

(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8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

電動ベロで快適生活

タイヤのサイズが20インチ以下の電動自転車の中で、最近利用者が増えている注目の乗り物です。現在は運転免許も不要なため、人気の高いアイテムとなっているのですが、今回はそんな電動ミニベロの魅力や活用法について詳しく解説します。

【軽量で持ち運びができる乗り物】

折り畳みが可能な機種が多く、自家用車に積み込んでおけますし、職場に置いておくこともできるので、所持していてもかさばることはない便利なアイテムです。

電動の名の通り、充電したバッテリーで走行が可能で、最高速度は20kmとロードバイクと同じ程度の速度で、実用性も十分兼ね備えています。

その一方で、携帯性を重視しているため、バッテリー容量が

長時間持たないのも事実です。時速20kmで連続走行した場合3時間程度で、長距離移動には少々不安感もあります。

【家庭でも気軽に利用できる乗り物】

電動ミニベロの普及に伴い、それを自宅で使う人も多くなりました。電動ミニベロのようにコンパクトに収まるサイズであれば、自転車置き場がないアパートやマンションでも、玄関に収納しておくことができます。

電動ミニベロ自体、免許を必要としないため、大人はもちろんですが子どもでも使用することは可能ですが、子どもだけで使用させるのは危険なので、大人の管理のもと使用することが望ましいです。

【電動ミニベロがもたらす脱C

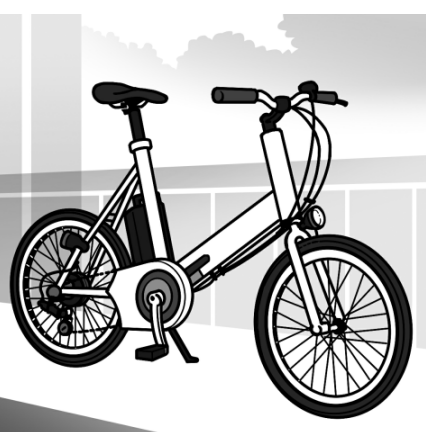
02】

電動ミニベロの普及で、CO

2排出量は明らかに削減され、地球の環境にやさしい乗り物として注目されるようになりまし

た。
実際、都会の一部で「レンタル電動ミニベロ」が登場するなど、都市内の移動に便利なアイテムとして徐々にその利便性が浸透しています。

その一方で、運転免許がいない気軽さゆえに、交通ルールを不十分に理解して路上を走行し、交通事故などに巻き込まれる場合もあります。ヘルメット着用については、努力義務と改正されましたが、公道を走行する際には特に注意が必要です。ミニベロを利用する際には、交通安全にも十分留意してご使用になることをお勧めします。



健康そうだん室

坐骨神経痛

運動やストレッチで予防しよう

坐骨神経痛とは、

坐骨神経が通っているお尻から脚の

後面や外側にかけて

起こる痛みを総称して

いる病名です。この坐骨神経が

何らかの原因で刺

激されると痛みやしびれが生

じ、それが日常生活にも支障を

きたすほどの痛みになってしま

う事があるのです。

●坐骨神経痛の原因

坐骨神経痛を引き起こす病気

には、腰椎椎間板ヘルニアや腰

部脊柱管狭窄症などが挙げられ

ますが、神経を圧迫するものが

別の要因となり、坐骨神経痛を

引き起こす場合もあります。

例えば、背骨やリンパ腺に発

生した腫瘍が次第に大きくな

り、神経を圧迫することで坐骨

神経痛の原因となることもあり

ます。

●坐骨神経痛の症状

坐骨神経が走っているお尻や

脚の後面または外側に起きるこ

とが多く、その際に痛みやしび

れがおき、歩いたり座ったりす

るときに支障をきたす場合があ

ります。また、痛みだけではな

く冷感や灼熱感など、普段あま

り感じない感覚を急に感じるよ

うになることもあります。

坐骨神経痛の症状は、脚の一

部のみに現れることもあれば、

脚全体に現れることもありま

す。この痛みは「いきなり」の

こともあれば「徐々に」の場合

もあり、さまざまです。

●坐骨神経痛の治療

症状の原因となつている具

体的な要因に応じて、安静や

運動療法、痛みの軽減を目的

とした薬物療法、物理療法が

用いられます。基本的には非

ステロイド性消炎鎮痛薬が使

用されることが多く、その他

筋弛緩剤、血管拡張薬などが

使われることもあります。

痛みの根本を解消するため

には、理学療法が行われます。

運動、ストレッチ体操、歩行

訓練などを行いながら体のゆ

がみを改善するなどして改善

を図ります。



ソーラークッカー

家事の知恵

内側のアルミに当たった光が反射し
中心に集まって熱となる



ソーラークッカーは、キャンプで大活躍する燃料のいらぬエコな調理器具として人気を集めています。ソーラークッカーは、その名のとおり太陽光を一か所に集めて調理をするアイテムで、夏休みの「子どもの自由研究」にもおすすめです。

また、固形燃料がいらぬため、災害時にお湯を沸かしたり、食事を作ったりすることもできるので、家庭に1つ持っているとうれしいですね。ソーラークッカーには、「パラボラ型」や「ボックス型」などさまざまな形状がありますが、いずれも太陽光を効率よく一か所に集めるように作られています。パラボラ型は集熱効果に優れていますがその分大きく、ボックス型は集熱効果が少し劣りますが、コンパクトに折りたたんで収納することができます。

かんたん レシピ

冷たい梅納豆茶そば



材料



【4人分】

茶そば（乾燥） …… 4人分 [かけつゆ]
 ひきわり納豆 …… 3パック だし汁 …… 800cc
 梅干し …… 4個分 醤油 …… 大さじ4
 大葉 …… 10枚 味醂 …… 大さじ4
 卵（卵白と黄身は別） …… 1個分 酒 …… 小さじ1
 醤油 …… 大さじ1 * * * *

暑い夏には、ひんやりと冷たいものが食べたくなりますよね。

茶そばと言えば、そば粉に抹茶を練りこんでいる変わりそばの一つです。今回はそんな茶そばをさっぱりとアレンジしたレシピをご紹介します。納豆と梅干し、大葉との相性がいいです。

夏バテ気味で食欲がないと感じているときにもおすすめです。ぜひ試してみてください。

①かけつゆは鍋に入れて煮たて、しっかりと冷ましてから冷蔵庫で冷やしておく。必ず冷ましてから冷蔵庫に入れて冷やすこと。

②卵は割ってから黄身と卵白に分けておく。大葉は干切りにして流水に入れてアク抜きしておく。梅干しは種を取ってからちぎっておく。

③ひきわり納豆に醤油を入れてよく混ぜておく。用意しておいた卵黄を加えて混ぜる。卵白は泡立て、黄身と納豆を混ぜ合わせたものに加えて混ぜる。黄身と白身は分けて混ぜ合わせる。

④たっぷりめの鍋に湯を沸かし、タイミングをみて茶そば（乾燥）を茹でておく。ザルにあげて流水で洗ってから水気をしっかりと切り、器に盛り付けておく。しっかりと冷やすのであれば氷水に入れて冷やすとよい。氷の水気が入る場合、食べながら調味料で調整する。⑤蕎麦にかけつゆを注ぎ、具材をのせ、大葉をちらし、梅干しをのせる。

【ポイントメモ】卵は必ず卵黄と白身に分けてください。



ビューティー サロン



グッズも
色々あり



頭皮マッサージで髪質が変わる

髪を洗って乾かしても、髪にハリやボリュームがないと思うことはありませんか？頭皮の下には、老廃物がたまっており、それが原因で抜け毛といった症状が起きます。髪にボリュームを出すには、頭皮マッサージが効果的ですので、できるだけ毎日やりましょう。

まず、洗髪前にブラッシングをしてから髪をぬらしましょう。シャンプーをしたら、頭皮を指でマッサージしますが、最近は専用のマッサージグッズなどもあり、そのようなアイテムを使って洗うのもお勧めで、3分くらい行ってください。そして前頭部から襟足に向けシャンプーを流し、よくゆすいで下さい。できれば5分ほど時間をかけてゆすぐことで血行が良くなり、髪も元気になりボリュームが出てきますので、ヘアアレンジなど楽しみましょう。



暮らし の雑学



無印良品のすごい調理用具

「無印良品」と言えば、シンプルイズベストを体現した様々な商品を展開する、日本発祥のシンプル生活雑貨ブランドですが、無印良品が多くのユーザーに愛されるのは、そのデザインだけではなく、機能的な性能にもあります。例えば、フライパンでも使える「シリコン調理スプーン」は、シリコン材質を活かし、フライパンなどの高温調理にも対応しているので、煮物から炒め物まで、あらゆる調理がこなせてしまう便利なアイテムです。おまけに、調理が終わった後の皿への盛り付けにも使える万能さは、大ヒット商品になっています。

また、「ステンレス皮むき器」は、ニンジンやジャガイモなどの皮をむく時に、デザインがシンプルでおしゃれなのに、持ち手が持ちやすいことから、力を入れなくてもスーッと野菜の皮をむくことができるので使いやすいと評判で、ファンも多く愛用されています。

社長のつぶやき



暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり、誠にありがとうございます。

連日の酷暑ですが、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

今後共なお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

令和五年 盛夏

四年ぶりの制限のない夏ですね。どこに行っても人が多そうですが、皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

～夏季休業のご案内～

8/11（金）～8/16（水）迄 夏季休業とさせていただきます。

8/17（木）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>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房