

(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



2024年3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

プロバスケットボールが面白い

プロリーグ発足から7年が経過し、そのビジネスモデルは右肩上がりの成長を続けてきたことから、多種目の競技関係者はもちろん、スポーツとは直接関係のない企業やマスメディアからも注目を集めるようになりま

【成長を続けるBリーグ】

Bリーグは、それまで存在していた実業団チーム中心のNBL(ナショナルバスケットボールリーグ)と、独立プロバスケットリーグの「bjリーグ」を統合して2016年に発足しました。初年度となったリーグ全体でのクラブの営業収入は150億円となりました。これは、NBLとbjリーグに分裂していた時と比較しても、いきなり2倍近くになったのです。

その後もリーグ全体の発展は続いており、2020〜2021シーズンの

営業収入は242億円となり、初年度と比較して92億円も増加したのです。2019〜2020シーズンでは、コロナ禍によってシーズンが途中で打ち切りになっていたたり、2020〜2021シーズンは入場制限ありの状態で開催されたりと、営業的にかかなりの制約を受けている状況であったにもかかわらず、売り上げを伸ばしているのは驚きです。

【プロ野球に迫る】

日本におけるプロスポーツで最もメジャーなのは「プロ野球」です。Bリーグもまだまだプロ野球にはかなわない状況であり、高収益をあげているチームの代表格である「福岡ソフトバンクホークス」の売り上げと比較してみると、過去最高となった2019年2月期には317億円の売上高を計上しています。

もちろん1球団としての売り

上げであり、ソフトバンクホークスの売り上げにBリーグだけでは、到底及ばない現実があります。

【運営経費がコンパクトなBリーグ】

日本プロ野球の場合、育成選手を除いて支配下登録は70人と決まっており、育成選手や支配下登録選手に対して年棒を支払う必要があります。

一方、Bリーグの選手登録人数は規定で最大13名であり、2軍制度もないことから、そもそも人件費が安価で済みます。そのため、Bリーグチームはスモールパッケージで運営することができ、効率良く利益を生み出せる下地があるのです。



健康そうだん室

クラッシュ症候群

認知されたのは阪神・淡路大震災

地震などの災害

によって家屋が倒壊し、その下敷きになって長時間身体を挟まれた人が、救出後に突然容態が悪化し亡くなってしまうのが「クラッシュ症候群」です。

●クラッシュ症候群の実例

クラッシュ症候群が知られるようになったのは、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の時でした。

がれきの下から救出された人が、数時間経った後に症状が急に悪化し死亡した例が多数あったことで、その後検証が行われ、クラッシュ症候群であった

ことが明らかになりました。

阪神・淡路大震災の直後には、クラッシュ症候群がまだ一般に広く認知されておらず、その後の災害において災害時医療の在り方を大きく見直すきっかけになりました。

●クラッシュ症候群の原因

がれきなど重いものに腰や腕、腿などが長時間挟まれ、その後圧迫から解放されたときに起きます。筋肉が圧迫されると、筋肉細胞が障害・壊死を起こしてしまい、ミオグロビン（たん白質）やカリウムといった物質が生成されます。

これらの物質が血中に混じると毒性の高い物質が蓄積されることになり、救助された際に圧迫されていた部分が解放されると、とどまっていた毒素

が急激に全身へ広がってしまい、その毒素が心臓や腎臓に達し、死に至るのです。

●クラッシュ症候群の対処と治療

より早い救助が必要であることは言うまでもありませんが、がれきに挟まれて長時間救助できない場合には、むやみにがれきの下から救助するのではなく、現状のままで水分を補給するなど、毒素が生成されないために必要な処置を講じつつ、救出した後に速やかな処置が行える体制の構築を目指すことがベストとされています。

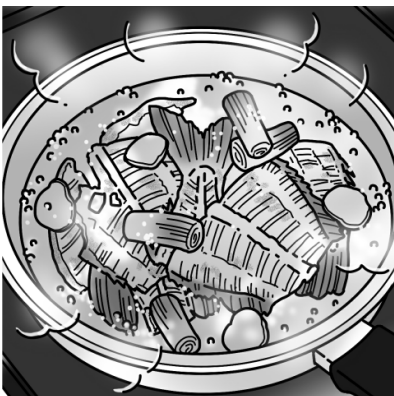


魚の骨でだしづくり

家事の知恵

日本食文化の大きな特徴になっているものと言えば、「出汁」です。出汁は、野菜や肉、魚などさまざまなものから抽出できますが、自宅で簡単にできる出汁の取り方をご紹介します。

必要なものは、魚の骨、水、酒、これだけです。もし魚の臭いを気にする場合は、ショウガやネギなどの香味野菜と一緒に入れると臭みが取れてよいです。魚の骨を焼き、水と酒を沸騰させて煮出すだけで魚の骨出汁は完成しますが、骨の中に血が残っていると臭みの原因になってしまうので、まずはしっかりと骨を洗うことを心がけましょう。ただし、焼き魚の残りの骨の場合などは、あまり気にしないでも問題ありません。沸騰してから弱火にし、15分ほどアクを取りながら、煮立たせたら骨出汁の完成です。



かんたん レシピ！ 海鮮ちらし寿司



材料



【4人分】

米 …… 2 合 イ ク ラ …… 3 0 g
水 …… 3 8 0 c c ア ボ カ ド …… 1 個 分
[寿 司 酢] 酢 …… 大 さ じ 3 [卵 焼 き] 卵 …… 2 個 分
砂 糖 …… 大 さ じ 2 砂 糖 ・ 塩 ・ 油 …… 少 々
塩 …… 小 さ じ 1 [その他] 白胡麻・ガリ…適量
[具材] マグロ・鯛…100g 醤油・ワサビ…少々

3 月の行事と言えば、ひな祭り。ひな祭りとは、3 月 3 日の桃の節句のことで、女の子の健やかな成長や幸せを祈るための日です。そんなひな祭りの定番と言えば、ちらし寿司です。

今回は色とりどりの華やかな具材がたっぷりと入った海鮮ちらし寿司にしてみました。

多めに作っておけば、お弁当に詰め入れても華やかでいいですね。

①米は洗ってから 30 分ほど浸水させる。浸水させたら炊飯器に入れて炊いておく。[寿司酢]の酢、砂糖、塩はあらかじめ合わせておく。

②米が炊き上がったら炊飯器から取り出し、[寿司酢]を混ぜる。米はきるように混ぜ、米がつぶれないようにする。人肌に冷めたら胡麻を加えて冷ます。

③マグロは角切りにする。鯛はそぎ切りにする。アボカドは種にそって切り、種をねじって果肉だけを取り出す。果肉は角切りにする。

④卵はボウルに溶きほぐし、砂糖と塩を加える。卵焼き器に胡麻油を熱して卵焼きを焼く。あら熱が取れたら角切りにする。ワサビと醤油を合わせてワサビ醤油にしておく。

⑤器に酢飯を盛り付け、マグロ、鯛、イクラ、アボカドを盛り付ける。ガリを添え、ワサビ醤油をかけていただく。好みでカイワレ大根も盛り付けてもよい。

【ポイントメモ】マグロや鯛以外の魚でも合いますよ。



ビューティー サロン

上まぶたより
薄く広く
ぼかしていく



※プライマーは弱い力で
落とせるので、目の周りの
皮膚に負担をかけずに済む

アイシャドウで明るい目元に

目の下はくすみやたるみが目立つ所です。マスクを着用することが増え、悩まれた方も多いのではないのでしょうか。

そんな時は目の下にアイシャドウを入れてみましょう。まず目の下にもプライマー（化粧下地の一種）を塗ることで色持ちを良くします。その後、目の下のラインにアイシャドウを薄く引いてから、ブレンドして自然な仕上がりになるようにします。少量から始めて徐々に濃さを調整するのがコツです。目頭から目じりまで、太チップまたはブラシを使い、やさしくなでるような感じで塗りましょう。重ね塗りは濃くなってしまいますので注意が必要です。発色が良くなり明るい目元になるため、青みのあるピンク系や少し暗めのベージュがお勧めです。



暮らし の雑学



野良犬対策

昨今のペットブーム、飼えなくなったという理由で犬が捨てられて「野良犬」になってしまうことがよく見受けられます。野良犬は時に集団化することもあり、安全な生活を脅かす恐れもあります。

野良犬を自宅周辺に近づけない方法としては「忌避剤」を使うことがおすすめです。忌避剤はホームセンターや100円ショップで販売されています。忌避剤は犬の苦手なおいを発する液体で、人が嗅いでもそんなに違和感はないのですが、犬にとっては近寄りたくない匂いですので、気軽に試すことができます。

他にも「嫌な音を発する機器」など、さまざまな方法がありますが、根本的に捕獲を依頼するのも方法の1つです。お住まいの地域の自治体の生活衛生担当課に問い合わせると、捕獲を依頼することも可能ですが、それ以前に飼い主の勝手に捨てることを避けたいですね。

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。

朝晩の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいので体調管理には十分注意して下さいね。

今年の3月は小林家では卒業式が2つあります。

長男の高校卒業及び長女の幼稚園卒園です。

長男が来月から社会人になるという事で色々心配ですが、親として陰ながら応援しようと思います。

さて以前より準備を進めておりました、『不動産事業部』を3/15（金）正午より開始いたします。

不動産事業部は屋号『なごみ不動産』にて事業させていただきます。不動産に関しましてお困り事ありましたら、是非お声掛けください。今までは作業服だったのですが、これからはスーツを着る事が多くなりそうです。

スーツが似合う様に痩せます笑

- 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

ラインお友達追加
こちらのQRを
カメラで読み込
んでください

