

(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6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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## バスの運転手が足りない

日本国内の至る所で囁かれているバス運転手の不足、都会よりも地方において深刻な問題となっており、運転手の確保が急務となっています。

### 【運転手が足りない理由】

バス運転手が不足している理由は、業務内容にあるとされています。

他の職種と比べても、労働時間が多い割には収入が少なく、魅力的な職場になり得ていないことを如実に表しています。バス運転手には、路線バスと観光バスの2種類の業務がありますが、いずれの業務にも早朝・深夜や土日の勤務があります。

人の命を預かる仕事ですから責任も大きく、翌日早朝から乗務する場合は、体調管理が重要となることから、プライベートの行動にも制約を課さなくてはならなくなり、今どきの若い人

には「制約の多い仕事」としてのイメージが大きく付きまとい、その結果新たに運転手になろうと思う人々が減少することにつながっています。

### 【運転手不足で会社が廃業】

富田林市など大阪府南東部を拠点とする金剛自動車は、2023年12月20日をもって、路線バス全線ならびに、事業そのものの廃止を決定しました。

路線バス事業から撤退する理由は運転手不足と述べられており、現状の路線と運行本数を維持するために必要とされる運転手を30名と見込んでいましたが、今後も就業できるのは20人程度であることや、新たな人材の確保も難しいことから、廃業を決定したとのことでした。

### 【運転手の不足対策】

バス運転手の不足は、地方ほど自治体の運営に影響します。

通勤・通学が不便な地方からは、人材の流出が相次ぐことは目に見えており、ただの交通手段問題ではなく、自治体の存亡にも影響する重要な課題なのです。企業側においても、労働条件の改善、適切な教育と訓練、テクノロジーの活用、協力の強化など、多面的なアプローチが求められます。

適切な対策を講じることで、安全で信頼性の高い公共交通システムを維持することも可能なのですが、企業側にこれ以上対策を講じる体力があるとは限りません。自治体側も民間企業に重要なインフラをゆだねるのではなく、共にインフラの確保に努め、民間企業の支援を検討するべきです。



# 健康そうだん室

## ウオノメ

### ウオノメとイボ、実は違うもの

足の裏に魚の目のようなできものができて、歩くたびに痛みを伴うようになってくる場合があります。

#### ●ウオノメとは

足の裏や指などに

にできる、直径5〜7mm程の硬い皮膚のことで、歩いたり窮屈な靴を履いたりすることで圧迫され、時に激しい痛みを伴うのが特徴です。痛みの中心に、魚の眼のような芯が見えるので「ウオノメ」と呼ばれます。

もともと、皮膚の一番外側は角質層と呼ばれる硬い層があり、外部からの刺激を防いでいます。足底の皮膚が厚く硬いの

は、歩いたり体重を支えたり、外部からの刺激の多いことに対して、皮膚が角質層を厚くして守ろうとしている証です。

それが何らかの理由で、一定の部分に繰り返し刺激が加わると、角質が厚く芯のようになり、真皮に向かって楔状に食い込んでしまうことがあります。それが「ウオノメ」です。

#### ●ウオノメの症状

外部からの圧迫や歩行時の刺激などに伴って、痛みを生じます。ウオノメと同じような皮膚の症状に「イボ」がありますが、足の裏にできるイボは、皮膚の中にめり込んでいることが多いので、小さいイボになるとウオノメと区別がつきにくい場合があります。子どもにはウオノメができてくいのですが、イボの

場合は子どもにできやすい傾向があります。

#### ●ウオノメの治療

芯になってしまった角質部分を除去することがメインです。体内に向かって、とげのようになってしまっている角質の部分を除去します。

その後は、特定の皮膚に刺激を与え続けないように、靴を変えたり、靴の中敷きを変えたり、さまざまな予防を行うことで、再発を防ぐことができます。

よく歩く人、足に力を入れる仕事に就いている人などは、ウオノメへの注意が必要です。



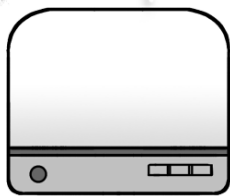
## 家事の知恵

### アロマオイルの活用

アロマオイルは、リラックス効果や気分の安定、癒しなどさまざまな効果があります。一般的な活用方法としては、アロマディフューザーに数滴のアロマオイルを垂らす「アロマミスト」です。

ディフューザーから噴出される微細なミストに包まれることで、部屋全体に香りを広げることができます。

リラックスしたい場合はラベンダーやカモミール、気分をリフレッシュしたい場合はレモングラスやグレープフルーツのアロマオイルがおすすめです。また、入浴時に数滴のアロマオイルをお湯に垂らし、香りを楽しみながらリラックスできる「アロマバス」は、バスソルトやキャリアオイルと一緒に使用すると、より効果的なリラックス効果や保湿効果を得ることができます。



# かんたん レシピ！

## 手作りドレッシングでツナサラダ



### 材料



【4人分】

ツナ缶 … 小 1 缶 カツオ節 … 2 g  
ワカメ（乾物を戻す）… 4g 白すり胡麻 … 小さじ 2  
大根（千切り）… 1 / 4 本 [ドレッシング] レモン汁 … 小さじ 1  
レタス（ちぎる）3 枚 白ワインビネガー … 小さじ 2  
ラディッシュ … 2 個 オリーブ油・醤油 … 小さじ 2  
ミニトマト … 6 個 砂糖 … ひとつまみ

はじめじめとした梅雨のシーズンの6月。野菜などの食材が手に入らないからこそ、缶詰や乾物などを上手に活用しましょう。今回はツナ缶、乾物のワカメを使ったサラダをご紹介します。

サラダにかけるドレッシングは手作り。自家製のドレッシングは多めに作っておいてもいいですね。サーモンなどにかけてカルパッチョにしても美味しいですよ。

①ツナ缶は汁気を切っておく。ワカメは水につけてあらかじめ戻しておく。②大根は皮をむいて千切りにしておく。できるだけ細めに大根を切るとよい。レタスは流水で洗ってからちぎっておく。水気はザルにあげて切っておくか、キッチンペーパーなどでふき取っておく。ラディッシュは輪切りにする。ミニトマトはヘタを取ってから四つ割りにする。③ワカメは使う前に水気を切っておく。ツナ缶、ワカメ、大根、レタス、ラディッシュをボウルに入れてさっと和える。和えたらカツオ節、白胡麻をふる。④小さめのボウルか、保存用の瓶[ドレッシング]の白ワインビネガー、オリーブ油、醤油、レモン汁、砂糖を入れる。ドレッシングをかけていただく。保存用の瓶で作る場合、大きめの鍋に湯を沸かし、煮沸消毒し、自然乾燥させておく。煮沸消毒した瓶に入れておけば、冷蔵庫で保存できる。煮沸消毒をしない場合、早めに使い切るようにするとよい。

【ポイントメモ】ドレッシングのオイルは胡麻油も美味しいです。



## ビューティー サロン



## よく噛んで痩せよう

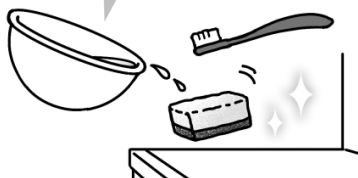
よく噛むことは、ダイエットに有効とされています。ゆっくりと一口ごとにしっかりと噛めば、食べ物が十分に咀嚼され、消化されやすくなります。一口につき、20～30 回を目標に意識してみてください。そうすることで、脳に満腹感の信号が送られるため、過食を防ぐ効果も期待できます。

その他、食材を小さくカットしたり、よく噛む必要がある食材を選んだりすることで、自然と噛む回数も増やせます。

また、食事中に水分摂取で食べ物がより容易に消化されます。このようなポイントを実践すれば、食事量をコントロールしやすくなり、ダイエットに役立つ可能性があります。個々の体質や健康状態には注意しながら取り入れてください。



## 暮らし の雑学



## 塩を使ったお掃除

料理の味付けには欠かせない調味料と言えば「塩」。

塩は、キッチンやリビングなどを掃除する際に活用すれば、大いに役立ちます。薬品や洗剤を使わなくても安全安心で安価な塩を使えば、節約にもつながります。

例えば、湯のみや急須についてしまう茶渋。この茶渋を落とす場合、塩を洗剤と同じようにスポンジにつけてこするだけできれいになります。もし、取れ具合が悪い場合は、塩に加えて酢をプラスすると落ちやすくなります。

同様に、毎日使うまな板に塩と酢をかけて洗えば、汚れが落ち雑菌の繁殖を抑える効果があります。熱湯で洗い流せば、ぬめりやにおいも取れるのでお試しください。プラスチック容器も同じ方法できれいにすることができますよ。

## 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。

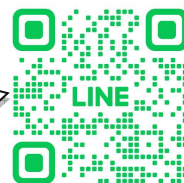
暑い日が続いておりますが、皆さん如何お過ごしでしょうか？体調管理には十分注意してくださいね。

不動産事業部開業に伴い新しい封筒にリニューアルしました！リフォーム並びに不動産に関しまして、皆さんのお力になれるよう日々勉強します！

さて長女は4月から機嫌よく小学校に行っているのですが、良くも悪くも物凄く口が達者になりました笑  
先が思いやられますね笑

- 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](mailto: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



なごみ建築工房