

(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1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

〇〇ペイ、どれが一番お得？

日本では、2012年頃からスマートフォンを使った決済サービスが開始されましたが、Edy(エディ)内蔵端末の登場を皮切りに、最近では専用アプリを使った決済、いわゆる「スマホ決済」の導入が急激に進みました。

【ポイント還元が充実】

スマホ決済の最大の魅力は、運営会社が独自に用意している還元制度です。例えば、支払額に応じて貯まったポイントを次の支払いに使えたり、後で一定金額がキャッシュバックされたりなど、各サービスが独自の還元制度を持っています。普段、自分がどんな商品やサービスの支払いに決済を使うのかを考えてみて、最も得する決済サービスを選ぶのが基本です。

【ポイントの二重取りが可能】

スマホ決済サービスには、ク

レジットカードのポイント還元を受けられる「二重取り」が可能なものもあります。利用するスマホ決済の決済元をクレジットカードに設定すると、クレジットカード会社のカード利用額に応じたポイント還元と、スマホ決済のポイント、2種類のポイントを同時に受けられる場合があります。例えばPaypayだと、チャージの原資をクレジットにすることで「二重取り」となります。

【チャージのしやすさ】

買い物の際に残高不足の時、チャージができればスマホ決済は何の意味もありません。

最近のスマホ決済サービスでは、クレジットカードからのチャージ、銀行口座からのチャージ、コンビニATMでのチャージなどが主流ですが、チャージ方法が多ければ多いほど日常使

いしやすいサービスと言えます。

【利用可能な店舗が多いスマホ決済】
2021年になって、コンビニやドラッグストア、ガソリンスタンドなどさまざまな店舗でスマホ決済ができるようになっていますが、今後は店舗数を増やすための競争がさらに激化すると考えられます。

特定の店舗や特定の商品を購入することでポイント還元率を高めるなど、さまざまなキャンペーンが行われており、スマホ決済サービス選びには「キャンペーンの有無」なども考慮して決めることが大切です。



健康そうだん室

首ヘルニア

スマホの使い過ぎなどで発症するケースが増加

ヘルニアと言えば、腰の病気と言つてイメージを持っていて人が多いのではないのでしょうか。

実は、関節や骨盤など、骨の動作に支障をきたすほどの

変形などを伴う症状のことを「ヘルニア」と呼びます。

●首ヘルニア

首ヘルニアは、背骨の骨と骨同士が何らかの原因でクッションが無くなり、直接骨同士がこすれあい、骨が変形して神経を刺激するなどして、痛みを発生させるものです。ヘルニアが腰のあたりにできるから「腰のヘルニア」となり、首に近い骨が

症状の原因となれば「首のヘルニア」となるわけです。一般的にヘルニアは、背中の方に向かって飛びだしますので、その先には「脊髄」と言われる神経の束があり、さらにそこからは神経根という神経の一部が枝分かれしています。そのため、同じヘルニアでも、骨の飛び出し方によっては、脊髄症と神経根症の二種類の症状に分かれます。

●首ヘルニアの諸症状

「脊髄症」ですが、運動神経をつかさどる機能に支障をきたすことから、歩行障害や細かい手作業ができなくなる「巧緻運動障害」を引き起こすことになります。

一方「神経根症」は、右か左、片側だけの上肢の痛みやしびれや筋力の低下を生じるのが主な

諸症状です。これは、腕や足を動作させる神経には実害がないものの、神経根（痛みやしびれを感じ取る神経）のみにヘルニアが悪影響を与えている時に起きる症状です。

●首ヘルニアの治療

首ヘルニアの治療には、主に保存治療が行われます。首のヘルニアをこれ以上悪化させないために、頸椎ネックによる幹部の固定、痛みや神経の症状に対する薬物療法などがあります。

症状が悪化してしまう前に整形外科などの専門医を受診することを勧めます。



使い捨てマスクの再利用

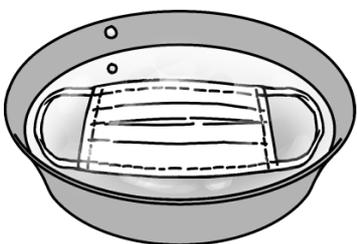
コロナの蔓延以降、使い捨てマスクが不足して大騒ぎしたこともありましたね。布マスクなどの代用品が注目される中、使い捨てマスクを再利用する方法がネット上で紹介されて反響を集めています。最も多いのが、使い捨てマスクを沸騰消毒したり、アルコールで消毒したりして再利用する方法です。いずれの方法も間違いではありませんが、沸騰消毒させると水分を含んでしまうため、繊維が傷みやすくなるので寿命は短くなります。

また、使い捨てマスクと口の間に別途フィルターやガーゼをつけることで再利用する方法もあります。この場合、フィルターやガーゼを取り換えることで使い捨てマスク自体の汚れを防ぐことができれば、何度も繰り返して使用することが可能です。

家事の知恵



やむを得ず
再利用する場合は
中性洗剤で洗う



かんたん レシピ

鯛の生姜と青ネギの姿蒸し



材料



【4人分】

鯛 1 匹 … (5 0 0 g)	青ネギ (斜め切り) … 1 束分
日本酒 … 7 5 c c	椎茸 (薄切り) … 少々
醤油 … 適量	[下味] 酒 … 適量
レモン … 適量	塩 … 小さじ 3 / 4
[A]	* * * * *
生姜 (千切り) … 2 かけ	* * * * *

「鯛を使った料理にチャレンジしたい」「和食でおもてなしがしたい」それなら鯛の生姜と青ネギの姿蒸しを作ってみませんか。鯛はしっかりと下ごしらえをすることで、美味しく仕上げることができます。

豪華な鯛を丸ごと使った姿蒸しは、御祝いごとやちょっとしたおもてなしにもおススメ。

お正月シーズンなどにも重宝しますよ。

①鯛は下処理されているものをスーパーなどで用意しておき、流水で洗ってから鯛に切れ目を入れておく。

②鯛に塩をふり、下味用の酒を少々ふっておく。しばらくおいたら、出てきた水気をキッチンペーパーなどでふいておく。水気をふき取っておくと臭みを軽減することができる。

③フライパンにクッキングペーパーを敷き、下ごしらえしておいた鯛をおく。④[A]の生姜は皮をスプーンなどでこそげ取り、千切りにする。青ネギは根元を切り落とし、斜め切りにする。椎茸は汚れをふき取り、薄切りにする。⑤鯛に生姜、青ネギ、椎茸をまんべんなくのせ、日本酒を全体に回しかける。

⑥フライパンにふたをして中火にかける。フライパンの中身がふつふつと沸騰してきたら火を弱め、20～25分ほど蒸し焼きにする。蒸し加減をみながら調整するとよい。

⑦器に鯛を盛り付ける。レモン汁、醤油をかけていただくとよい。

【ポイントメモ】椎茸はシメジなどでも代用できます。



ビューティー サロン



目指せ小顔美人！むくみ撃退マッサージ

年末年始の不規則な生活、連日続く寒い日々でお顔がむくみ気味ではないですか？顔が大きく見えたり、代謝が悪くなったり、美を保つためにむくみは大敵です。今回は、誰でも簡単にできるマッサージをご紹介します。まずは顎の真ん中。両手の人差し指で自分に向かって圧を加えます。同様に両手人差し指で、左右の小鼻横から頬骨に沿って、3～4回に分けて圧を加えます。親指に変え、眉頭・眉山・眉尻の順に、上に向かって圧を加えます。最後にまた人差し指で、両耳たぶの真下に圧を加えます。ながらケアでも、簡単に行うことができますよね。血行を良くし、コリをほぐすことでむくみ撃退効果が期待できます。心地いいと感じる範囲内で行いましょう。



暮らし の雑学



米のとぎ汁は捨てるな！

日本人の主食と言えば「お米」ですが、お米のとぎ汁って、みなさん捨てますよね。実は米のとぎ汁、上手に使えば節約になるのです。

まず、一緒に食器洗いをしてみましょう。お米のとぎ汁には、脂質やでんぷんが含まれていて手肌を傷めることはありませんし、さらには界面活性剤の役割をするタンパク質も含まれています。そのため、しつこい油污れも含めて、食器に残った汚れを落としやすくしてくれます。また、しつこい汚れのある食器は、とぎ汁で1晩つけおき洗いをするとしっかり汚れが落とせます。保存していたおかずの匂いなどが染みついたタッパーもこの方法なら翌朝にきれいになっています。

床掃除にも使え、含まれている脂質が汚れを落としやすくしてくれます。霧吹きを使い、スプレーしすぎないように注意して下さい。

社長のつぶやき



謹賀新年

旧年中は格別なご高配を賜り、誠に有難く厚く御礼申し上げます。

本年もより一層尽力をしてみたいので、昨年同様のご愛顧を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

令和四年 元旦

今年こそは、穏やかに過ごしたいですね！！

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

本年も何卒よろしくお願い致します。

～年末年始休業のご案内～

12/26（日）～1/6（木）迄 年末年始休業とさせていただきます。

1/7は通常通り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：〒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



なごみ建築工房