

(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

新保育制度は少子化対策の切り札になるか

認定制度ができました

2015年から「子ども・子育て新支援制度」がスタートしています。保育園落ちた日本死ね！」と書かれた匿名ブログで注目を集めた待機児童の問題ですが、新制度では各家庭の事情によって保育の必要度を認定する仕組みがあらたに設けられています。

認定は2段階あり、両親ともにフルタイムで働いているケースと、夫婦の一人がフルタイム、もう一人がパートタイムのケースです。前者では1日11時間の保育が必要であり、後者は8時間必要であると認定されます。

認定1と2も園

これまで小学校入学前の子供の保育施設として幼稚園と保育園があり、幼稚園は教育

が主で保育園は保育が主だと言われていました。そのため、長時間の保育をしてくれる保育園の人气が高かったのです。

新制度では、両者を一体化させた「認定こども園」ができました。

これにより多様なタイプの保育施設を作り、各家庭のニーズに合った保育ができるようになります。

保育士不足の問題

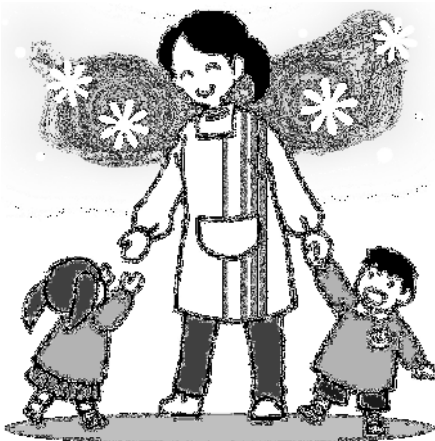
待機児童が多いのは、施設が足りないことに加え、保育士が不足しているという問題があります。

保育士の仕事は、苦勞が多い割には給料が低く、かつ将来の展望が開けないと言われています。また、保育士のほとんどが女性であり、結婚退職後は家庭に入っている人が

多いこともあります。長時間の仕事であるため、子供がいる保育士ママは仕事を続けていくことが困難なのです。

保育サービスを受けられる人を増やすためには、施設を増やすことも大切ですが、保育士を確保できなければそれも意味がありません。

自治体により、「1歳児5人につき保育士1人」とされている基準を「6人に1人」に緩和する要請を行うなどの緊急の対策が政府から発表されましたが、実際に働く保育士の数を増加させるための効果的な施策がさらに求められています。



健康そうだん室

带状疱疹

免疫の低下により発症します

皮膚にブツブツとした赤い水ぶくれのようなものはありませんか？
痛みがあったら带状疱疹の可能性があります。

● 带状疱疹は身体の片側にでき、痛

みを伴う皮膚病のひとつです。50歳以上の発症率が半数以上ですが、20歳代の若い世代にもみられます。夏の疲れが出る時期に多く発症する傾向にあり、女性に多い病気です。水ぼうそうの既往歴がある人なら発症する可能性はあります。

● 带状疱疹の原因

带状疱疹は水ぼうそうと同

じ水痘・带状疱疹ウィルスによって引き起こされます。水ぼうそうは完治してもウィルスは体内の神経節という部分に生息し続け、加齢や疲労、ストレスが原因で免疫力が低下するとウィルスが活動して病気を発症させます。

● 带状疱疹の症状は？

感染初期は頭痛、腰痛、神

経の痛みや倦怠感があります。続いて痛みのある部分に赤い発疹が出現します。身体の片側だけにあらわれ、小さな水ぶくれは徐々に帯状に広がります。水ぶくれのできやすい場所は胸や腹部、背中、顔、手足などで、痛みは神経痛に似てチクチクと皮膚を刺すような感じですが、水ぶくれの周

は透明ですが、水ぶくれの周

囲は赤みを帯びています。水ぶくれが黒くなりかさぶたになると症状はおさまります。带状疱疹自体がほかの人に感染することはありませんが、水ぼうそうの既往歴がない乳幼児などに接触した場合、水ぼうそうを感染させる可能性があります。

● 带状疱疹の治療

皮膚症状や痛みを緩和する抗ヘルペス薬を用います。薬が効果を発揮するまで2日ほどかかります。

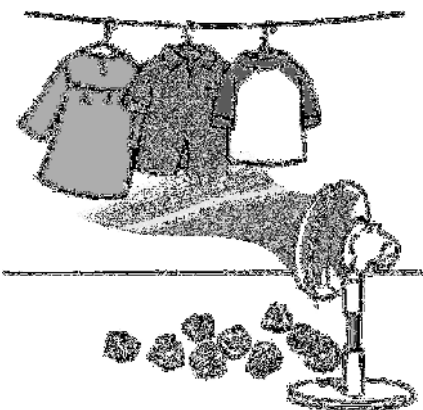
また、消炎鎮痛剤や痛みが激しい場合には神経ブロック注射を行うこともあります。



家事の知恵

部屋干しで洗濯物を早く乾かす方法

梅雨時の部屋干しは、少し工夫をすることで短時間に乾きます。干す場所は、風通しの良い部屋の中央が最適です。乾燥した空気は上の方に溜まるので、できれば高い場所に干します。雨が降っていなければ窓を少し開けます。洗濯物同士は10cmくらい離し、風の通り道を作ります。大きいものは中央に、小物は外側になるようにします。針金ハンガーは針金を曲げて立体的にすると風通しがよくなります。カーテンレールに干す際は、カーテンに洗濯物がつかないようにします。扇風機も活用しましょう。洗濯物に扇風機を向け、洗濯物の足元に丸めた新聞紙を置いておけば湿度の上昇も防げます。エアコンや除湿機の利用も有効です。この場合、窓を開けないようにしましょう。



がんたん レシピ ロコモコ



材料



【4人分】

- ・合挽肉……………600g
- ・玉ねぎ……………1個
- ・卵……………5個
- ・パン粉……………大さじ3
- ・牛乳……………50cc
- ・ケチャップ……………小さじ2
- ・ウスターソース…小さじ1
- ・ブラックペッパー…少々
- ・ナツメグ……………少々
- ・グレービーソース…1カップ
- ・バター……………少々
- ・レタス……………お好みで

ハワイの料理といえ
ば？と聞かれて真っ先に
浮かぶのがロコモコでは
ないでしょうか。ハワイ
の学生が食堂のおばさん
におなか一杯食べられる
ものを、と頼んだところ
できた料理だと言われて
います。市販のグレービ
ーソースを使ってハワイ
の味をご家庭でいかがで
すか。ハンバーグと目玉
焼き、丼ぶりスタイル…
見た目も華やかなおスス
メの一品です。

①ハンバーグを作ります。玉ねぎは
みじん切りにしサラダ油で軽く炒
めます。

②合挽肉、卵1個、パン粉、①の玉
ねぎ、牛乳、ナツメグ、ケチャップ、
ウスターソース、ブラックペッパ
ーを合わせ、よくこねます。白っぽ
くなり、粘り気が出たら成型します。

④両手にサラダ油をつけ、キャッチ
ボールするように丸め、最後に平たくします。

⑤フライパンにサラダ油を熱し、強火で両面を焼きます。

⑥焼き色がついたら、蓋をして弱火にし、じっくり焼きます。中
まで十分火が入ったら、火を止めます。

⑦別のフライパンで目玉焼きを作ります。

⑧深めのボウルにご飯をよそい、レタス、ハンバーグの順に盛り
ます。

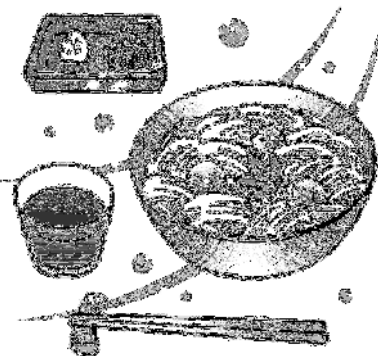
⑩ハンバーグを焼いたフライパンでグレービーソースを熱し、バ
ターを溶かし入れハンバーグの上にかけます。



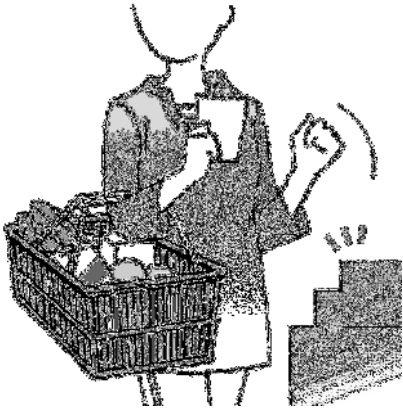
ヘルシーランチの常連！薬味の効果

ネギ、しょうが、わさび等々、和食に必ず付いてくるのが薬味です。これら薬味は食材の臭みを消し、味を引き締め、風味を出します。さらに食中毒の予防になるほどの殺菌効果もあるので生食の文化のある日本食には不可欠です。夏のお昼はつるつと食べやすいお蕎麦やそうめんが食べたい日も多いですね。わさびやネギにはビタミンCやAが豊富に含まれています。強い日差しで荒れやすいお肌に効果的です。しょうがには消化酵素の分泌を高めて消化吸収をよくする働きがあり、胃腸の調子を整えてくれます。また疲労回復にも良く、胃粘膜にやさしい大根おろしと一緒に食べるとより効果があります。

ビューティ サロン



かしこい お財布



衝動買いを抑える方法

スーパーでのプチ衝動買いは大変危険です。お店に行く前に買い物リストを作り、それ以上のものは買わないと決めましょう。財布には少額しか入れず、物理的に買えなくしてしまうのも一つの方法です。スーパーではカゴを持ち、カートは取らないようにし、必要以上のものを取れないようにします。入り口に山積みされているお菓子の新商品など、お店側の戦略に乗ってついつい手に取らないようにしましょう。最後にレジの前に並ぶガムなどの小物にも気をつけて。これ欲しい、の衝動に駆られたときは、本当に必要なものなのかどうか 10 秒考え、上手に切り抜けましょう。こうした買い物の仕方を工夫するだけで食費を最小限に抑えることができます。

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、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。

先日、家族で和歌山に海釣りに行って来ました。

初めて行ったのですが、豆アジが100匹以上釣れました！

南蛮付けと唐揚げで美味しく頂きました。

初めて行ってこれだけ釣れると、釣りにハマってしまいそうですね（笑）

- 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
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房