

(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

2018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)

## ヘアドネーションで広がる笑顔

ヘアドネーションとは？

ヘア「髪」ドネーション寄付。つまり、髪の毛を寄付するということです。小児がんや先天性無毛症などで、ウィッグが必要な18歳以下の子供に無償で提供する活動です。

日本ではNPO法人 Japan Hair Donation&Charity (JHDAC) ジャーダック、大阪府北区豊崎が2009年9月に活動を始めました。

大人のファッションウィッグは、サイズや色などのバリエーションが豊富なのにに対して、子供用ウィッグは、ほとんど無いのが現状です。大人用で、既存のウィッグでも、5万円くらいしますし、子供の頭に合わせてフルオーダーで作ると、40万〜50万円することもあります。しかも、成

長過程の子供はサイズが変わりやすく、購入が難しいという点があります。ですから、小児用医療かつらが活動の中心になります。

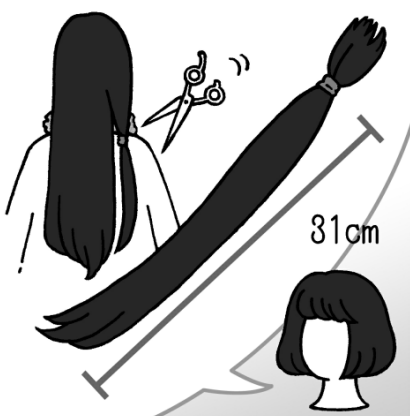
### 寄付したい時は

寄付とはいえ、規定はありません。長さは31cm以上ですが、これは発祥である海外の12インチ(30.48cm)からきているものです。しかし、31cm以下であっても、医療用以外のかつらとして利用されたりしますので、極端に短くなければ大丈夫です。まず、髪を束ね、31cm以上になるように切ります。同一人物の髪が複数ある場合は、長さが違って、ひとつに束ねてください。送るときは、過剰な梱包をすることで、郵送中に蒸れたりするので、動いてバラバラにならないよう、紙に軽く包んで送

るといいでしょう。

### 受けたいと思ったら

ヘアドネーションを受けた側の条件は18歳以下であるということだけです。料金は全くかかりません。JHDACに登録し、順番がきたら、採寸し、希望のヘアスタイルを聞いた上で製作、その後、装着してさらに、お気に入りの髪型にカットしてもらうという手順になります。万が一入院中でも、病院でも対応が可能なので安心です。切ったら捨てるだけの髪。これが誰かの幸せになるなんて、とてもうれしいですよ。



# 健康そうだん室

## 片頭痛の予防法

### 規則正しい生活が一番

脈に合わせてズキズキした痛みが、

頭の片側からこめかみにかけて起こる片頭痛。ひどくなると頭全体が痛くなり、吐き気や嘔吐を伴います。

日常生活に支障をきたす病気ですが、残念ながら現代の医学では完全に治すことができません。正しい知識を身につけて上手く対処し、普段の生活を快適に過ごせるよう努力したいですね。

#### ●片頭痛の原因

頭の血管が拡張することが原因とされています。例えば心身のストレスから解放さ

れたときに、急に血管が拡張することがあります。拡張すると腫れや炎症を起こして頭痛がするのです。これが仕事の休みの日に片頭痛が起こる原因です。他にも寝過ぎや寝不足、女性ホルモンの変動、空腹や疲労、そして強い光や音の刺激なども誘因とされています。

#### ●片頭痛の治療法

主な治療法は薬物療法です。他にも物理療法や食事療法と言った方法もあります。薬物療法を上回るほど効果は期待できません。

片頭痛に用いられる薬物療法は、大きく二つに分けられています。1つは発作が出た時に対処する急性期治療、2つ目は発作を出にくくする予

防療法と言われるものです。一般的には急性期治療でまず対処して、症状により予防療法を追加します。

#### ●片頭痛の予防法

片頭痛に限らずあらゆる病気の予防は、規則正しい生活を送ること、とよく言われますよね。理想的な規則正しい生活とは、3食きっちり！とは言わないまでも栄養のある食事をしっかり食べる。十分な睡眠を取る、上手にストレスを溜めこまない、適度な運動をする、お酒とたばこは控える。これに尽きるのではないのでしょうか？



## 電気ポットのアカ取り

電気ポットに水垢などが付きますが、原因は二つです。水に含まれるミネラルが徐々に付着して白っぽくなる垢と、水道管などの細かいサビが付着する赤っぽい垢です。赤い垢が付く場合は、ポットの洗浄以前にサビの対策が必要ですが、ここでは省略します。使用するのはクエン酸か、酢です。重曹はアルカリ性なのであまりお勧めしません。クエン酸を30gから50gまたは酢を100cc程度入れて、満水にしたポットを沸騰させます。1時間ほど保温状態を維持したのちに、電源を切って水を捨てます。注ぎ口を通さず、蓋を開けて捨ててください。保温状態の時に注意しながらゆっくりとポットを揺ると、しつこい垢が落ちやすくなります。強く揺るのは危険です。

## 家事の知恵



クエン酸

or



酢



# がんたん レシピ

## ヒレステーキ・四つの味で



### 木オ米斗



【4人分】

牛ヒレ肉・・・1人60g	マスタード・・・適宜
エリンギ・・・2本	七味唐辛・・・適宜
オリーブオイル・・・大さじ1	ゆず胡椒・・・適宜
塩、コショウ・・・適宜	粗塩・・・適宜
クレソン・・・1束	* * * * *

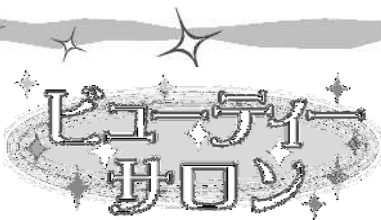
どんな時期でもステーキはご馳走ですね。上質のたんぱく質です。いいお肉なら、凝ったソースよりも、家にあるものでシンプルに食べるのもいいですよ。

ステーキの下は、マッシュポテトなども合いますが、今回はエリンギにしてみました。ほかの、常備菜とうまく組み合わせてみて下さい。

盛り付けに工夫をしてみましょう。

- ①エリンギは洗って水けを取り、手で細く割いておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、エリンギに軽く塩コショウしながらソテーする。
- ③牛ヒレ肉は室温にもどす。
- ④付け合わせのクレソンは、洗って水けを切っておく。
- ⑤ヒレ肉に軽く塩コショウをする。
- ⑥フライパンにオリーブオイルをひいて、強火でヒレ肉を焼く。片面にいい焼き色がついたら、ひっくり返して蓋をする。1分焼いたら、ペーパータオルを敷いたまな板に取り出す。
- ⑦皿にエリンギを敷き、皿のふちにマスタード、粗塩、七味、ゆず胡椒をトッピングする。
- ⑧ヒレ肉を食べやすい大きさにカット。エリンギの上に盛り付ける(⑦の間にヒレ肉の肉汁が落ち着く)
- ⑨クレソンを添えて供する。

【ワサビも合いますし、レモンを添えてもさっぱりします】



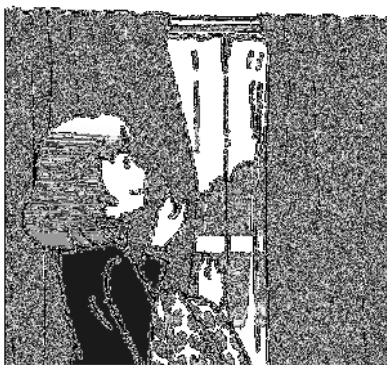
## 美容効果の高い食べ物 甘酒

最近では日本酒を使った化粧水などがドラッグストアに並んでいます。日本酒にはたくさんの美容成分が含まれており、それを基礎化粧水に使っているのです。日本酒の美容成分は酒かすから作られた甘酒にも入っています。

今回は甘酒の美容成分についてご紹介します。甘酒にはたくさんのビタミンとミネラルが含まれています。疲労を取り除き肌の回復を促すビタミンB群、貧血に効果的な葉酸、肌を潤してくれるアミノ酸などの様々な栄養素が入っているのです。また、甘酒に含まれる麹には美白効果があり、シミやくすみを防いでくれるのです。アンチエイジングの効果もあります。



## 暮らし 空間術



## 寒さ対策（暮らし編）

家族より一足早起しななければいけない主婦にとって、冬の朝の寒さは大敵です。以前の純木造の家屋から比べると現代の家屋はずいぶん保温性が向上したとはいえ、冬は布団から出るのがとても苦痛。前日温まった部屋の空気を少しでも活用するために、お部屋に一工夫してみてもいいでしょう。

部屋が冷え込むのは、外の冷え込みが窓ガラスや床下から伝わってくるのが大きな原因。冬だけカーテンを厚手のものに変える、丈を長くして床との間に隙間をなくす、これだけでもずいぶん冷気の侵入は防げます。また最近よく見かける遮熱シートは室内の暖気の保温性も抜群です。夏場でも外からの暑さを遮る効果がありますので1年を通して有効活用できそうです。

## 社長のつぶやき



### 謹賀新年

旧年中は格別なご高配を賜り、誠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。

平成三十年 元旦

今年は、30代最後の年なので5年後の目標に向けて一歩ずつ確実に歩んで参ります。

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～

12/27（水）正午～1/5（金）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>
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房