

(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6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

この頃の匂わない洗濯の秘密

洗濯物は、雨が降ると部屋干しの家庭が多いと思いますが、室内に干すと「洗濯物が匂う」と思いませんか？その原因の一つは、洗濯物が乾くに時間がかかると雑菌が繁殖して匂いの元になってしまふからです。干すときには間隔を開け、扇風機等で風を通すのが理想です。

縦型かドラム式洗濯乾燥機か

洗濯の段階で汚れが綺麗に落ちれば、匂いの繁殖も抑えられます。昔からある縦型洗濯機と10年位前から主流になってきたドラム式洗濯乾燥機を比較してみましょう。

縦型は、水で洗剤を泡立て、衣類をこすりながら洗います。そのため、泥汚れなどが良く落ちますが、衣類が痛みやすいのが難点です。

ドラム式洗濯乾燥機は、上

から下へ落とし洗うので、水量や洗剤の量が少なくなります。節約になりやすいです。乾燥まで続けて行えるために大変利便性がよいと近年人気です。ただ、汚れを落とすという面では、若干縦型に劣ります。また、密閉度が高いために洗濯物を洗ったままにしておくとかびが発生しやすくなります。

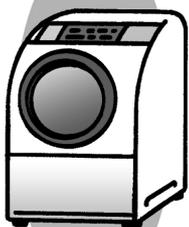
しかし、最近の洗濯機は進化を続け、縦型とドラム式の特徴に差がなくなってきました。最新の縦型では、洗浄液をワイドシャワーで振りかけ、上下、内外に洗濯物を動かして洗う節水効果のある洗濯機が発売されました。ドラム式では、水を温めて洗う機種、温風で温めて洗う機種等、洗浄力が高い洗濯機が続々と発売されています。

最新洗剤と酸素系漂白剤選び

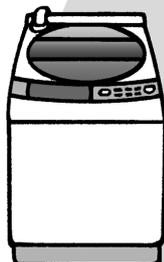
「洗濯物が匂わない」「部屋干しでも臭くならない」といった観点から洗剤を選ぶには、まず、酸素系漂白剤入りの洗剤をお勧めします。衣類、洗濯槽を殺菌し、汚れが落ちるのを助けてくれます。驚くほど匂いがなくなり、洗濯槽を洗う必要もなくなります。

最新の洗剤は、衣類に菌がつかない、イオンの力で汚れを落とす等、様々なものが発売されています。色んな洗剤を使用して、洗濯機やいつ干すのかなど、それぞれの家庭に合ったものを選んでみましょう。

ドラム式



縦型



健康そうだん室

パーキンソン症候群

よく研究され治療法が開発されている！

パーキンソン症候群とは、パーキンソン病やパーキンソン病の症状に伴うさまざまな疾患を総称して言います。脳神経系の病気で一番多く、

日本全国では10

万人以上の患者がいると言われています。原因は不明で完治するのは難しい病気ですが、最近ではさまざまな治療法が開発され、症状が進行しないように自分で努力することができるようになってきました。

●パーキンソン病の症状

ふるえ、固縮、無動、姿勢障害の4つが挙げられます。

ふるえはじっとしているとき

に、手足が震えることを言います。固縮とは、筋肉がこわばって手足がスムーズに動かなくなることを言います。無

動とは、早く歩けなくなる、

まばたきの回数が減る、小さな文字しか書けないなど健康

な人と比べて、動作が異常に小さくなることを言います。

姿勢障害は姿勢を変えるときにスムーズにいかなくなることを言います。例えば、転んだ時にすぐに自力で起き上がることができないなどです。

●パーキンソン病の診断

手足のふるえが一番自覚しやすく、最初は片方の足が震え、次第に両足が震えてくるように進行していきます。自

覚症状が現れたときには神経

内科など、神経の専門の医者に診てもらった方がいいでしょう。

●パーキンソン病の治療法

一般的には、薬物治療になります。病気の進行を遅らせる、症状を改善させる薬を複数用います。他にも薬で上手にコントロールができない場合に、脳に電極を埋め込み、

体の機能を改善させる手術方法もあります。また、体の動きが鈍くなるので、軽いストレッチなどリハビリで意識的に体を動かすことも大切です。他に針、ヨガ、ハーブな

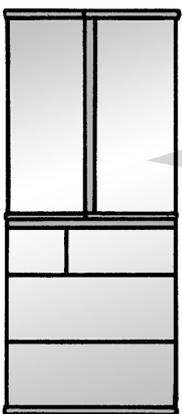
どの療法もあり気分転換になります。



家事の知恵

料理の腕をみがき食費を抑える

急激な円安により、食品では冷凍食品、パスタ、アイスクリームなど、値上げラッシュが続いています。家計を抑えるためには、ズバリ「料理の腕をみがく」ことです。お店の調味料コーナーには、手軽に作れる「料理の素」が売られていますが、だいたいのものが家にある調味料を使えばできてしまいます。また、1週間に1度は冷蔵庫にあるもので献立を考えてみましょう。賞味期限のせまっているものや、あまっている野菜などきつとあるはず。高価な材料を使うようなレシピは、安価なもので代用します。栄養面も、量もバランスよく作りましょう。美味しくできれば家族も喜び、それによって料理も楽しくなり、お惣菜を買わなくて済み、外食の出費も減ります。



がんたん レシピ キノコのキーマカレー



材料



【4人分】

- ・合挽肉……………200 g
- ・舞茸……………50 g
- ・しめじ……………50 g
- ・エリンギ……………2本
- ・玉ねぎ……………1個
- ・ニンニク……………1かけ
- ・白ワイン……………1カップ
- ・トマト缶……………1缶
- ・ガラムマサラ…小さじ1/6
- ・ターメリック…小さじ1/6
- ・クミン……………小さじ1/6
- ・ココナツパウダー…大さじ2
- ・ナンプラー……………小さじ1
- ・バター……………大さじ1

ひき肉を使ったインド料理のキーマカレー。短い時間にフライパン一つのできるので忙しい時にオススメのカレーです。キノコを使うことで旨みが増え、食物繊維もたっぷり、食感も楽しめます。ごはんにも、パンやナンにも合い時に応じて活躍できます。作り置きをし、冷凍もでき便利な一品です。お手軽で本格的なスパシーなカレーをぜひお試しください。

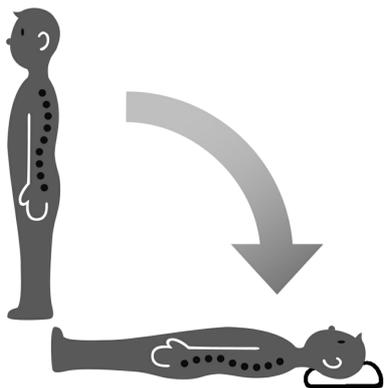
- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。舞茸、しめじ、エリンギは食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、にんにくを弱火で炒めます。
- ③②がきつね色になったら、合挽肉を加え、中火で炒めます。
- ④肉の色が変わったらガラムマサラ、ターメリック、クミンを加え炒めます。
- ⑤肉汁の水っぽさがなくなったら、キノコ類を加え炒めます。
- ⑥白ワイン、トマト缶を加え、とろみがつくまで煮ます。
- ⑦お湯で溶いたココナツパウダー、ナンプラーを加えて煮立ちしたら出来上がりです。



【ワンポイントメモ】

玉ねぎの色が変わるまでじっくり炒めると甘みとコクが増えます。カレースパイスは香り出しなので、あるもので良いです。焦がさないように木べらなどで度々混ぜましょう。

ビューティー サロン



睡眠時の良い姿勢、悪い姿勢

睡眠時の理想の姿勢は、仰向けで直立しているような状態です。手足の力は抜け、体重が分散され、背中がS字を描きます。熟睡できていると感じられればベストです。両手を上げたバンザイの姿勢は、気道が狭くなることから呼吸が浅くなり熟睡を妨げます。肩から先が冷えたり、起きたときに肩の痛みを感じたりすることも。横向きやうつぶせ寝は、体や顔がゆがむ原因になります。腰痛を引き起こしたり、内臓にも負担がかかったりします。仰向け以外の体制を自然にとってしまうということは、体のゆがみが原因かもしれません。普段から姿勢を良くし、体がゆがんでしまわないように意識してみましょう。



マナーの壺



今さら聞けない訪問マナー

訪問時間は、約束の時間より3～5分程度遅めに着くようにします。これは訪問先側の準備に余裕を持たせる心遣いで失礼にあたりません。玄関で挨拶をした後は正面を向いて上り、相手にお尻を向けないように気を付けて靴の向きを直し、端に寄せて置きます。和室では、座布団があっても上がりずに入出口近くの下座に控え、改めて挨拶をします。手土産を渡し、座布団をすすめられてから座ります。敷居や畳の縁、座布団を踏んで歩かないように気を付けましょう。洋室では出入口に一番近くの席に座り、挨拶する時は椅子から立ち、手土産を渡します。手土産は、紙袋や風呂敷から取り出して両手で渡します。なお、手土産は訪問宅近くでは買わないようにしましょう。

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。

今年は、例年より暑い日が続いておりますので体調管理には十分御注意下さい。

皆さん、梅雨対策は出来ていますか？

今年は、念願の布団専用掃除機レイコップを購入したのでしっかり活用したいと思います。

- 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



なごみ建築工房