働き方が生まれたのです。この働き方を、最近では「スキマ就労」「スキマバイト」と呼ぶようになりました。

【空き時間を有効活用できるバイト】

スキマバイトとしてお勧めの業務は、主に「コールセンター業務」や「データ入力」などが挙げられます。

コールセンター業務は人気の高い職種で、基本的にデスクワークとなるため、空調設備が整った快適な職場で働けることや、服装に指定がないことから気軽に働ける職種として人気を集めています。

また、電話でお客様とやりとりをするため、敬語の使い方やコミュニケーションスキルも自

然と身につくので、この経験は大いに役立ちます。

データ入力は、企業が指定したデータをコツコツと入力していく業務で、タイピングが得意な人にはお勧めです。入力したデータに相違が無いようにするのが基本ですから、丁寧に短時間で集中した作業ができる人に向いた仕事と言えます。

【スキマバイトのメリット】

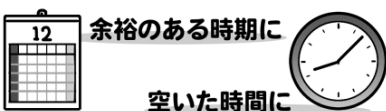
「時間の有効活用が可能」なことや、「本業と両立しやすい」ことがあります。そもそもスキマ時間を利用して仕事をするので、自身にとって余裕のある時間帯を活かして働くことになり、時間の有効活用が可能です。スマホゲームに没頭して時間つぶしをするだけだったのが、1時間だけでも働けばその分お金を稼ぐことができるのですから、効率が良いことは確かです。

また、先に述べた成果物を期限内に仕上げるデータ入力のよきな業務も多いので、帰宅後の在宅時間を活用して仕事ができるものもありますから、本業と両立することも可能で、なかなか日中に働くことが難しい場合でも、自分のペースで働くことができます。

【スキマバイトのデメリット】

決まった仕事があるわけではないので、収入が安定しないデメリットがあります。

しかし、スキマバイトが決して無意味なわけではありませぬ。自分の都合やペースで働けるので、今の時代にはフィットした働き方もありません。



健康そうだん室

白癬菌

家族ぐるみでの治療が必要な場合がある

なります。

白癬菌が引き起こす皮膚病

は、基本的に「かゆみ」「いたみ」

そして「肌荒れ」などがあり、

かゆみや傷みが激しくなった時

には歩行にも困難をきたすこと

があります。また、白癬菌で傷

んだ皮膚は外部からの菌に対し

て弱いので、場合によっては皮

膚を通して感染症に罹患する場

合もあります。

●白癬菌の感染を防ぐには

白癬菌の感染を防ぐには、水

虫の患者がいる家の中で共通の

ものを使用しないことです。

例えばトイレのスリッパや玄

関マットなど、素足で使用する

可能性がある部分は共有使用し

ないことです。

そして、家の中では素足にな

らないように自分専用のスリッ

パを着用するなど、白癬菌を持

った角質のかけらと接触しない

ように心がけることです。

●白癬菌の治療

白癬菌の治療は、皮膚科を受

診して内服薬や塗り薬を使って

症状の改善を図ります。白癬菌

が皮膚だけでなく爪にまで感染

してしまうと、内服薬を使用し

なくては治療ができません。水

虫の状況にもよりますが、1ヶ

月で治る場合もあれば、1年以

上もかかる場合があります。体

質が影響する部分もあるので、

症状に合わせて適切な治療を行

うことが必要となります。

皮膚表面の角質層に寄生して発
症します。

●白癬菌の引き起こす症状

白癬菌に罹患した場合、発症

した部分から目に見えないよう

な小さい角質のかけらが剥かれ

落ちていきますが、このかけら

の中にある白癬菌は数ヶ月以上

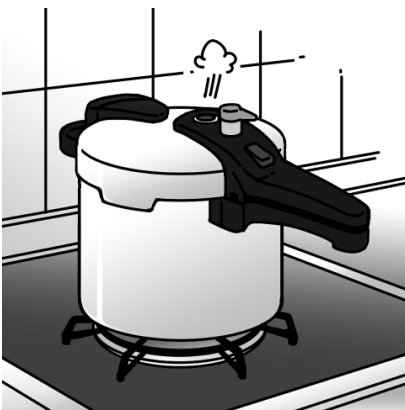
も生き残るべいらしいとよく、か

けらが健康な皮膚に付着するこ

とで新たな白癬菌感染の原因と



家事の知恵



圧力なべで時短料理

圧力鍋は時短料理をするためには欠かせないアイテムとして認知されています。フタの内側にゴムパッキンがついていて、鍋を密閉することができる仕組みになっているので、鍋を火にかけた時、密閉された鍋の中で逃げ場をなくした水蒸気が膨張して圧力がかかり、沸点を上げてその分食材に早く火を通すことができ、結果的に調理時間を短くすることができるのです。

もちろん、煮込む時間が短くなれば電気代もガス代も節約できるので、家計的にもうれしい調理法といえます。

例えば、コトコト煮込む「豚の角煮」を作るとき、通常なら2～3時間煮込まなくてはなりませんが、圧力鍋を使えば弱火で約30分の調理時間で済みますから、かなりの節約になりますね。

かんたん レシピ

骨付きチキンのトマトクリーム煮



材料



【4人分】

骨付き鶏モモ肉 …… 4本 生クリーム …… 1/2パック
 [下味] 白ワイン …… 大さじ2 ブランデー …… 大さじ1
 塩胡椒、薄力粉 …… 少々 [調味料] 白ワイン …… 1カップ
 バター …… 大さじ2 砂糖 …… 大さじ1.5
 ニンニク …… 2かけ ケチャップ …… 大さじ1
 白ワインビネガー …… 1/2cup 粒マスタード …… 大さじ2/3～

冬の行事やクリスマスなどのおもてなし料理に試していただきたい絶品レシピを紹介します。

骨付きのチキンで作れば、見た目も華やかですし、白ワインも用意すれば、おうちで素敵なパーティーの始まりです。

幅広い世代に喜んでいただける料理で、そのまま食べても美味しい一品。ご飯やバケット、スパゲッティを用意してもよく合いますよ。

①骨付きチキンの骨の両脇に包丁で骨に沿うようにして切り込みを入れる。肉に切り込みを入れておくと火が通りやすくなる。②骨付きチキンに[下味]の白ワイン、塩胡椒をまぶす。15～30分ほどおいてなじませる。焼く直前に薄力粉をまぶす。茶こしなどを使って全体にまんべんなくまぶすこと。③フライパンにバターを入れて熱し、下ごしらえをしておいた骨付きチキンを入れて両面を焼く。ニンニク（つぶしたもの）を加えて炒め、香りがしてきたら白ワインビネガーを加えて蓋をする。20～25分ほど蒸し焼きにする。

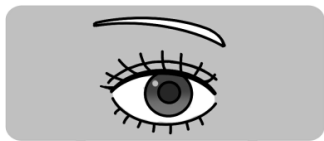
④フライパンに[調味料]を加え、[調味料]が半分ぐらいになるまで火にかける。⑤仕上げに生クリーム、ブランデーを加え、全体にかからめる。味を見て足りなければ分量外の塩で調味する。器に盛りつけ、好みでフレッシュパセリ、ブラックペッパーをふるるとよい。焼いたバケット、茹でたスパゲッティを添えてもよい。

【ポイントメモ】仕上げの味付けは好みで調整してください。



ビューティー サロン

マスカラ 重ねづけのポイント



ぱっちり丸目

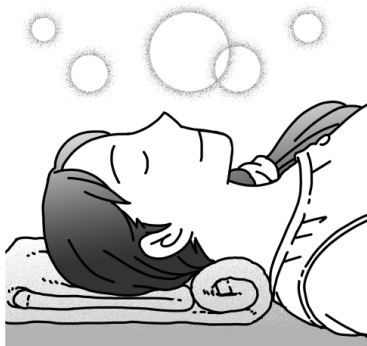


シャープ切れ長

まつげで変わる！お顔の印象

毎日のアイメイク、今あなたが持っているアイテムで使い方を工夫するだけで、いつもとちょっと違うメイクを楽しむことができます。まずは、まつげメイクの下準備。ビューラーでまつげをカールさせて終わり、だけではもったいないです。ビューラーの後は、指の腹を使いまつげを軽く左右に振ってほぐしましょう。まつげが扇形に広がり、その後のマスカラの仕上がりに差がつかます。そして、なりたい印象別にマスカラのつけ方を変えましょう。全体に塗った後、黒目の上部分をさらに重ね付けすると、ぱっちりした印象に。切れ長に見せたい時は、全体に塗った後目尻の部分を横に流すように重ね塗りします。下まつげも同様にすると、より効果的です。





バスタオル枕で健康に！

高さが合っていない枕を使っていると、寝ている間に肩こりになるなど、日常生活に支障をきたすこともあるので、早く改善しなくてはなりません。枕の位置は非常にシビアなもので、仮に首の位置が高すぎると、あごが上がるため寝苦しくなりますし、首が押し上げられ骨が圧迫された結果、首痛や肩こりになる可能性があります。

自分にあっていない枕を使わないと、首回りの神経や血管を圧迫してしまうことになり、身体全体の不調につながります。特に枕が高いと、前方方向に頭が押し出され「ストレートネック」の原因にもなります。これらを解消するために、バスタオル枕がおすすめです。

この枕は、バスタオルを首の高さに合わせて丸めて作る枕で、その時の体調や気分に合わせて、丸め方や枚数を工夫するだけで、簡単に高さ調節ができます。市販の枕ではしっかりこない方にはお勧めです。

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。

12月に入り、今年も残り1ヶ月を切りました。

朝晩の冷え込みが強くなってきましたので、体調管理には十分注意してくださいね。

今年はコロナとインフルエンザの同時流行が懸念されますので、しっかり睡眠をとり、免疫力高めましょう！！

日頃の御礼と歳末のご挨拶代わりに、カレンダーをお送りさせていただきます。

気に入って頂けるかどうか分かりませんが、お使い下されば幸甚です。

来年も変わらぬ御愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

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



なごみ建築工房