

(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4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

子どもの習い事事情

最近の小中学校では、義務教育における教育内容が大きく変化してきているため、それらの影響で、学校外の子どもの習い事にも変化が起きています。

子どもたちの将来を見越して、親たちがさまざまな習い事を子どもにさせていることも多く、これからの習い事事情は、どのように変化していくのでしょうか。

【小学生に人気の習い事】

学研教育総合研究が2023年に実施した「幼児の日常生活・学習に関する調査」によると、子どもの習い事ランキングによると、第1位は「水泳」、第2位はピアノなどの「音楽教室」、そして第3位は「学習塾」となっています。

学習塾に通う小学生の割合は、全体では16%にとどまっていますが、小学6年生になると

24%と高くなることから、学年が上がるに従い、受験のために塾へ通う子どもが増えていく傾向が見受けられます。

とくに近年は、コロナウィルスの影響もあり、休校や短縮授業による学習の遅れといった不安から学習塾を活用する傾向が強まり、オンラインでも学べるメリットなど、状況に応じて学習をカバーしてくれることから、人気も集まっています。

【習い事がストレスに?】

幼稚園や小学校の時期に、習い事に通うようになると、他人との人間関係や生活環境がストレスになることもあります。

親としてはせっかく習い事に行かせているのに、成果も出ないし、おまけに行きたくないと言われた際には、「どうして行かないの!」などと習い事を強制して、余計にストレスを与えて

しまい、せっかくの習い事が子どもの健やかな成長を阻害することになり得ますので、それでは本末転倒な話ですね。

【将来、役に立つ習い事】

お子さんに習い事をさせたい保護者のみなさんの中には、ネット上の評判を見て、子どもに「これを習わせたい」と、親の想いだけで習い事をさせていないでしょうか。

どのサイトを見ても、この習い事は役に立つと書かれていますが、それが本当なのかかわからないものです。それであれば、将来の夢や目指す職業を見据えたうえで、それに役に立つことを習い事として取り組んでおけばいいのではないのでしょうか。



健康そうだん室

すべり症

背骨のずれが神経に影響

べり症の可能性を考えることはありません。

腰椎すべり症は、腰の付近にある椎骨が正常な位置からずれた状態となり、それが原因で神経を圧迫することによって生じる諸症状を指します。

●すべり症のメカニズム

すべり症の発症する場所である背骨（脊柱）は、椎骨と呼ばれる骨がいくつも連なって構成されています。椎骨には、椎孔という穴があいています。ここには「脊柱管」と呼ばれる空間が形成されます。脊柱管の中には神経が通っていますが、脊柱がずれる（ずれる）ことによって、神経が圧迫され、その神経が影響する脚にしびれや痛みなどの悪影響を及ぼします。

に理学療法、薬物療法、装具療法、ブロック注射などを行って痛みの除去を図る対処療法が中心となります。もし、これらの治療で改善が得られない場合、手術を行うのが一般的です。

●すべり症の症状

初期の場合、症状は頻繁に出るものではありません。

例えば、長い距離を歩いたり、長時間立っていたりすることが続いた時に、腰から足にかけて痛みやしびれを感じるようになるのが特徴です。あくまで長時間の負担が生じたときにしか症状が出ないので、患者自身も「疲れ」「筋肉痛」としか考えず、す

●すべり症の治療

すべり症は、痛みがある場合

特に初期治療としては、腰痛に対して消炎鎮痛薬や筋弛緩薬などを処方し、痛みの軽減を図ります。下肢痛やしびれなどの症状に対しては、神経の血流を促進する末梢循環改善薬や、神経障害性疼痛治療薬が処方されることもあります。その他、腰部の筋肉を温め、改善を図る温熱療法も積極的に行われます。



残り湯活用法

日常生活で最も多く出る排水と言えばお風呂の残り湯です。もしみなさんが、家庭菜園やガーデニングをされているならば、残り湯を水やりに活用することからはじめましょう。残り湯には、皮脂や汚れが含まれていることから、植物にはそれが有機物で栄養となるので、成長を促進する効果があります。作付け面積が広ければ広いほど多くの水を使うので、水道を使った場合と比べても明らかに節約できます。ただし、バスソルトなどを入れた残り湯は水やりに使えません。また、災害に備えて残り湯をためておくのもおすすめです。例えば災害によって水道が断水した場合は、水洗トイレの水を流すのに使えます。ですので、台風や豪雨など災害が予想される前には、残り湯を溜めておくといいでしょう。

家事の知恵



かんたん レシピ！

ホタテとアスパラガスの中華炒め



材料



【4人分】

ホタテ … 200g [A] 油 … 大さじ2
アスパラガス … 8本 生姜（千切り） … 1かけ
タケノコ（ボイル済） … 60g 豆板醤 … 少々
椎茸 … 大2枚 [タレ] 醤油・酒・酢 … 大さじ1
[下味] 酒 … 大さじ1 塩・砂糖 … 小さじ1
片栗粉・塩・生姜汁 … 少々 中華スープの素 … 少々

春先に収穫される、春のアスパラガス。

濃いめの緑色で、全体にみずみずしさがあがり、切り口が乾燥して固くなっていないものを選びましょう。

そんな春らしいアスパラガスをメインにした炒め物のレシピです。

そのまま食べても美味しいおかずですし、炊き立てのご飯ともよく合います。いろいろな食感も楽しめる一品です。

①生姜は千切りにしておくものと、すりおろして生姜汁にしておく。アスパラガスは根元のかたい部分は取り、ハカマがかたい場合は切っておき、斜め切りにする。タケノコは薄切りにする。椎茸は軸を落とし、汚れを取ってから一口大に切っておく。[タレ]は小さめの器に入れて混ぜ合わせておく。

②ホタテに[下味]の酒、塩、生姜汁をなじませる。なじんだら片栗粉をふる。

③フライパンに分量外の油を熱し、ホタテをさっと炒め、取り出しておく。

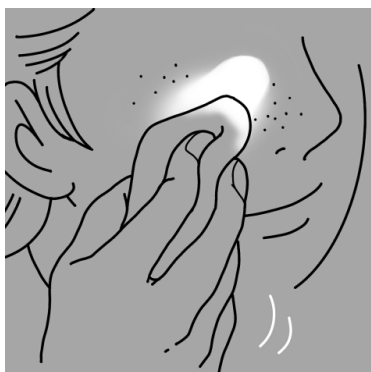
④フライパンに[A]の油を熱し、千切りにした生姜、豆板醤を入れ、アスパラガス、タケノコ、椎茸を加えて炒める。

⑤野菜に火が入ったらホタテを戻し入れ、[タレ]を加えて混ぜたら完成。味を見て足りなければ、塩、胡椒で調味する。

【ポイントメモ】ホタテは火が入ったら取り出しておきましょう。



ビューティー サロン



ベースメイクを使った毛穴ケア

毛穴を目立たなくするために、毛穴を埋める効果のあるプライマーやファンデーションを使います。プライマーにはシリコンなどの成分が含まれており、肌の凹凸を埋める効果があります。毛穴を目立たなくし、メイクのベースを整えます。

次にファンデーションですが、軽いテクスチャーのものを選びましょう。また、軽い薄付きのものを重ね塗りするよりも、適量を使い丁寧に伸ばすことが大切です。仕上げに皮脂の分泌を抑え、ベースメイクをキープするために、薄いパウダーを使用します。過剰なパウダーは逆効果です、適量を使うようにしましょう。1日の終わりの洗顔の際には、毛穴の詰まりを防ぐために、メイクを丁寧に落とすことが重要です。



暮らし の雑学



要手数料

優遇期間1年



優遇店約16,000軒

SDカードのメリット

自動車の免許を持っている方であれば、免許更新の時に取得を勧められることがある「SDカード」。正式名称は「SafeDriver Card」と言い、無事故無違反であることを証明する証明書としても有効です。そしてSDカードは、無事故無違反を証明するだけのカードではなく、安全運転に勤めているドライバーに対して、一種の特典を提供するためのアイテムでもあります。これを取得するには、まず「無事故・無違反証明書」もしくは「運転記録証明書」のどちらかの証明書を発行してもらう必要があります。

SDカードは、提携店舗で提示すると販売価格の割引などのメリットがあります。例えば大手紳士服チェーンの「洋服の青山」では商品価格の割引、ガソリン小売り大手の「ENEOS」では、現金購入時のガソリン価格が1リットル当たり数円引きになります。

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。

皆様如何お過ごしでしょうか？今年は特に日々の気温差が大きいので体調管理には十分注意して下さいね。

リフォーム補助金の住宅省エネキャンペーンが始まりましたので、国の補助金を使ってお得にリフォーム出来ます。

さて不動産事業部のホームページ・Instagram 等色々できて参りましたので、よろしければご覧ください。

なごみ不動産ホームページ

<http://www.nagomi-fudousan.jp>

ロゴの鹿は妻の手書きです。やはり奈良と言えば鹿ですね笑
空き家管理をして欲しいとのご要望が多い為今後空き家管理も行って参りますので、気軽にお問い合わせください。

- 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

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

