

(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

2023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)

## ガチャガチャにはまる人々たち

「ガチャガチャ」と言えば、駄菓子屋に通う子どもたちに大人気のおもちゃでしたが、2020年代から次第に大人に人気を集めるようになりました。

かつて「ガチャガチャ」と呼ばれていた名称も、現在では「カプセルトイ」と呼ばれ、当時の少年たちが大人になっても夢中になっており、今時の子どもたちも同様に「カプセルトイ」にはまっています。

### 【はやりをつかんだ商品展開】

カプセルトイの人気を高めたのは、テレビの人気番組「トリビアの泉」で登場した、押せば「へえ〜」と話す「へえ〜ボタン」が要因と言われています。このボタンのミニチュア版が登場したことで、みんながこぞってカプセルトイを利用し、町中にあの音が聞こえるようになったのです。

そして、2012年に発売された「コップのフチ子」シリーズは、30万体制以上を売り上げる大ヒット作となりました。

コップの縁に引っ掛けることができる女性「フチ子」は、さまざまなバージョンが発売され、2021年に「五輪のフチ子」が発売されると、あっという間に売り切れてしまったことが話題になりました。

### 【無人販売なのでローコスト】

メーカーを問わずカプセルトイを扱う専門店「ガチャガチャの森」は、2018年からショッピングモールへカプセルトイ販売機を設置する事業を開始しましたが、わずか2年あまりで全国に56店舗を展開するほどの急成長を見せました。

約30社のメーカーから毎月百数十種類ものアイテムが新発売されていますが、無人販売が可

能なため、ローコストで商品販売できるビジネスとして参入する企業も増えています。

### 【何かを求めて】

ガチャガチャがなぜ今の時代にうけるのか、それは「クスクス」と笑えるアイテムを求めている消費者の心をうまくつかんでいることが要因ではないでしょうか。

例えば「バスの降車ボタン」などは、普段当たり前のよう設置されているものですが、そんなものが実際にあったら思わず笑ってしまうことでしょう。

そういう意味で言えば、最近のモヤモヤした社会にささやかな笑いをもたらすアイテムなのかもしれません。



# 健康そうだん室

## 疲労骨折

本来の動きができない場合は速やかに受診を

転倒や強打によ  
って受けた外圧で

発生する骨折とは  
異なり、短期的に過  
度なトレーニング  
を繰り返す行こう  
とによって、次第に  
蓄積した疲労に耐

えられなくなつて起  
こる骨折の  
ことを指します。

### ●疲労骨折のメカニズム

同じ動きやトレーニングを繰  
り返し行った結果、同じ場所に  
小さなストレスが加わり、その  
ストレスによって筋肉や骨の軽  
い損傷が蓄積し、治癒すること  
なく残ってしまうことで起こり  
ます。疲労骨折が起きた初期は  
軽い痛みや腫れのみですむので

すが、症状が進行すると、ひび  
が入ったり、ひどい場合には完  
全な骨折に至ってしまったたりす  
る場合もあります。

### ●疲労骨折の特徴

疲労骨折はあらゆる年齢で発  
症しますが、骨や筋力の発達が  
特に著しい青年期（15歳から18  
歳）には疲労骨折が起きやすい  
とも言われています。学校で部  
活動などに励むことも多く、多  
少の無理がきく年齢でもあるた  
め、本人が知らない間に無理を  
して負担をかけ、疲労骨折に至  
っていることもあります。

また、疲労骨折を発症した人  
には骨粗鬆症が同時に見られる  
こともあります。特に女性の場  
合、無月経などの諸症状と一緒  
に出ることもあり、本来の身体  
のリズムに反する状況が続いた

結果、骨そのものに劣化が生じ  
ることで疲労骨折を誘発しやす  
くなるとも言われています。

### ●疲労骨折の治療

疲労骨折の治療は、疲労骨  
折が生じた部位に負担をかけ  
ない「保存療法」が基本です。  
保存療法は、時間がかかる  
こともありますが、患部を固  
定して、骨折が悪化しないよ  
うに対応すること、患部に  
負担がかからないように身体  
のバランスのずれや骨格のゆ  
がみなどを理学療法士の指導  
を受けながら調整していくリ  
ハビリが併用されます。



## 古い米の活用法

「新米」と比べて「古い米」は味が落ちることは、みなさん  
はご存じだと思います。でも、古い米をおいしく食べる方法がある  
ことも、この機会にぜひ知っておいてください。よく耳にするの  
は「水を一割ほど多く入れて炊飯すること。あわせて、「みりん」  
や「はちみつ」など、甘みがあるものを一緒に入れてみるのもお  
すすめです。入れる量はお米3合に対して大さじ1杯程度です。

また、ひなまつりに食べる「あられ」を手作りしてみるのもお  
すすめです。米を普通に炊いたあと、水切りして1週間程度干し  
ておき、それを油で揚げるとあられの出来上がりです。砂糖をか  
けたり、蜜をからめたり、塩と青海苔をまぶしたりと、美味しい  
食べ方がいろいろあるので試してみてください。

## 家事の知恵



ご飯を水洗いでほぐす



しっかり乾燥  
(オープンでも可)



揚げて膨らんだものに蜜をからめる



蜜に色をつけて  
カラフルにしても

# かんたん レシピ

## 切り干し大根とタコのサラダ風



### 材料



【4人分】

切り干し大根 …… 35g 酢 …… 大さじ2  
タコ（ボイル済） …… 200g 醤油・胡麻油 …… 大さじ1  
スプラウト …… 1パック 砂糖 …… 小さじ1/3～  
白胡麻 …… 大さじ1/2 塩胡椒 …… 少々  
[ドレッシング] 味醂 …… 小さじ1  
油 …… 大さじ4 ラー油 …… 小さじ1/2

6月と言えば、じめじめとした梅雨のシーズンです。なかなか野菜が手に入りにくいからこそ、乾物を上手に活用した料理を習得したいですね。

今回は保存しやすい切り干し大根をサラダ風にアレンジしたレシピをご紹介します。スプラウトとタコも合わせました。手作りのドレッシングとの相性は抜群です。

ぜひチャレンジしてみてください。

①切り干し大根は水で洗ってから、かぶる程度の水で15～20分浸水させてもどしておく。②鍋に水を入れて熱湯を沸かし、洗っておいた切り干し大根を入れたら5～6分煮る。ザルにあげて水気を絞ってから食べよく切る。③タコ（ボイル済）は薄めのそぎ切りにする。生タコであれば、塩で生タコの汚れとヌメリを取り除き、タコに多めの塩をまぶしてしっかりと揉み、水で洗っておいてボイルする。④スプラウトは根を落とす。スプラウトがなければカイワレ大根でも代用できる。⑤[ドレッシング]は小さめのボウルなどに入れて合わせておく。味を見て足りなければ塩で調味する。油はオリーブ油か、サラダ油など好みのものを用意するとよい。⑥タコ、スプラウトを混ぜ、自家製ドレッシングで和える。器にサラダ風を盛り付け、仕上げに白胡麻をふったら完成。好んでカツオ節をまぶしてもよく合う。

#### 【ポイントメモ】

ドレッシングのオイルは好みのものを選んでみては。

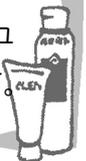


## ビューティー サロン



### 美髪をつくる！正しいドライヤー法

毎日のドライヤー、当て方を少し工夫するだけで髪へのダメージ量が減り、ツヤ感や手触りまで変化します。乾かす前のタオルドライは、髪同士をゴシゴシと擦り合わせるとキューティクルも擦れて傷みやすくなるので、ポンポンと優しく押さえるように水気を拭き取りましょう。ドライヤーは風量の多いものがおすすめです。髪の根元に指を入れ、温風で乾かしていきます。髪の毛とドライヤーとの距離を10cm以上離しておくこと、髪の毛の表面温度が高温にならず、傷みにくくなります。ある程度乾燥したら温風と冷風を切り替えながら当て、最後は冷風を上から下へ、髪全体に当てましょう。キューティクルが閉じてツヤが出やすくなり、くせ毛対策にもなります。



## 暮らし の雑学



汚れを削り落とす  
やり方なので  
力を入れすぎない



## 歯磨き粉の意外な活用法

毎日使う歯磨き粉ですが、歯磨き以外にもさまざまな使い方をすることができます。歯磨き粉には研磨剤が含まれているものがあり、その粒はたいへん細かいものになり、それが効果を発揮します。

例えば、服についてしまったカレーやしょうゆなどの落ちにくいシミは、不要な歯ブラシに歯磨き粉をつけて、シミになった部分の裏に当て布をして、表からポンポンと叩くように歯磨き粉を繊維になじませていきます。このとき、こするのではなく「叩く」のがポイントです。叩くことで、歯磨き粉に含まれる研磨剤の粒子が、しっかりと繊維の中に入り込んでシミをかき出してくれます。

その他、クレヨンやペンで汚れてしまった壁は、歯ブラシに歯磨き粉をつけてから、その部分を優しくこすって汚れを取り、その後濡れた布で拭いてから、さらに乾拭きするとクロスもきれいになります。

## 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。

今年は早い時期から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。

今月は長男が18歳になり、成人となります。

まだ高校生なので、本人も僕も全く実感がありませんね～

自分自身の責任でしっかりと行動出来る人間になって欲しいですね。まずは選挙に行って一票投じるところからですね。

- 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