

(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



2015年10月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

今更だけれどエコ活動って何？

「エコ活動」とは、地球に与える影響を減らし、地球に優しい生活をする「こと」です。普段の生活で何気なく行っている行動が、身近な「エコ活動」になっている場合もあります。「エコ活動」について考えてみましょう。

エコバック

身近で簡単に出来ることといえば、買い物に行くときにエコバックを持っていく事です。これで不要なビニール袋を買うことが避けられ、有料のビニール袋を買わなくても良いので、お財布にも優しいです。軽くて小さくためたためエコバックが各種ありますので、いつも持ち歩くバックに入れておくと急な買い物でも対処できます。

3 Rを意識してみよう

まず始めのRは、R e c o

「y o o e」リサイクルです。これは、ごみの分別をするときに、必ず行っていることです。資源ごみがリサイクルされて再び原料になり、新しい製品へ生まれ変わります。

2 つめのRは、R e u s e

「e」リユース。要らなくなった物の形を変えずに使用することです。子供の服や赤ちゃん用品は、「一時的にしか使わない物」です。使ってくれる人がいるうちに譲ってあげると喜ばれます。リサイクルショップで本や食器、服など不要な物売ったり、買ったたりすることも良いですね。フリーマーケットもお勧めです。

フリーマーケットも、どのような人が使用していたのかがわかり安心感もあります。フリーマーケットで、出店する側になるのも楽しいですよ。

3 つめのRは、R e p a

「a i r r」リペアです。故障したり、壊れてしまったものでものを修理して使うことです。洋服は流行り廃りがありますが、いまは安く手に入ることもあって、すぐ捨ててしまう方も多いいと思います。できることなら長く着られるものを選びましょう。また、家具や自動車などは高価なものですので、手入れや点検をしながら少しでも長く使用できると良いですね。

物を大切にすることは、立派なエコ活動です。みなさんも簡単に出来ることから、始めてみませんか？



健康そうだん室

メニール病

めまいの急性期は安静にします

前庭型メニール病】回転

突然、耳鳴りや

難聴を伴う激しい

めまいに襲われた

ことはありません

か？ ストレスや

睡眠不足、疲労な

どが引き金となっ

て起こるメニール

病の可能性があ

ります。メニール病は耳の

内耳の病気で、30代後半から

50代の女性を中心に発症す

る傾向にあります。男性でも

発症します。思い当たる症状

がある場合は、耳鼻咽喉科の

専門医を受診しましょう。

●色々あるメニール病

【蝸牛型メニール病】めま

いが起こらないメニール

病。

性めまい発作が起こります。

【両側性メニール病】片側

の耳だけでなく反対側にも症

状が出る病気です。

【ワルモワイエ症候群】難聴、

耳鳴りから症状が始まり難聴

がひどくなった時期に突然激

しいめまいを起こします。

●メニール病の治療法

内服療法が主な治療法とな

ります。主な内服薬は、めま

い止めや利尿剤、ビタミン剤、

抗不安薬などです。めまいや

吐き気が激しく、薬を経口投

与できない場合はめまい止め

の点滴を行います。また、内

服薬の効果が見られず難聴も

ひどくなるようであれば、め

まいを改善する手術を行うこ

ともあります。

●発作に襲われた時の対処法

医師から診断されて制吐

剤、抗めまい薬、鎮静剤など

処方されていればただちに内

服します。発作時に身体を動

かすとめまいがさらに誘発さ

れる可能性があるので、頭を

動かさず音や光などを避けた

静かな場所で安静にします。

車で救急外来に行く場合、車

の振動が逆に激しいめまいを

誘発する原因になることもあ

ります。メニール病と診断

されている時は安静第一で

す。ほとんどの場合、めまい

の発作は30分程で治まりま

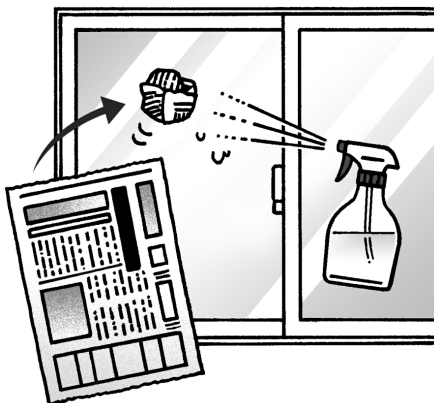
す。



家事の知恵

ガラス窓の掃除の仕方

新聞紙のインクが汚れを分解することを利用して、窓ガラスをキレイにできます。窓ガラスに水を軽くスプレーした後、新聞紙一枚分を丸めたもので拭き、乾いた新聞紙でから拭きします。汚れがひどい場合は、窓ガラス用洗剤を浸した新聞紙を窓ガラスに貼り付け、しばらく置いてから拭き取り、から拭きします。T字のスクイジーも便利です。軽い汚れの場合は水を、汚れが目立つ場合は窓ガラス用洗剤（100倍に薄めたもの）をガラス窓にスプレーします。スクイジーを窓の上の方から横方向へ動かします。1回ごとに乾いた布などでワイパーの水分などを拭き取り、下まで同様に拭いていきます。最後は上から下へ引き下ろし、跡が残ったところはから拭きをして終了です。



がんたん レシピ 茸の白和え



材料



【4人分】

- ・絹豆腐……………1丁
- ・舞茸……………30g
- ・しめじ……………30g
- ・えのきたけ……………30g
- ・酒……………大さじ2
- ・薄口醤油……………小さじ1/4
- ・出汁……………大さじ2
- ・醤油……………小さじ1/4
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・小葱……………1本

副菜として役に立つ白和え。さっぱりとした料理なのでどんな主菜にも合うでしょう。今回は旨みたっぷり食べることのできる、キノコを使った白和えです。

豆腐と茸でダイエット中にもぴったりのお料理です。お豆腐とお出汁の素朴な味付けです。

具材を、茸のほかに、春菊や、三つ葉、柿など、季節に合わせてお楽しみください。

- ①豆腐はざるに空け 1 時間ほど水を切ります。
- ②しめじ、舞茸、えのきたけは石附をとり、小さめに切ります。
- ③②の茸類、酒、塩、薄口醤油を小鍋に入れ、蒸し煮にします。
- ④水切りした豆腐を漉し器で一度漉し、すり鉢に移し、滑らかになるまですります。
- ⑤出汁、塩、醤油、砂糖を加え、混ぜ合わせます。
- ⑥蒸し煮にした茸類も加え、やさしくまぜあわせます。
- ⑦器に盛り、刻んだ小葱をあしらい、出来上がりです。

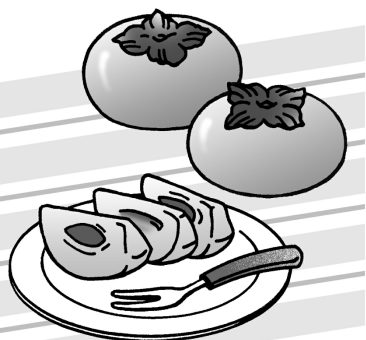


【ワンポイントメモ】

シンプルな味付けなので、出汁は既製品のものより、自分で丁寧に作ったもののほうが美味しくできます。

茸の煮汁は、入れてもOKです。白和えが水っぽくなるので好みでどうぞ。

ビューティー サロン



秋の味覚“柿”驚きの美容効果

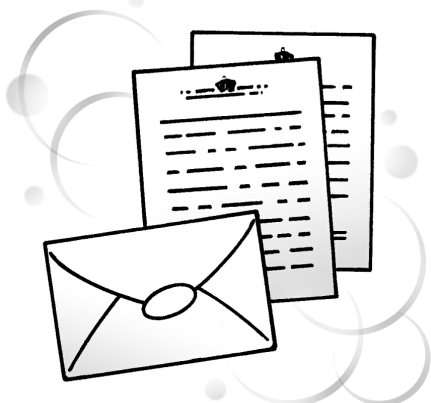
秋にはたくさん旬の食べ物がありますが、中でも柿には美容成分が多く含まれています。「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言うほど栄養価が高い果物です。まず日焼けやシミを防ぎ、美白の効果にかかせないビタミンC。1日の必要量は100mgですが、柿1つには約200mgも含まれています。ビタミンCはコラーゲンの生成を手助けし、肌の再生を促します。そして、ポリフェノール。抗酸化作用があり活性酸素を除去してくれるので、アンチエイジングに繋がります。それぞれサプリメントでも摂取できますが、生の果物には酵素が含まれています。旬の食べ物でおいしく美容を手に入れましょう。



マナーの壺

「ご自愛ください」

手紙や、メールに使う結びのあいさつに「ご自愛ください」という言葉があります。そもそも「自愛」とは、自分を大切にすること。この表現方法を、他人や目上の人に対して使うことは適当なのでしょうか？…答えは◎です。「ご自愛ください」という表現には、相手を思いやる気持ちが込められています。男女関係なく使うことができ、目上の人に対して使っても失礼になることはありません。ただ、中には「お体をご自愛ください」といった表現を見かけることもあります。が、「自愛」という言葉の中には自分の身体という意味も含まれているので、この表現方法は間違いです。「くれぐれもご無理などなさらないようにご自愛ください」などのような表現が適当です。



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。

今年は、残暑も少なく過ごしやすい日々が続いておりますが皆さん、如何お過ごしでしょうか？

僕は、シルバーウィークに吉野散策に行って来ました。

改めて、奈良県は広いですね。素敵な場所や美味しい食べ物がたくさんあり、今更ながら奈良の良さを再認識しました。

心も身体もリフレッシュしたので、今年も残り3か月

感謝の気持ちを忘れず、頑張っまいります。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1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

