



HAPPY! SUMUSUMU

No.146 2017年2月

暦の上では「立春」を迎えましたがまだまだ寒さは厳しく、毎朝の犬達の散歩をしながら、暖かい春が待ち遠しい中西美幸が今月号をお伝えいたします。

寒さは苦手ですが、**そんな寒い冬だからこそ体感していただけるのが、イシンホームのお家の断熱性の高さです。**

OBのお客様のお家に伺っても「暖かいですよ～今までの家と全然違います」「エアコンの設定温度が低くなり、光熱費が安くなりました」「立ち時間が多いキッチンでも、足元があったかいです」と喜びの声を聞かせていただいております。その秘密は、エコアイ熱交換システムをはじめ、壁の中には赤外線を80%反射させる特殊なシートと吹き付け断熱でお家をすっぽり包み込み、Low-Eガラスに樹脂サッシなど、**世界No.1クラスの断熱性能を持つ建材が標準装備だからです。**本社横の常設展示場や当社分譲地モデルハウスでも体感していただけますのでご来場をお待ちしております。

中西建設の月刊情報誌「はっぴー住む住む」も今年で13年目を迎えます。現時点で毎月450軒のお客様に健康レシピや生活にまつわる情報をお送りさせていただいています。皆様のお役にたっているか心配しつつ、手書きでの宛名書きや、記念切手を貼るなどのこだわりをもってお届けしています。「先月号のレシピ作ってみました」「年末の掃除に役立ちました」や「手書きは大変ですね」とお声がけをいただくことが励みです。来月も喜んでいただけるような情報を発信させていただこうと思います。

現在の現場状況

先月上棟1邸、地鎮祭1邸、今月は1邸のお引渡しと3邸の地鎮祭・着工をを予定しております。お客様のこだわりの詰まった素敵なお家が完成しますように、一生懸命お手伝いさせていただきます。

カラダにうれしい

旬レシピ

れんこん餅

れんこんを使ったお手軽メニューをご紹介します。れんこんはサクサクとした歯ごたえが特徴ですが、すりおろすことでもちりとした食感が楽しめます。おつまみやおやつにおすすめです。

♡ 材料 (4人分)

れんこん 200g 片栗粉 大さじ3 塩 少々 ごま油 大さじ2
酢 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 刻みねぎ 適量 一味唐辛子 少々

♡ つくり方

- れんこんは皮をむき、すりおろして水気をきり、片栗粉、塩を混ぜます。
- フライパンでごま油を熱し、1をスプーンで適量ずつ入れて焼きます。
- 両面をこんがり焼いたら、ねぎをのせて一味唐辛子をふり、酢としょうゆを合わせたタレでいただきます。

● れんこん

輪切りにすると穴が現れることから、「先を見通せる」という意味で古くから縁起の良い食材とされてきました。れんこんは蓮(ハス)の地下茎が大きくなった部分を指し、穴は空気を通す役割を果たしています。各種ビタミン、ミネラルのほか、タンニンなどさまざまな栄養素が含まれています。



● タンニン

ポリフェノールの一種で、緑茶に含まれるカテキンもこの部類に入ります。強い抗酸化力を持ち、ガンの増殖を抑える働きがあるといわれています。下痢止めの効果も期待できます。

フローリングと畳、どっちがいい？

住宅を選ぶ際、多くの人が迷うポイントの一つに挙げられるのが、畳とフローリング、どちらを選ぶかということです。賃貸物件を探するとき、新築の間取りを決めるとき、部屋割りをするときなど、家族で意見が分かれてしまうケースも少なくないようです。畳とフローリング、それぞれの特徴を少しおさらいしておきましょう。

まず、畳は空気中の水分を吸収・放出して湿気を適度な状態へ近づけてくれます。シックハウス症候群の原因物質も吸収するので、その予防に効果があることも特徴です。断熱性や遮音性に優れていることや、傷んでも表替えをすれば新品同様になることも良い点といえます。ただ一方で、畳は重い家具を置くと跡が残る、汚れがシミになりやすいという問題があります。また、ダニが発生しやすいこともデメリットとして挙げられます。

フローリングは、畳とは逆に、重い家具を置いてても跡が残らず、掃除がしやすく、

ダニも発生しにくいといった点がメリットとして挙げられます。一方、畳に比べて断熱性や遮音性が低いことがデメリットといえます。また、特に冬は硬く冷たく感じるため、直接座る場には適さないといえるでしょう。

畳、フローリング、それぞれにメリットとデメリットがありますが、近年畳の部屋が減ってきているのは事実です。和室のない住宅も珍しくありません。ただ一方で、フローリングよりも畳の部屋の方がくつろげるという意見が多いことも事実です。最近では、フローリングに置ける畳マットや、畳の上に敷けるフローリングカーペットといったものも販売されています。好みや生活の変化に応じて、そういったものを利用してみるのもいいかもしれませんね。



イクボス

男性の部下・従業員の育児参加に理解があり、その人たちを積極的に支援する経営者や上司を指す言葉。これには男性管理職だけでなく女性管理職も含まれます。子育てに積極的に関わる男性を **イクメン** と呼ぶのにならって名付けられました。育児をする上司 **ボス** を意味するわけではありません。イクメンのワークライフバランス **仕事と生活の両立** を考えながら組織の業績を上げねばならないため、高いマネジメント能力が求められます。

まとめサイト

特定のテーマについて、ネット上にあるさまざまな情報を集めて編集したウェブサイトのこと。 **キュレーションサイト** とも呼ばれます。関心の高いテーマに



チェック！ザ・時事ワード

は多くの読者が集まるため、アフィリエイト広告 **成果報酬型広告** で収益を得ることを目的に開設されることも多くあります。昨年末、デイー・エヌ・エー **D e N A** が運営するまとめサイトで、正確さを欠いた記事や著作権侵害の疑いがある記事が見つかり問題化しました。同様の問題で、サイトを閉鎖する企業が相次いでいます。

東京マラソン

毎年2月に東京で開催されるマラソン大会。東京国際マラソンと東京シティロードレースを統合し、2007年にスタートしました。2013年にワールドマラソンメジャーズに加入し、 **世界6大マラソン** の一つに位置づけられるようになりました。2017年の大会は2月26日に開催されます。



あっさり君

くまだ まつお



こまめに水分を補給しましょう——このフリーズは夏場によく耳にしますよね。夏は、熱中症予防のために水分補給が欠かせません。ただ、冬も水分補給が不可欠なのは言うまでもありません。

冬場は、汗をかいたことを自覚する機会が少なくなり、夏のように、汗を直接目にするにはあまりないでしょう。ただ、冬でも汗をかいて水分が体から放出されているのは事実です。睡眠中でも、一晩でだいたい200〜300mlの汗をかき、といわれています。また、冬は喉が渇きにくくなります。そうしたことから、水分補給がおろそかになりがち。意識して水分を摂る必要があります。

冬は、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。寒さで血圧が上昇することがその要因ですが、水分不足も大きく影響します。水分が不足し、血液がドロドロになると、血管が詰まりやすくなります。特に高齢者は気をつけねばなりません。

冬の水分補給は、風邪の予防にも欠かせません。風邪を引き起こすウイルスは鼻やのどから入ってきます。ここで体内への侵入を食い止めることが風邪予防のポイントになります。その際に大きな役割を果たすのが、鼻やのどの内壁にある粘液や繊毛せんもう。粘液がウイルスをキャッチし、繊毛運動によって外に出すのです。しかし、水分が不足するとこれらが乾燥し、役割を十分果たすことができなくなってしまうのです。

水分の補給に際して、清涼飲料水は飲みすぎると糖分の摂りすぎに繋がるので要注意です。また、アルコールで水分補給ができないことは言うまでもありません。アルコールには利尿作用があるため、逆に脱水症状を起す恐れがあるので、お酒の好きな方は十分注意しましょう。



健康ワンポイント

冬もこまめな水分補給を忘れずに

現場便り



はじめまして。今回は昨年入社致しました営業の高津が担当させていただきます。2月に入りまだまだ寒い日が続いておりますが、皆様体調はいかがですか？風邪などはひいていませんか？

先月、当社分譲地の古市エコスマートタウンに新しくモデルハウスが完成し、オープンイベントを開催致しました。とても寒い中、沢山のお客様がご来場され、笑顔いっぱいの見学会となりました。このモデルハウスは、イシンホームの標準仕様で完成しています。こだわりの建材、設備、そしてこの建物には太陽光発電 10.24kW 搭載しております。売電価格は平成 26 年度の認定価格となっており、**34.56 円/kW** です。現在の売電価格が 25.92 円/kW ですので比較すると**約 1.3 倍以上もお得**になっています！！例えば月々の売電収入は『**約 3.3 万円**』。20 年間の売電収入合計はなんと『**約 792 万円**』にもなります。また頭金 0 円、住宅ローンで購入した場合でも、月々のローンの返済にこの売電収入を充てると 20 年間実質のお支払いが月々なんと『**約 4.9 万円**』とアパートの家賃以下で夢のマイホームを持つことができることとなります！！

また当分譲地には土地面積 45 坪～、価格 680 万円～で、お客様一人一人のご希望に沿った家造りのできる分譲地もあります。イベントは終わりましたが、まだまだ見学は可能ですので、ご希望の方は来場予約を頂ければ見学できます。スタッフ一同お客様とお会いできることを楽しみにしております。



CALENDAR 2017.2 February



1(水)	プロ野球キャンプ テレビ放送記念日 ニオイの日 琉球王国建国記念の日	18(土)	エアメールの日 嫌煙運動の日 冥王星の日 サッカーFUJI XEROX SUPER CUP
2(木)	夫婦の日 頭痛の日 麩の日 ツインテールの日 情報セキュリティの日 おじいさんの日	19(日)	アジア冬季競技大会(札幌・帯広・~2/26) NBA オールスターゲーム(アメリカ)
3(金)	節分 大豆の日 のり巻きの日 乳酸菌の日	20(月)	アレルギーの日※ 交通事故死ゼロを目指す日 歌舞伎の日
4(土)	立春 西の日 世界対がんデー ビートルズの日	21(火)	国際母語デー 日刊新聞創刊の日 漱石の日
5(日)	プロ野球の日 笑顔の日 別府大分毎日マラソン スーパーボウル(アメリカ) 双子の日	22(水)	猫の日 世界友情の日 行政書士記念日 おでんの日
6(月)	ブログの日 海苔の日 抹茶の日 アルペンスキー世界選手権(スイス・~2/19)	23(木)	富士山の日 皇太子誕生日 ふろしきの日 税理士記念日 妊婦さんの日
7(火)	フナの日 北方領土の日 長野の日	24(金)	クロスカントリーの日 地雷を考える日 鉄道ストの日
8(水)	つばきの日 郵便マークの日 ロカビリーの日	25(土)	サッカーJ1 開幕 プロ野球オープン戦(~3/26) スーパーラグビー開幕
9(木)	肉の日 服の日 福の日 ふく(ふぐ)の日 風の日 漫画の日	26(日)	東京マラソン ノルディックスキー世界選手権(フィンランド・~2/28) 2.26 事件の日
10(金)	ふとんの日 ニットの日 左利きの日 簿記の日 ふきのとうの日 海の安全祈念日 豚丼の日	27(月)	冬の恋人の日 新選組の日 女性雑誌の日 大相撲春場所番付発表
11(土)	建国記念の日 干支供養の日 仁丹の日 文化勲章制定記念日	28(火)	エッセイ記念日 ビスケツトの日
12(日)	レトルトカレーの日 ペニシリンの日 ブラジャーの日	<p>● アレルギーの日 2月20日</p> <p>(財)日本アレルギー協会によって制定された記念日。日付は1966年のこの日に、免疫学者の石坂公成・照子夫妻がIgE抗体を発見したことに由来します。この日を中心とする1週間はアレルギー週間とされています。花粉症シーズンを前に、アレルギーについての知識と理解を深めてみてはいかがでしょうか。</p>	
13(月)	苗字布告記念日 NISA の日		
14(火)	聖バレンタインデー チョコレートの日 ネクタイの日 煮干の日 ふんどしの日		
15(水)	春一番名付けの日		
16(木)	天気図記念日 全国狩猟禁止(~11/14) 確定申告受付開始(~3/15)		
17(金)	千切り(切り干し)大根の日 ノアの洪水の日		

● アレルギーの日 2月20日

(財)日本アレルギー協会によって制定された記念日。日付は1966年のこの日に、免疫学者の石坂公成・照子夫妻がIgE抗体を発見したことに由来します。この日を中心とする1週間はアレルギー週間とされています。花粉症シーズンを前に、アレルギーについての知識と理解を深めてみてはいかがでしょうか。

イシンホーム住宅研究会 中西建設株式会社

〒630-8424

奈良市古市町大塚 1328 番地

TEL0742-61-3436

URL<http://www.nara-nakanishi.com>



中西建設

検索

たてもの インデックス



モルタル
mortar

モルタルとは、セメントに砂と水を混ぜたものを指します。おもにレンガやブロックの目地などに使われます。かつては外壁に多く使われていましたが、最近はあまり使用されていません。一方、セメントに砂と砂利と水を混ぜるとコンクリートになります。こちらは、ビルや道路、ダムなどさまざまなところで使われています。モルタルとコンクリートの違いは、その用途からわかるように、強度の違いにあります。また、モルタルはコンクリートよりも値段が高いことも特徴といえるでしょう。両者の材料であるセメントは、モルタルやコンクリートと混同されることがありますが、これはあくまでも接着剤の役目を果たすものです。