

(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10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

消防団と地域防災

みなさんは「消防団」をご存知でしょうか。消防士とは違い、同じ公設の組織ではあるものの、市民有志がメンバーとなっている組織で、わずかな年間報酬を受けながら、地域での災害発生時における救援活動や避難活動などに従事するボランティア組織で、欠かすことのできない存在です。

【消防団という組織について】

現在でも火災や風水害は日本各地で相次いで発生しており、テレビカメラでその風景が移された時、法被姿の人物を多数見かけることがあると思います。これが消防団員です。

そんな消防団ですが、入団を避ける人も多いです。地方に移住する人は、その地域の人たちと関係を持ちながら、自身たちの望む生活を実現したいわけですが、その生活に消防団が大き

な負担となることがあるという主張が発信されていることもあります。

【退団はむずかしい?】

消防団は、一度入団すると退団することが難しいと言われます。その理由として、消防団は火事などが発生した時に出動して消火活動に従事する以外に、それらの活動に必要な「訓練」や「資機材の整備」を行います。

実はこの「訓練」が曲者で、消火活動のために必要なホースの取り扱いの訓練、水害に備えて土嚢づくりならばまだ現実味があるのですが、分団ごとのソフボール大会などのレクリエーション行事、村の祭りなどに駆り出されて駐車場の整理をさせられるなど、消防団の本来の役割とは違った業務に駆り出され、せつかくの休みが台無しになってしまつこともあります。

しかし、実際のところ自治会の補助を受けて活動資金に充てている場合もありますので一概に否定はできません。

【消防団組織の維持】

日本各地の消防団が人員の確保に悩んでいる中で、さまざまな対策を講じているものの、状況が改善された事例はあまり聞かえてきません。

若者の消防団への入団があまり見込めないことが現実で、消防団の中では分団として担当する地域ごとに分けられています。例えば2つの地域をまとめて担当し、配置されている緊急車両も共有、そしてエリア担当の団員もまとめることで効率化を図っている地域もあります。



健康そうだん室

心室細動

変調を感じたら速やかに受診して早期発見

の動きが不規則になり、心室細動を誘発することになります。

他にも、心筋症などの病気も、

心室細動の原因になりえます。

整脈の一種として扱われる症状です。

1分間に300

回以上不規則に心

室が震える状態を

指し、この状態にな

ると心室が正常に

機能しなくなり、全身に血液を

送ることが難しくなります。

●心室細動の原因

心室細動を起こす原因には、

心筋梗塞があります。心筋梗塞

は心臓に対しての血液供給を担

う冠状動脈が詰まり、心臓に栄

養や酸素を送ることができなく

なり、心臓の一部が壊死するな

ど、十分に心臓が動作しない状

況に陥ります。その結果、心臓

ってしまいますので、意識を失った時点で速やかな措置が必要になります。

心室細動の予防

●心室細動の予防

心臓への負担を軽減するた

め、肥満や生活習慣病の症状

がある場合はその改善に努め

る必要があります。また、食

生活を見直して悪玉コレステ

ロールを軽減することもおす

すめです。また、心室細動は

マグネシウムの不足で発症し

やすいとされており、ワカメ

や玄米などを摂取してその不

足を補うことで発症リスクを

軽減することができます。

●心室細動の症状

心室細動を発症すると、生命

の維持に必要な脳への栄養分の

供給がストップしてしまいま

す。そのため、数分のうちに意

識を失うことが一般的です。

この時点で呼吸が止まること

はほぼありませんが、脳の機能

が低下すると、当然呼吸も止ま



乾燥野菜作り

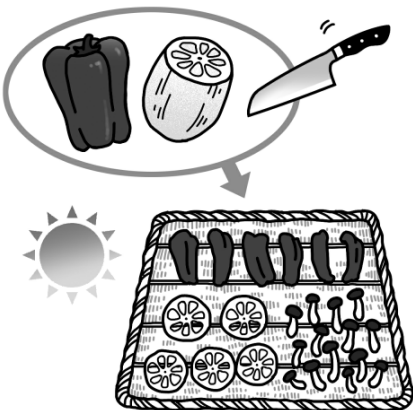
大根、にんじん、キャベツ、これらは、よく食卓に登場する定番野菜ですが、使うのを忘れて腐らせた経験はありませんか。

もし、みなさんが保存のきく野菜を作りたいと思っているなら、ひと手間かけて「干し野菜」を作ってみてはどうでしょうか。

干し野菜は、切った野菜を太陽に当てて干して作りますが、「野菜を洗う」→「水気をふく」→「切る」→「風通しがよく日の当たる場所に干す」という手順をこなすだけで簡単に作ることができます。好天に恵まれている場合は、朝から夕方まで天日干ししておけば、半生の干し野菜があつという間に完成します。

干し野菜は、野菜本来の旨味がありますし、安いうちに野菜を買って干物にして保存しておく、お財布にも優しいですね。

家事の知恵



かんたん レシピ

秋鮭の親子炊き込みご飯



材料



【4人分】

米 … … … 3 c u p 三つ葉 … … 1 束 分
 椎茸 … … … 3 枚 [A]
 秋鮭（甘塩）…小3切れだし汁…600cc強
 生姜（千切り）…1.5かけ分酒……30cc
 生イクラ……100g薄口醤油…30cc
 切り海苔……適量* * * *

秋鮭と言えば、秋に獲れる白鮭のことで、旬の味覚として人気がありますね。低カロリーで脂が少ないのも特徴です。

そんな鮭を炊き込みご飯に使ってみました。炊き込みご飯にトッピングするのはイクラです。

鮭とイクラの親子の組み合わせにすることで、見た目もより一層豪華になりますね。

イベントやおもてなし料理にもおすすめです。

①米は炊く30分前に洗ってからザルにあげておく。

②椎茸（シメジやエリンギ、エノキでも代用できる）は軸を切り落とし、汚れをふき取ってから薄切りにする。生姜は皮をスプーンなどでこそげとり、千切りにしておく。三つ葉は流水で洗ってから水気を切り、ざく切りにする。

③炊飯器に米を入れ、[A]のだし汁、酒、薄口醤油を入れ、生姜、秋鮭をのせる。秋鮭は皮目を上にしてのせる。

④ご飯は炊飯器の機能で炊き込みご飯モードにして炊く。炊き上がったら15分ほど蒸らし、鮭を取り出しておく。

⑤鮭は皿などに入れてほぐし、骨や皮を取り除いておく。炊き込みご飯に戻し入れ、ざっくりと混ぜ合わせておく。器に炊き込みご飯を盛り付け、イクラ、三つ葉、切り海苔をちらしたら完成。三つ葉がなければカイワレ大根や青ネギでも代用できる。香りづけに醤油を少量足してもよい。

【ポイントメモ】減塩したい方は秋鮭を塩抜きしましょう。



ビューティー サロン



サイズを正確に測る
カーブを合わせる
汚れ・油分を取る

ネイルチップを付けてみよう

ネイルチップとは爪の先に取り付ける人工の爪のことを指します。通常、アクリル、ジェル、またはプラスチックなどの材料で作られ、両面テープ、グルー、接着剤や粘着グミを使って取り付けますが、簡単に外れてしまう場合があります。その原因として、サイズが合っていない、接着面に汚れがあることなどが考えられます。

まずは自爪を整えることから始めますが、ネイルチップよりも自爪を短くすることで仕上がりが綺麗になります。また、除光液で爪の表面の油分と汚れを取り除くと外れにくくなります。両面テープを使用する際には横幅にうまく合わせることで、そして、粘着力が強いものを選ぶことも大切です。ネイルチップの取り付けがうまくできるようになれば、色々なジャンルのチップを楽しんでください。



暮らし の雑学



ぬいぐるみを洗う方法

子どもたちにとって大事なパートナーである「ぬいぐるみ」ですが、置いてあるだけでもホコリがたまるため、それを放置したままにしていると、ダニやカビの温床になってしまいます。もちろん、いつも抱いて眠っているようなぬいぐるみも、人の汗や脂が染みついて、やはり同様といえますので、できれば定期的に洗うことを考えましょう。

ぬいぐるみは、材質によって洗えるかどうかが変わりますので、すべてが洗えるわけではありません。例えば、ぬいぐるみの洗濯表示を確認して、桶に水が入っているマークがついていれば、洗濯機洗いが可能なので、洗濯用ネットに入れて洗うことができます。

中性洗剤を使用して、繊維が傷まないようにいちばんやさしいコースで洗うようにしましょう。強めに洗ってしまうと、ぬいぐるみの変形や破損が生じる恐れがありますので注意しましょう。

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。

朝晩だいぶ涼しくなって来ましたので、体調管理には十分注意して下さいね。

今月は長女の幼稚園最後の運動会があります。子供の成長はあっという間ですね～今しかない子供との時間を大切にしたいと思います！

今年も残り3か月感謝の気持ちを忘れず、頑張ってます。

- 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