

(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4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

今、新書が面白い

みなさんは「新書」をご存じでしょうか。新書って何? 「新しく出た本だから新書」なんて声も聞こえてきそうですが、実はこの新書、ニッチな趣味の人にはお勧めの情報をたくさん、それも詳しく掲載してあるありがたい実用書なのです。

【中高一貫教育の浸透】

新書のサイズは、文庫よりも少し大きいサイズなので、書店で探しても比較的簡単に見つけることができるでしょう。そんな新書ですが、ある程度の定義があり、中学生や高校生が読んでも理解できる漢字を使用すること、文庫ほど小さくもないが、一般書籍と比べれば持ち運びしやすいなどの定義をもって「新書」と名乗っている場合が多いようです。

【売りは「ノンフィクション」】

一般的な書籍には、当然フィ

クション作品も多数ありますが、新書の場合はほぼノンフィクションであるという特徴があります。

「ビジネスマナー」「メンタルヘルス」など、実生活で活用できる知識や技術を学ぶことができる内容でもあり、最近出版されている新書のジャンルの中には、ビジネスマンやサラリーマン向けの「指南書」も多くなっています。

【政治や経済をわかりやすく】

新書のジャンルでは、政治や経済分野のものも多く発売されています。

特に人気なのは「孫子の兵法に学ぶビジネス成功の方法」などのように、歴史上の人物の生い立ちや実績を現代に置き換えて解説するビジネスハウツーものの新書です。

また、政治においても、党首

などが「新しい日本を作る」などのように、自身の政治信条などを出版する際、新書として出版する場合もあります。

【「活字嫌い」を解消できる】

活字だらけの本を読むことに抵抗はないでしょうか。中には「本が苦手」と言う人も多いと思いますが、その人たちに理由を聞くと「活字を読むのが苦手」と答える人が大半です。

しかし、新書は活字の本と言っても薄いのでマイペースに読めることがおすすめポイントなのです。それに、新書は一般の書籍よりも安価で、気になった新書を一冊買って読んでみるのもいいでしょう。

体験入塾 受付中		
ゼミ 個別指導型		
第一志望 現役合格 実績NO.1	中学 受験生 募集!	1対1 徹底

健康そうだん室

自閉症

その性質を活用した生き方を模索しよう

「自閉症」とは、

別名を「自閉スペク

トラム症」といい、

生まれつき精神的

な障害を抱えている

疾病のことで、そ

の中には自閉症だ

けでなく、アスペル

ガー症候群や既存の疾病では判

断ができない広汎性発達障害な

ども含まれています。

●自閉スペクトラムの特徴

臨機応変な対人関係が苦手

で、自分なりのペースを維持し

たい本能的志向が強く、具体的に

には「物事へのこだわりが強い」

ことが代表的な特徴です。

感覚（肌触り、におい、味）

などへのこだわりが強いことが

あり、例えば「なんでもジャム

をつけて食べたい人」の場合、

ジャムの食感や味がおいしい

“こだわり”が生まれた結果、

パンだけでなくご飯やサラダに

もジャムをつけて食べようとす

る行動をとる場合もあります。

●自閉スペクトラムの原因

医学的に断定できるような原

因はまだ見つかっていません

が、現在の研究では、先天的な

脳の機能異常により症状が引き

起こされていると考えられてい

ます。

また、遺伝的な要素も発症に

関与していると推定されていま

す。遺伝子的な面以外にも、母

胎のウイルス感染症、環境中の

化学物質の影響なども要因と考

えられています。明確に自閉

スペクトラム症との関係性を立

証することはできていません。

●自閉スペクトラムの特徴を

活かす

その人が置かれた環境によっ

ては、自分のこだわりがポジテ

ィブに捉えられ、責任ある仕事

をこなすことも可能です。

実際、そのこだわりを活かし

て、工業製品の不良品検査を担

っている人もたくさんいます。

実は自閉症の人は、形を記憶

する能力に優れている性質があ

り、あらゆる物事を「形」でと

らえる能力に優れており、その

性質を活かして活躍できる場が

増えてくるというですね。

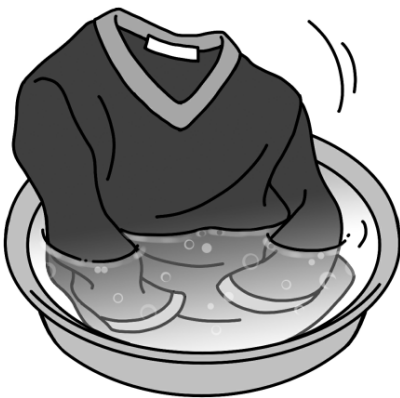


家事の知恵

傷んだ洗濯物のケア方法

洗濯機がどんどん進化するにつれて、衣類用洗剤の進化もかなり進んでいますね。昔ではスプーン一杯と言われていた洗剤の量も、今ではジェルボール1個までコンパクトになるなど、その進化は止まることを知りません。でも、どんな時代が進化しても「傷んだ洗濯物」のケアはかなり気を使います。

実際にどのような方法があるのかをご紹介します。と言っても、難しい作業は必要なく、シンプルに「柔軟剤」を「できる限り長い時間衣類にしみこませる」ことを心がけるだけです。基本は衣類1枚をできる限り多めの水に漬け込み、その間にしっかりと柔軟剤を浸透させ、生地の変形がある部分は伸びている方向と真逆に力を加えて形を整え直せば、あとは時間をかけて待つだけです。



がんたん レシピ ルッコラとアンチョビのパスタ



材料



【4人分】

パスタ	… 4人前	[A]	オリーブオイル	… 適量
ルッコラ	… 1 ~ 2袋	にんにく (みじん)	… 大1かけ	
アンチョビペースト	… 大さじ2	唐辛子 (種抜き)	… 1/2本	
パプリカ (細切り)	… 1/2個	*	*	*
玉ねぎ (みじん切り)	… 1/4個	*	*	*
塩	・ 胡椒	… 適量	*	*

春は苦みのあるルッコラで、ちょっと大人のイタリアンをたのしんでみませんか。

パスタに入れるのは、ルッコラに加えて、パプリカも取り入れました。色味のある野菜を加えることで、見た目の彩りがとてもよくなります。

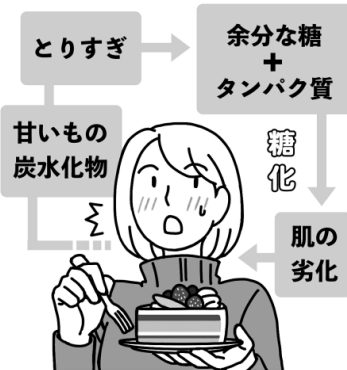
アンチョビの塩気との相性もよく、そのまま食べても美味しいですし、バケットなどを添えてもよいでしょう。

- ①[A]のニンニクは皮をむいて縦に切り、芯を取り除き、みじん切りにしておく。唐辛子は種を取り除いておく。パプリカはヘタを切り落とし、種を取り除いて細切りにする。玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、みじん切りにしておく。
- ②フライパンに[A]のオリーブオイル、ニンニク、唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら、みじん切りにした玉ねぎ、アンチョビペーストを加えて炒める。パスタの湯を沸かし、タイミングをみて茹でしておく。
- ③茹で上がったパスタをザルにあげる。ゆで汁は少しだけ取っておき、フライパンに加えて乳化させる。乳化したらパスタを加え入れる。
- ④細切りにしておいたパプリカを加えて火にかけ、手でちぎったルッコラを加えたらサッと炒め、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤パスタの味をみて足りなければ塩、もしくは薄口醤油で調味する。器に盛り付け、好みに胡椒をかけたら完成。

【ポイントメモ】野菜の量は好みに合わせて増減してください。



ビューティー サロン



たるみとくすみを引き起こす糖化って？

体内のタンパク質と、余分な糖が結びつくことで引き起こされる現象です。お肌のタンパク質というと、代表的なのはコラーゲンです。糖化は、硬く褐色化させることからお肌の焦げとも例えられます。糖化が起こると、焦げのようにお肌がかたくなりハリが失われ、黄色くくすんで見えるのです。したがって、年齢を重ねても若々しさを保つためには、糖化を防ぐことが大切なのです。

甘い物や炭水化物の摂りすぎには注意し、急な血糖値の上昇を防ぐことがポイントです。また、肌の代謝（ターンオーバー）が鈍ることで糖化したタンパク質が蓄積されるので、マッサージやスキンケア、かるい運動を毎日行うことも効果的な対策になります。



暮らし の雑学



懸賞当選率アップの方法

懸賞当選率をアップさせる方法があれば、誰だって試したいはずですよ。懸賞のプロがSNSなどで公表している当選率アップの方法を調べてみましたので、みなさんにもご紹介しましょう。

まず、最も多いのが「丁寧に書く」ことです。はがきの場合にはすべて手書きで書くこと、自分の希望やコメントなどをカラーペンなどで強調するなどの工夫が効果てきめんなのだとか。また、同じハガキでも年賀はがきの残りを使うのではなく、季節に合った絵葉書などを使えば選んでもらいやすいとも言われています。

シールなどを使って応募はがきをデコレーションするのもメリットがあるのだとか。最近ではインターネット経由で懸賞に参加できるものも多くなりましたが、駆使したテクニックが使えないのが残念です。

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。

皆様如何お過ごしでしょうか？朝晩と日中の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいので体調管理には十分注意して下さいね。

新年度スタートとなり、今年は次男中学3年生、三男小学6年生になり2人共卒業に向けての一年間となる為コロナウィルスが落ち着いてしっかり良い思い出作りして欲しいです。

さて長女は、年中さんになりわがまま度合が増えています笑通っている幼稚園では体操に力を入れており、ブリッジしながら歩いたり毎回驚かせてくれています。

子供の成長は本当に早いので、今のうちに子育て楽しみます！！

- 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

