

(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7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

夜行バスがおもしろい

最近では、ゴージャスなサービスを提供してくれる高速バス、完全個室を備えた高速バスも登場し、かつてのイメージとは完全に分かれた「特別な時間を過ごせる移動手段」として注目されています。

【安眠できる夜行バス】

高速バス運行大手のウィラーエクスプレスが夜行バスに投入したのは、睡眠にこだわって設計された専用シート「リボン」です。実際に乗車した人が「熟睡できた」と感嘆の声を上げる人が多く、人気となっています。このリボンはシェル型のシートによって両隣とのプライバシーを確保しつつ、周囲の音や光を軽減する照明の配置にこだわっています。さらには、後ろの座席を気にせずリグライニングができるシート設計となっており、リグライニングをすると

最大15.5度まで傾斜が可能で、まさにフラットに近いリグライニングで、ベッドの上で横たわっているように過ごすことができますと、人気が続いているのです。

【東京〜大阪が2,000円台?】

東京出発の夜行バスにはさまざまなバス会社が参入していますが、中には東京大阪間の夜行バスが片道2,000円台の料金設定で運行されている場合もあります。

安価な夜行バスは一般的な貸し切りの観光バスを使用するため、当然トイレなんて存在しません。隣の人と境目などもなく、リグライニングでもしようなものなら、後ろの乗客に舌打ちをされる、そんな窮屈さを抱えているものの、運賃の安さにはかたがた驚かしていません。

【立ち直る夜行バス】

コロナ禍の中、他の乗客との距離をとりにくい高速バスは休止を余儀なくされ、中には地方都市域の便がそのまま廃止されたり、運行していたバス会社そのものが倒産してしまったりするケースもありました。

大手バス会社が導入した「ドリームスリーパー」は、完全に個室となった座席を設けているスペシャリティあふれる夜行バスですが、東京大阪間片道2万円の料金設定にもかかわらず、満席の状態が続いているそうです。

コロナが生み出した新たな生活習慣、それは「一人旅」「プライベート重視」と言う新たな価値観でした。



健康そうだん室

成長痛

子どもの「痛い」のシグナルに注意!

幼児期から思春

期の成長期に起こ

る子どもの足に生

じる痛みのことだ、

原因がわからない

痛みの場合に「成長

痛」と呼ぶことがあ

ります。

密検査をしても原因を特定する

こともできない、ここまで至る

と「成長痛」と診断されます。

●成長痛が起きやすい年代

成長痛が起こりやすい年齢

は、幼児期(3歳)〜児童期(12

歳)あたりとされており、特に

3歳〜5歳あたりは特に痛みが

現れやすい時期とされています。

性別でいうと、男の子、統

計上「長男に多い」という報告

もあります。

世界的にも成長痛はほぼ同年

代で発生し、子どもたちの10〜

20%が成長痛を経験していると

されています。2020年にオ

ーストラリアで行われた調査で

は、4〜6歳児の約37%に成長

痛の経験があることが判明して

おり、だれしも起こりうる病と

考えていいでしょう。

●成長痛は心の病?

親や周囲の人からかまって

もらいたい気持ちの表れとも

言われています。

先ほど「長男の発症率が多

い」と述べましたが、これは

下の子が生まれることで親を

占有できなくなった長男が、

こちらを振り向いて欲しくて

痛みを主張して「かまって欲

しい」というサインを送って

いるというものです。

ただし、痛みを成長痛と片

付けるのではなく、歩き方が

おかしい時や痛みが強い時は

医療機関を受診しましょう。

●成長痛の痛みの特徴

成長痛は、夕方から朝方にか

けて起きることが多く、特に多

いのが膝のまわりや足の甲、股

関節や足の付け根部分に痛みを

訴えるケースです。

朝起きたときには痛みがない

ものの、夕方になると痛みを訴

えるため、翌朝病院を受診した

ところ、既に痛みがないため原

因もわからない、念のために精

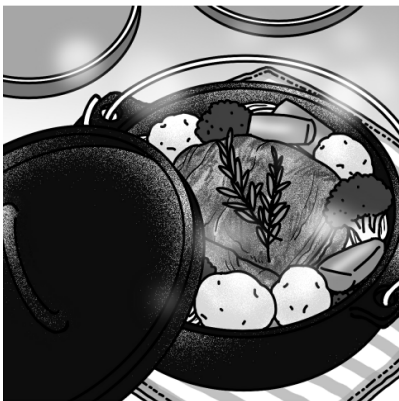


家事の知恵

余熱で調理してみよう

余熱調理とは、調理に使用していた火を止め、残された熱量を使って調理を行う方法のことです。残された熱量を効果的に使うために、専用の調理器具を使ったり、食器に手を加えたりと、さまざまな方法がありますが、決して難しいことはありません。

余熱調理では食材に味がしみこみやすくなるので、よりおいしくなります。食材に味がしみこむのは、熱されているときではなく、温度が下がるときだからです。最近では「保温調理鍋」「真空保温調理器」など、余熱調理に対応した調理器具も販売されているので、みなさんもすぐに実践できます。また、アルミホイルも保温性が高いので、表面を焼いた肉をアルミホイルで包むだけで、内側にじんわりと熱が行き渡り、保温調理が可能になります。



がんたん レシピ！ ウナギとキュウリのちらし寿司



材料



【4人分】

ウナギ蒲焼 …… 1枚 白胡麻 …… 大さじ 1
 お米 …… …… 3合 キュウリ …… 2本
 昆布（10センチ角） …… 1枚 油・山椒の佃煮 …… 適量
 [寿司酢] 酢 …… 大さじ 4 卵 …… …… 2個 分
 砂糖 …… …… 大さじ 2 [A] 砂糖・酒 …… 大さじ 1
 塩 …… …… 小さじ 1と2/3 塩 …… …… …… 少々

ウナギと言えば、夏バテ対策として「土用の丑の日」に食べるという方も多いはず。ウナギの旬は冬ですが、夏に食べる慣習ができたのは、江戸時代に平賀源内が提案した広告がきっかけだとか。ウナギにはビタミンやミネラルなど身体に欠かせない栄養素がたっぷりと含まれています。

見た目も華やかなウナギを使ったちらし寿司を作ってみませんか。

①米は研いでから 30 分ザルあげしておく。炊飯器に入れ、昆布と一緒にに入れて炊く。②[寿司酢]の酢（純粋米酢がよい）、砂糖、塩は合わせておき、炊いたご飯に加え入れ、しゃもじで切るように混ぜる。ご飯にツヤが出てなじむまで、うちわで扇ぎながら混ぜる。混ぜてきたら白胡麻も加える。ご飯がつぶれないように注意して混ぜること。

③ウナギのかば焼きは使う直前にオーブントースターなどでふくらと焼いておき、一口大に切っておく。④キュウリはヘタを切って薄切りにし、塩少々をふってしんなりとさせ、水気を切っておく。卵は割ってから菜箸などで溶きほぐし、[A]を加えて混ぜる。卵焼き器に油を熱し、卵焼きを作り、ウナギのかば焼きと同じサイズに切る。⑤寿司飯を器に盛り付け、ウナギ、卵焼き、キュウリをのせる。好みで山椒の佃煮をのせたら完成。用意する器は寿司飯やウナギなどの具材に合わせて用意するとよい。

【ポイントメモ】キュウリの水気はしっかりと絞ってください。



ビューティー サロン



ダイエットに効果のある食生活～飲み物編～

ダイエット中の飲み物は、お茶や無糖の炭酸水がおすすめです。糖分が入っている清涼飲料水やコーヒーを飲んでいてはダイエットの意味がありません。様々な無糖飲料が発売されていますが、できるだけ、緑茶やストレートの紅茶、ブラックのコーヒーを飲むようにしてみましょう。糖分が入っていない状態のお茶やコーヒーにはダイエットを助けてくれる効果があります。

また、無糖の炭酸水もダイエットに貢献してくれます。炭酸で胃が膨れるので食べすぎを予防してくれるのです。食前やおやつを我慢している時に飲むようにすると、満腹感を感じやすくなるので自然と食事制限ができるようになりますよ。美容にも効果があるので普段の水分補給に炭酸水を飲むようにするとより効果的です。



暮らし の雑学



A I 記事作成を日常生活に活用する

ChatGPT（チャットジーティーピー）やGoogleBird（グーグルバード）など、AIが自動で記事を作成してくれるサービスが登場しています。大学では、学生たちが論文などを作成させた際にはペナルティを与えるかどうか議論がわいていますが、それほど高精度の記事や文章が作成できることは驚きではありません。

このAI記事作成サービス、実は日常生活で十分に活用できるシーンがあります。AI記事作成サービスは、定型文の作成が得意なので、その点を十分理解して活用すればいいでしょう。例えば、退職や転居のあいさつ文など、一定の定型句が含まれるあいさつ文などは、AI記事作成サービスを活用すればあっという間に作成できるでしょう。100%完璧な作成ではなくても、ある程度修正するだけのあいさつ文を作ることができるわけで、時間短縮にはつながるでしょう。

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。

連日暑い日が続いておりますので、皆さん体調管理には十分注意してくださいね。

LINEでご相談お見積り始めました！！

LINEでなごみ建築工房と友だちになっていただくと、簡単に写真送信・ご相談・お見積り依頼が可能です。

まずは友だち登録をして頂き、トークメッセージからご連絡ください。



【登録方法】

QRコードをお手持ちのスマートフォンで読み込み、「追加」ボタンを押して頂くと友達登録が完了です。お客様情報とお悩みを記載して送信してください。今後補助金等のお得な情報発信も予定しておりますので友だち登録して頂くだけでも大丈夫です！！お気軽にお問い合わせください。

- 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