

(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1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

ホテルのサブスク

サブスクは、毎月定額を支払えばサービスが使い放題になる「定額制サービス」のことで、今回紹介するホテル業界においても、サブスクサービスを導入する事業者が増加しています。

今回は、ホテル業界に訪れているサブスクブームと、そのサービスの具体的な特徴や内容について紹介します。

【ホテルのサブスクサービスとは】

出張や旅行で複数の拠点で生活するために、ホテルを長期的に利用したい人向けに設けられた長期利用プランです。昨今、リモートワークの導入が進み、どこでも働ける環境が整い、さまざまな暮らし方を選べるようになり、その暮らし方に合わせて、住まいのかたちも変わってきています。

決まった住居を持たなくても

働くことができるという、新しい就労スタイルの可能性です。そんな新しい就労スタイルに目を付けたホテル業界は、ホテルを定期的にかつ長期間利用できるサブスクサービスの導入により、観光客や出張客の利用が少なくなり、激減した売り上げを補填する方策を講じたのです。

北は北海道から南は沖縄まで、気分によって全国を移動し、ホテルを拠点にして働くと言う新しい働き方ができる環境を生み出したのです。

【家電や家具を購入する必要はない】

アパートやマンションを住まいとして借りる場合、敷金や礼金、家具や家電の購入など、住み始めるために初期費用がたくさんかかります。

しかし、ホテルサブスクを利用すれば、初期費用は一切かか

りませんし、気軽にホテル暮らしを始めることができます。ホテルには普段の生活に必要な最低限の家具・家電は部屋に備え付けられていますから、あえて購入する必要はないのです。

【リゾート地でのワーケーション】

ビジネスホテルだけでなく、リゾートホテルやホテルなどでも、サブスクサービスを導入する傾向にあります。例えば、レストランやカフェの他、大浴場やプールなども使うことができるので、気軽にリフレッシュすることもできます。働きながら時には観光を楽しむ「ワーケーション」も可能になります。



健康そうだん室

コロナ後遺症

対処療法でも改善しない時は専門外来を受診

新型コロナウイルス感染症にかかった後、感染性がなくなっても、感染性にかかわらず、療養中にみられた症状が続いたり、新たに症状が出現したりと、健康

だった時に比べてさまざま。「後遺症」に悩む人が増加しています。

●**コロナ後遺症の主な症状**
認識されている症状は多岐にわたります。ですが、不明点が多すぎることから、後遺症の主な症状と新型コロナウイルス感染症との因果関係は判明していません。コロナ後遺症と見られる主な症状には「疲労感・倦怠

感」が主なものとして知られており、悪化するとベッドの上から起き上がることが不可能な状態になる患者もいます。そこまですら至らないまでも、多くの場合、関節痛や筋肉痛もみられ、日常生活に支障は出ないものの、運動をするときには激痛が走るためにスポーツ選手が競技生活を断念するケースもあります。

●**後遺症の引き起こす問題**
時間はかかりますが大半は症状が改善し、罹患前の健康状態に戻りますが、一方では一部の症状が悪化したり、回復と再発を繰り返す状況に陥ったりする人もいます。

●**コロナ後遺症が長期化すれば**
不安や抑うつ反応を起こすこと

も多く、コロナウイルス感染症に対する恐怖心からさらに状況が深刻になる場合もあります。

●**コロナ後遺症の治療**
基本的には対処療法であり、自然に回復することが多いと考えられています。効果のある対処療法を見つけるまで時間がかかることもあります。

また、海外の研究によると、こうウイルスワクチンを2回接種後に罹患した場合、コロナ後遺症を発症する割合が半減する結果が明らかになっており、ワクチン接種の有効性が立証されている結果となっています。

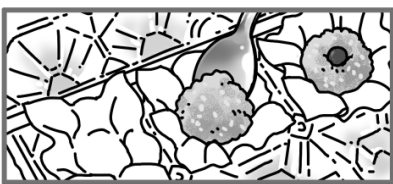


卵パックで時短料理

インフレやデフレに左右されず、比較的価格が安定している食材と言えば「卵」。1個当たりの単価が安い食材はほかにはあまりありませんから、毎日の食卓に卵料理が並んでいるのではないのでしょうか。そして、その卵が入っている卵パックも活用できます。

例えば、「シューマイ」を、卵パックを使って簡単に作ることができます。餡を皮で包む作業に手間がかかって面倒だと言う人もいますが、そんなことはありません。やり方はいたって簡単で、通常のシューマイを作る時と同じように、餡と皮を用意します。そして、キレイに洗った卵パックのくぼみに皮と餡を置いて、卵パックをしっかり閉じたのを確認してから、両手で卵パックをもってシェイクするだけでシューマイを包むことができます。

家事の知恵



かんたん レシピ

カマボコと数の子のワサビソース



材料



【4人分】

数の子（塩蔵）	…80～100g	コーン（好みで）	……	適量
カマボコ	……	1/2本分	*	* * * *
キュウリ	……	1本	*	* * * *
マヨネーズ	……	大さじ5	*	* * * *
練りワサビ	……	小さじ1～2	*	* * * *
薄口醤油	……	少々	*	* * * *

お正月のおせち料理の定番であるカマボコと数の子。カマボコは日の出を意味し、数の子と言えは、たくさんの卵があることから子孫繁栄の意味が込められていると言われています。そんなおめでたい食材を使ったアレンジレシピのご紹介です。シンプルな料理なので、料理が苦手な方でも心配いりません。お酒ともよく合うので、おつまみにもおすすめです。

①数の子の塩抜きをする。薄めの塩水を用意し、2～3時間つけておく。塩水の濃さは1000mlの中に小さじ1程度の塩を加える。塩抜きしたら塩水を捨てる。塩抜きしてから塩気をほんのりと感じる程度になればよい。②塩抜きした数の子の薄皮を取り除いておく。水で洗ってから水気をふいておき、一口大に切っておく。大きさは好みに合わせるとよい。③カマボコは板付きであれば、板からはずしておく。カマボコは縦半分に切り、厚さは2～3mmに切っておく。カマボコは薄い方がワサビソースとからみやすくなるが、好みで厚さは変更してもかまわない。④キュウリはヘタを切り落とし、斜め薄切りにする。塩少々を入れてしんなりとさせ、水気を切る。⑤ボウルにマヨネーズ（豆乳マヨネーズでもよい）、ワサビ（すりおろした生ワサビでも）、薄口醤油（濃口醤油でも）を入れて混ぜる。⑥ワサビソースを入れたボウルに数の子、カマボコ、キュウリを和えたら完成。
【ポイントメモ】好みで汁気を切ったコーンを加えてもよい。



ビューティ サロン



色選びは
フェイスラインで



脂対策なら
パウダー



保湿・カバー
にはリキッド

ファンデーションの種類と選び方

肌色の補正や、シミ・そばかすのカバーなど、メイクのベースとなるファンデーション。まず大切なのは、自分に合った色選びです。

お顔の色だけに合わせると、首の色との差で白浮きして見えてしまいます。首と頬の間の、フェイスラインに自然に合うカラーを選ぶといいでしょう。タイプは主にパウダーとリキッド。

パウダータイプは、携帯できる手軽さと、脂浮きを抑えてくれる特徴があります。脂性肌の方には特におすすめです。しっかりカバーしたい時はスポンジ、ふんわり仕上げたい時はブラシを使用しましょう。リキッドタイプは、保湿力・カバー力の高いファンデーションです。メイク直しがしにくい日や、乾燥肌の方におすすめです。



暮らし の雑学



玄米カイロを作ろう

エシカル思考のみなさんが愛用しているのは「玄米カイロ」です。玄米カイロは、その名の通り玄米を加熱することで熱を伝え、その余熱をカイロとして使うもので、玄米が劣化しない限り何度でも使うことができます。そして、玄米カイロが使い捨てカイロと違うところは、玄米の中の水分が蒸気となって放熱する点です。つまり、蒸気で身体を温めるので、熱が体の奥深くまで行き届き、体の芯から暖かくなります。また、玄米カイロを使った後は数時間放置しておけば、玄米が自然に空気中の湿気を吸って復活するので、使用頻度に寄りますが一年程度は使える場合があります。玄米カイロは、電子レンジで温めて使用します。大きめ（500g程度）なら1～2分、小さめなら30秒程度でOK。温かさは30分程持続します。それから徐々に冷めていくので、当てたまま眠ってしまっても火傷する心配はありません。

社長のつぶやき



謹賀新年

旧年中は格別なご高配を賜り、誠に有難く厚く御礼申し上げます。

本年もより一層尽力をしてみたいので、昨年同様のご愛顧を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

令和五年 元旦

3年ぶりの行動制限のない年末年始ですが、
上手にウィズコロナで楽しみたいですね！

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

本年も何卒よろしくお願い致します。

～年末年始休業のご案内～

12/26（月）正午～1/6（金）迄 年末年始休業とさせていただきます。

1/7は通常通り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](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房