

(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

2016年1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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## 社会貢献の最新情報を知ろう！

個人としての社会貢献は、ボランティア活動が一般的で、種類は様々。例えば、震災支援活動、子育て青少年の健全育成、障害者の支援活動、自然保護活動、国際交流活動等色々あります。そして、ボランティアは無報酬であることが基本です。

### ボランティアを始める

ボランティアを始めたいと思ったら、自分の住んでいる地域の福祉協議会や市民センターのホームページをインターネットで検索してみましよう。また、直接電話で相談したり、窓口を訪ねたりして情報を得ることもできます。無理をしないで自分のできることから始めていきましょう。新しい発見があったり、新しい人との繋がりができたり、充実感を味わうことができ

きます。人や社会のために行っていることが、自分自身の成長にも繋がります。

### NPO法人

団体で社会のために何かをしたいと集まった団体がNPO法人です。NPO法人は、非営利組織ですので、利益の分配はしません。職員は無報酬ではなく給料がです。社会貢献をしながら、給料がもらえるのは理想の働き方にかいかもありません。法人にすることで社会的信用ができ、銀行口座の開設や事務所を借りることが容易になります。活動の活性化も期待できるメリットもあります。世の中の人のために役に立ちたい」という思いがあれば、特別な資格がなくてもNPO法人を設立することは可能です。

### ボランティアポイント

介護のボランティアをするポイントが貰え、そのポイントを貯めると商品券に変えられるシステムを導入している市町村があります。ポイントを貯める楽しみとボランティアの充実感の両方を味わうことができます。

介護施設でオムツを畳むだけのボランティアなど、本当に少しずつ、仕事をしながらでも、できることはたくさんあります。「いつかやる」のではなく、「いま出来ることをやる」という気持ちで、「一歩を踏み出すことができる」と良いですね。



# 健康そうだん室

## ドライアイ

### 予防、対処法は目を酷使しないこと

涙は悲しいとき  
嬉しいとき、痛い  
ときにだけ出るも  
のではなく、常に  
少しずつ出ている

目の表面に薄い涙  
の膜を作っている  
す。涙の出る量が  
減って目の表面が

乾くのがドライアイです。

#### ●原因と症状の現れ方

一般的には、涙の出る量が  
年齢とともに減っていき、特  
に女性の方が乾きやすくなり  
ます。年齢的なものに環境的  
要因が重なると簡単にドライ  
アイになります。環境的要因  
とは、ストレス、エアコンの  
きいた部屋に長くいる、細か  
い作業を長時間やっている、

パソコンをいつも使っている  
など。症状の現れ方は、最初  
は目が乾く、ゴロゴロした感  
じになる、目が疲れるなどで  
すが、重度になると視力が低  
下することもあります。ドラ  
イアイは多少の左右差はあり  
ますが、ほとんどの場合は両  
方の目に現れます。

#### ●検査と診断、治療法

検査は、目の下の赤目のと  
ころに、ろ紙を挟み込んで涙  
でろ紙がどれくらい濡れてく  
るかを測ります。

涙の出る量を増やす治療が  
できればいいのですが、今の  
医学ではそのような治療法は  
ないため、外から目薬で人工  
的な涙を補います。症状が重  
い場合には、出てくる涙を表  
面で長く持たせるように、涙

が鼻の方に流れる通路をふさ  
ぐ お風呂の栓をするイメー  
ジ)簡単な手術をします。

対処法としてはドライアイ  
の環境的要因から見直しま  
す。コンタクトレンズの使用  
を必要最低限にする、パソコ  
ンを使う際には適度の休憩を  
間にいれる、車に乗った時は  
エアコンの吹き出し口に気を  
付けるなどです。また部屋に  
加湿器を置いて乾燥状態にし  
ないようにするのも効果的で  
す。一番簡単な方法として、

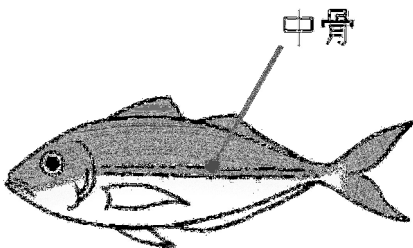
時々目をつむり、まぶたをこ  
を意識的にすることによって目を潤  
すことができます。



## 家事の知恵

### 魚を三枚におろす方法

尾のつけ根の固い部分のぜいごを、頭に向かってそくように  
両面取り除きます。胸ビレのつけ根に包丁を入れ、頭を切り落  
とします。腹に包丁を入れ切り開いて内臓を取り除き、水で洗  
い水分を拭き取ります。魚の三枚おろしの流れは「腹→背→背  
→腹」の順番です。まず片面、頭を右の状態で手前の腹側から  
中央の中骨まで包丁を入れます。中骨の上側に沿わせながら滑  
らせるように。尾を右にして背側からも包丁を入れます。左手  
で尾を押さえ包丁を中骨に当てながら頭に向かって身と骨を切  
り離します。つながっている尾の付け根を切り離します。残り  
の片面は、骨の方を下に背を手前に置き、背→腹の順に前半と  
同様に包丁を入れたら、中骨からの身のはがし方も同じです。



『腹→背→背→腹』

# がんたん レシピ

## 里芋とお揚げの酒粕煮

冬場に恋しくなる酒粕。そもそも酒粕は、日本酒を作る際に残った固形物。アミノ酸、ビタミン類、食物繊維、酵母など栄養価の高い食品です。酒粕料理の定番といえば粕汁ですが、酒粕を使って根菜の里芋を柔らかく煮ました。煮汁を吸った油揚げがよく合います。相性ピッタリの白みそと合わせ、寒い季節に食べたい体の温まるメニューです。



### 材料



【4人分】

- ・里芋……………5～6個
- ・油揚げ……………2枚
- ・出汁……………3カップ
- ・白みそ……………大さじ2
- ・酒粕……………大さじ3～4
- ・薄口醤油……………小さじ1/2
- ・みりん……………大さじ2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・柚子の皮……………適量

①里芋はよく洗い、皮を剥いて大きめの乱切りにする。里芋を水から茹でる。（この際酢を数滴入れ灰汁を抜く）

②里芋に竹くしがすっと通るくらい柔らかくなったらざるに揚げ、流水にさらす。

③油揚げは十字に4等分し、熱湯をかけ油抜きする。

④別の鍋に出汁、みりん、砂糖を沸かし、里芋を煮る。

⑤続いて、薄口醤油、白味噌を加えコトコト煮ていく。

⑥15分程煮たら、酒粕と油揚げを加え、汁気がなくなるまで煮る。

⑦器に盛り、千切りにした柚子の皮を飾り出来上がりです。

#### 【ワンポイントメモ】

酒粕はものによって濃さなどが違います。味見をしながら調整してください。

柚子のほかに、三つ葉や青ネギなどもよく合います。



### ビューティー サロン



健康



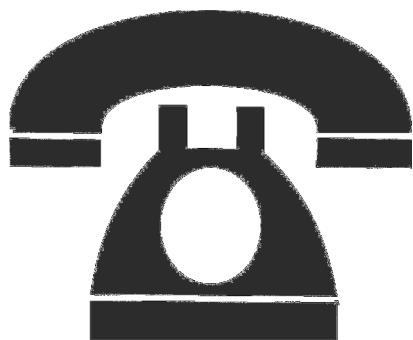
不健康

### 爪でわかる健康チェック

身体に必要な栄養素が不足したり、血流や代謝の状態がよくなないと、爪に現れてくる場合があります。健康であれば、爪はピンク色でツヤがあります。白っぽい爪は、貧血や肝臓の病気が考えられます。他にも緑色や、黄色、赤黒かったりすると、何らかの病気の可能性が考えられます。爪の主成分であるタンパク質のほか、ビタミン、ミネラルの不足も爪に現れます。縦に裂けてしまうのは、胃酸不足により栄養素の消化吸収が悪くなっているかもしれません。反り返る匙状爪は、貧血の症状です。うねっている、かさかさで割れやすい、白い斑点ができるのも、タンパク質やビタミンの不足が考えられます。



## マナーの壺



## 電話の受け答え

電話を受け取った時、相手が名乗らないと「どちら様ですか」と言ってしまうことはありませんか。「どちら」とは、方向や場所を占める言葉です。「様」をつけているとはいえ、人に対して使うと大変失礼に当たります。シンプルに「失礼ですが、お名前をお聞かせいただけますか」といった表現を使いましょう。また、電話を取り次ぐ際に「しばらくお待ちください」といった表現も良く使いがちです。「しばらく」という言葉は、長めの時間を意味するので、相手に電話を速やかに取り次げるのであれば、「少々お待ちください」という言葉を使うのが適当です。また、取り次ぐのに時間がかかる場合は「折り返しお電話を差し上げます」など、相手に配慮した対応を心がけましょう。

## 社長のつぶやき



### 謹賀新年

旧年中は格別なご高配を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。

本年もより一層尽力をしてみたいと思いますので、昨年同様のご愛顧を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

平成二十八年 元旦

今年は、自然素材に力を注ぎたいと思っております。

安心安全リフォームを心掛けて、今年も頑張ります。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

本年も何卒よろしくお願い致します。

### ～年末年始休業のご案内～

12/26（土）正午～1/5（火）迄 年末年始休業とさせていただきます。

1/6は通常通りAM8：00から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 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](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

