

(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9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

歩いて稼ぐ？ポイ活の実態

買い物をしてポイントを購入、それを使ってまた買い物をする。ポイント集めは、広告を見る、ゲームをプレイする、アンケートに回答するなど、何らかの行為をすることでポイントが貯まり、活用できる「ポイ活」なる言葉も生まれました。

【最近、ながらポイ活】

ポイ活で得をしたことを聞いて、自分もやってみたくなったが、休憩時間にアプリをせかせかやるのもなんだか貧乏くさいし、そもそもそんな時間がない。そんな人におススメなのが「ながらポイ活」です。

モバイル市場の専門調査会社が2022年8月に「ながらポイ活に関する調査」の結果を発表したところによると、ポイ活を利用している人は調査した人の55%と半数を超えており、とくに10代では6割以上がポイ活

を行っている結果が出ました。

さらにその種類について調査すると、最も多かったのが「歩くだけでポイントがたまる」アプリでした。アプリによってそのポイント加算率は異なりますが、あるアプリでは1,000歩ごとに1コインを獲得し、これが100コインまで貯まると、電子マネーに交換可能です。

【アプリの生まれた背景】

移動ポイント加算型のアプリが生まれた背景には、「省エネ」を推進したいことや、健康増進のために歩いたり走ったりすることを推奨する一面があります。ポイントアプリによっては、徒歩や電車による移動に対するポイント付加率が格段に高くなる仕組みを用意して、自動車などの利用を控えることでCO2削減を促す取り組みも合わせて行うようになっていきます。

また、生命保険会社では専用のアプリを用意し、徒歩や運動などで毎日一定の健康増進行動が行われている顧客に対して、ポイントを付加し、保険料を減額するなどのメリットがあるサービスを提供しています。

【ながらポイ活アプリ】

移動ポイント加算型のアプリのなかで、最も注目を集めているのがアメリカから2021年10月に上陸した「Miles」です。CO2の消費が少ない、エコな移動手段ほどポイントが貯まりやすいことが特徴になっています。A-が自動判別するため、長期間の使用で精度も高まり、ほぼ正確な自分の移動口が記録されていきます。



健康そうだん室

気象病

気圧予報アプリを活用して予測行動

を受診することになります。

●気象病の原因

気象病を引き起こす原因として考えられているのは、耳の奥にある器官「内耳」が関係しているというのが一般的です。内

気象病とは、寒暖差や気圧、湿度などの影響を受けて、体調が悪化する症状を指す言葉です。

●気象病の主な症状

頭痛やめまい、疲

労感、関節痛などが代表的な症状です。さらに「うつ病」のように精神的な変動をきたす場合も増えてきています。

これらの症状が現れると、最

初は内科などを受診するものの原因が見つからず、天気が回復すると症状もなくなるため、患者自身もあまり気にならなくなることもありますが、梅雨や台風の時、症状再発し慌てて病院

ると考えられており、不要な水分を体外に排出するための漢方薬などが処方されています。

●気象病の予防

十分な休息と睡眠をとることで体調を整えましょう。

また、適切な食事を摂ることは免疫力を高め、体の抵抗力を強化できますし、適度な運動を行うことで体調を整えることもできます。

必要に応じて病院を受診する選択肢もありますが、気象病は個人差が大きいため、予防方法の効果は人によって異なることがあります。



家事の知恵

汗染みを取る洗濯前の予洗

猛暑の季節、知らない間に汗をかいていることもしばしばありますが、気になるのが「汗ジミ」です。汗ジミはなかなか取れないため、専用の洗剤を使う人も多いと思いますが、自宅にあるアイテムを使えば、汗ジミを簡単にとることもできます。

最もおすすめなのが「食器用洗剤をピンポイントで使う」ことです。汗ジミが気になる部分に、普段使っている食器用洗剤を直接かけ、不要な歯ブラシなどで優しく表面をこすることで、汚れを浮かび上がらせます。歯ブラシがなくても、生地を傷めないように優しく揉み込み洗いすると同じ効果が得られます。

最後に40～50度程度のお湯ですすぎ、普段通りに洗濯機で洗うだけで、しっかりと汚れを落とすことができますよ。

食器用洗剤

メイク落とし

シャンプー



かんたん レシピ！ 牛ひき肉とキノコの卵とじ



材料



【4人分】

牛ひき肉	… … 250g	油	… … 適量
玉ねぎ	… … 大1個分	[A]だし汁	… … 200cc
ヒラタケ	… … 1袋	醤油	… … 45cc
ニンジン	… … 1/4本	味醂	… … 45cc
青ネギ	… … 2~3本	分砂糖	… … 大さじ2/3
卵	… … … … 3個	酒	… … … … 大さじ2/3

暑い夏が終わり、少しずつ肌寒くなってくる秋。そんな秋の味覚と言えばキノコですね。牛ひき肉とキノコの卵とじを作ってみませんか。

牛肉とキノコの組み合わせは食欲の秋にピッタリ。ボリュームがあり、食べ応えがあります。

卵はトロトロにするとよいでしょう。そのまま食べても美味しいですし、白ご飯との相性もよいですよ。

①玉ねぎは上下を切り落とし、皮をむいて半分に切り、1cm幅の厚さに切る。ヒラタケ（椎茸やシメジでも代用できる）は軸を落とし、手で食べよくなるまでほぐす。

②ニンジンはヘタを切ってから皮をむいて千切りにする。青ネギは根元を切り落とし、斜め薄切りにする。

卵は殻を割って小さめのボウルなどに入れて溶きほぐしておく。

③鍋に油を入れて熱し、牛ひき肉を入れて炒める。色が変わったら玉ねぎ、ニンジン、ヒラタケを入れて炒める。[A]のだし汁、醤油、味醂、砂糖（キビ砂糖でもよい）、酒を加える。

④煮立てたらアクを取り、火が通ったら卵を全体に流し込む。卵は数回に分けて流し込むとトロトロの半熟に仕上げることができる。

⑤好みの煮え具合になったら火からおとし、青ネギを加えたら完成。好んで粉山椒や七味唐辛子をふってもよい。白ご飯も合うので、ご飯を添えてもよい。

【ポイントメモ】火を入れ過ぎないようにすると卵はトロトロに。



ビューティー サロン



目の下からこめかみへ

ハイライトを入れた部分に光が集まり、クマが目立たなくなる

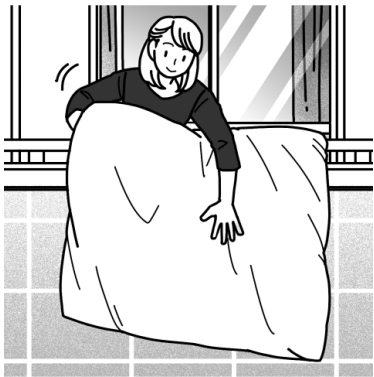
ハイライトでクマ隠し

目の下のクマが気になることはありませんか？睡眠不足、栄養バランスの崩れなどによる血流の滞りが主な原因で、ファンデーションやコンシーラーで無理に隠そうとすると不自然な仕上がりになってしまいます。そんな時は光の反射で肌にもずみずしいツヤを与え、レフ板を当てたように明るく見せてくれるハイライトを使用してみてもいいかもしれません。

ふわっと光を放つ【パウダータイプ】、軽やかなしっとり感の【スティックタイプ】、内側からうるおうツヤ感の【リキッド・クリームタイプ】、透明感のある明るいツヤ肌に仕上げるハイライトコスメは、テクスチャーによって、使い方も仕上がりの質感もさまざまです。初心者の人にも使いやすいのはパウダータイプです。



暮らし の雑学



布団の湿気対策

心地よい睡眠に大きく影響を与えるのは「布団」です。布団が気持ち悪いと感じる原因は「湿気」です。湿気は、梅雨の時期だけでなく、たくさん寝汗をかく夏場などにもたまりやすいため、布団の湿気対策も重要です。湿気のこもった布団をそのまま使用していると、カビが生えて健康被害が生じたり、カビの繁殖のせいでフローリングやベッドマットを傷めたりすることもあります。布団の湿気を解消するには、やはり「天日干し」が一番ですが、室内干しでも問題ありません。

布団に風を当てることで湿気を取ることもできるので、室内の風通しのいい場所に、布団用の物干しスタンドや椅子などを利用して布団を干します。そこに、サーキュレーターや扇風機で布団に風を当てると、かなりの湿気がとれます。「ござ」を布団と床面の間に敷くのも対策の1つで、ござの優しい香りが入眠を促すメリットもあります。

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。

9月に入り、朝晩はだいぶ涼しくなりましたね。日中と夜の気温差が大きくなるこの季節が、体調崩しやすいので体調管理には十分注意してくださいね。

7月号にてご案内させて頂きました、弊社公式 LINE 登録ですが多数の方ご登録頂き誠にありがとうございます。

今後補助金等のお得な情報や LINE のみでの情報も発信して参りますので是非ご活用ください。

今年は8月からの3ヶ月予報でも気温が高いと予想されており強い台風が発生する恐れがありますので、

屋根・外壁・外装の事で気になる事がありましたら、気軽にお問合せ下さい。

- 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