

(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6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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## eスポーツは浸透するか？

eスポーツと言えば、ここ数年人気上昇し、プロプレイヤーも誕生したぐらいの「新しいスポーツ」です。

国体の競技として正式採用されたり、特定のソフトの世界選手権が開催されたりするなど、日本国内だけでなく、世界各地でeスポーツイベントが開催されるようになりました。

### 【市場はこれからも拡大する】

ゲーム業界誌の最大手であるKADOKAWAの分析調査では、2020年から2023年までのeスポーツ市場の平均的な成長率は26%と予想しています。その原因として、高速・大容量化が実現するモバイル通信「5G」が開始されることで、モバイル端末を使ったeスポーツが活発になることを要因として挙げています。

また、家庭用ゲーム機・パソコン

コン向けeスポーツタイトルが、今後モバイル端末でも展開されることが見込まれており、スマートフォン普及率の高い日本では、さらにeスポーツ市場が拡大する余地があるとしています。

### 【リアルスポーツの「補完」？】

コロナウイルス禍において、多くのプロスポーツが開催を中止、あるいは無観客での開催を余儀なくされました。実際に、興行収入を得られなくなったことで経営危機に瀕したプロスポーツチームも相次ぎ、収益の補完として、多くのプロスポーツ団体がeスポーツに注目するようになりました。

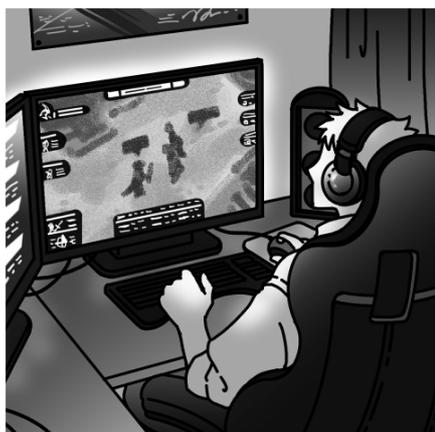
スポンサーが億単位の広告料を当たり前のように支出するF1の場合、無観客レースを開催しつつ、実車のドライバーをゲーマーとして登場させ、eスポー

ッグランプリを開催し、その様子を有料配信することで視聴料を獲得することに成功し、あわせて広告主へのアピールとPR効果を保証することにも成功しています。

### 【すでに市民権を得ている？】

eスポーツに関するビジネスは、すでに私たちの日常生活でも見かけるようになりました。

例えば、東京メトロと(株)ゲシピは、駅構内や周辺にeスポーツ専用のトレーニング施設をオープンさせています。いわばカラオケボックスやインターネットカフェと同様の楽しみ方ができるため、年々利用者は増加傾向にあります。



# 健康そうだん室

## 不安症

考え方を变える精神療法も多く用いられる

ク障害」なども、不安症の一種として取り上げられます。

外出するときに

「ガスの元栓を閉めたかどうか」と気にすることは、誰に

でもあると思います

す。ですが、元栓は

かりを気にして窓

を閉め忘れている

など、生活に支障をきたすような場合は「不安症」と言ってもいいでしょう。

### ●不安症のメカニズム

不安症は、あまりにも過度な不安を感じてしまうことで、自分の感情をコントロールできなくなる状態のことを言います。

不安を感じる対象や症状には個人差があり、病名で言えば「全般性不安障害」、その他「パニック

とにかく、何より不安が優先

してしまい、本来行うべきこと

を行えなくなってしまうような

事態に陥る場合もあります。

### ●不安障害とうつ病

不安障害では、うつ病やその

ほかの不安障害(パニック障害、

全般性不安障害、恐怖症、強迫

性障害など)を併発するケース

が多いとされています。

この場合、うつ病の治療を進

めた結果、不安症が治るかと言

えば必ずしもそうではありません

ん。うつ病も不安症も薬物治療

やカウンセリングが治療の基本

ですが、それぞれに効果のある

薬物は異なりますし、症状は

日々変調することもあるので、

定期的な診察を受け、適切な分

ます。

### ●不安障害の治療

不安障害の治療方法としては

精神療法と薬物療法の2種類が

あります。

精神療法では患者の認知のず

れを改善する「認知行動療法」

が行われます。

認知行動療法は、コップの水

を「もう半分しかない」と捉え

るか「あと半分もある」と認め

るか、どちらがその人にとって

不安を感じないか、自身の心を

守るために都合のよい考え方に

切り替えてできるように行う治療

です。



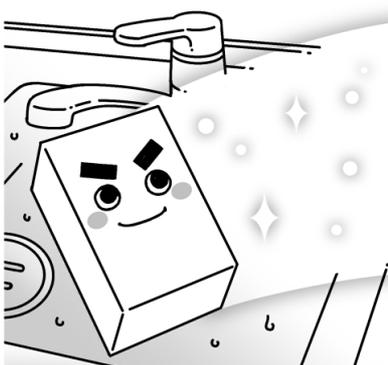
## 家事の知恵

### こんなに使える「激落ちくん」

「激落ちくん」の名称で知られる家庭用スポンジは、別名を「メラミンスポンジ」とも呼ばれます。これはコンロ周りのびっしり付着した油汚れや水垢汚れなどに効果きめんで、このメラミンスポンジを使えばきれいに汚れが落とせます。

キッチンだけでも、コンロ周りや五徳の油汚れ、コンロ周辺の壁の油汚れ、魚焼きグリルやオーブンレンジ内の焦げ付き汚れなど、さまざまな場所をきれいにすることができます。

また、シンクや浴室内の水垢汚れもしっかり落とすことができます。特に、キッチンのシンクは油汚れと水垢汚れがダブルで付着しやすい場所ですが、専用洗剤がなくてもメラミンスポンジを使えばどんな性質の汚れもきれいに落とすことができます。



# かんたん レシピ

## ツナと三つ葉の胡麻カツオ和え



### 材料



【4人分】

ツナ缶（油を切る）……1缶 砂糖・塩……小さじ1  
 三つ葉………大1束 胡麻油………大さじ1  
 ニンジン………1/3本 カツオの粉………少々  
 椎茸………1/2パック すり胡麻………少々  
 油揚げ………1/2枚 [B] 生姜汁………少々  
 [A] 薄口醤油……小さじ1～レモン汁………少々

6月と言えば、梅雨入りのシーズンです。なかなか外出がしにくいという場合、缶詰を使った料理を作ってみてはいかがでしょうか。

ストックしやすいツナ缶を使っているのもポイントです。三つ葉は鮮やかな緑色で、出来るだけ色が濃いものを選ぶとよいでしょう。三つ葉の爽やかな香りが、ジメジメとした季節を心地よくしてくれますよ。

①三つ葉は流水で洗って汚れを落とし、根を切り落としておく。ニンジンは皮をむいて干切りにしておく。椎茸は汚れをふき取り、薄切りにしておく。②油揚げは油抜きしてあるものを用意する。油揚げはザルに入れて熱湯をかけると油抜きできる。小さめのフライパンを熱し、油揚げを加え入れて乾煎りしておく。乾煎りしたら細切りにしておく。③鍋に水を注いで火にかけて湯を沸かし、ニンジン、椎茸、油揚げ、三つ葉をサッと茹でておき、ザルにあげて水気をしっかりと切る。三つ葉は冷水にとってから冷まし、食べよく切っておく。ツナ缶は缶の蓋を開けてから油を切っておく。④[A]の薄口醤油、砂糖、塩、胡麻油、カツオの粉、すり胡麻をボウルに混ぜ合わせ、ツナ缶を加える。全体を混ぜ、味を見て足りなければ、醤油か塩で調味する。⑤ニンジン、椎茸、油揚げ、三つ葉をざっくりと和え、生姜汁とレモン汁をふいたら完成。

【ポイントメモ】三つ葉がない場合、水菜や小松菜でも代用可。



## ビューティー サロン

顔の中心から  
全体に広げる  
ように

円を描きつ  
なじませる



## メイクの必須アイテム！フェイスパウダーの役割

ジメジメするこの季節。せっかく朝にばっちりメイクをしていても、ふと鏡を見ると崩れが気になる、なんてことが増えてきます。

ベースメイクの仕上げにフェイスパウダーを使用するだけで、よりファンデーションを肌に密着させ、メイクを崩れにくくしてくれます。粉末タイプと固形タイプに大きく分けられますが、ツヤ肌に仕上げたい時には粉末タイプ、陶器のようなマット肌に仕上げたい時には固形タイプを使用するのがおすすめです。

初心者の方は、付属のパフではなくブラシを使ってくると円を描くようにすると、まんべんなくつけやすいです。お直しにも使えるので、お家用と出先用で分けておくと良いでしょう。



## 暮らし の雑学



## 湿気対策に欠かせないアイテム

梅雨時になるとどうしても気になるのは「湿気」です。湿気が室内にたまるとカビが生えて不衛生になりますし、においなどが服に染み付いて人前に出た時に恥ずかしい思いをしかねません。

そんな梅雨時の湿気対策は、意外な“あの”アイテムが役に立つこともあるのです。まず「新聞紙」。新聞紙は押し入れや敷布団の下に引いておくと、湿気をしっかり吸収してくれるのでカビ予防になります。特に敷布団の下には、2日分程度の新聞紙を敷いておき、晴れた日ごとに交換するようすれば布団がカビ臭くなることもありません。

「木炭」もおすすめです。木炭はもともと湿気や臭いを吸収する効果に優れていますので、特に湿気がたまりやすいベッドの下や脱衣所などに置いておくと、それだけで湿気対策になります。

## 社長のつぶやき

### ～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？

不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら、気軽にご連絡下さい。

屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。

フリーコール 0800-111-0753 までご連絡ください。



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。

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。

最近各地で地震が発生しているので、いつ大きな地震が来ても対応出来るように改めて身の回りの確認や防災グッズ備蓄品の点検をお願いします。

家具の突っ張り棒ですが、年数が経ってくると緩んでいる場合があるので締め直しをお願いします。

- 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>
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房