



# HAPPY! SUMUSUMU

No.149 2017年5月

青葉が目眩しい季節が訪れました。皆様お変わりございませんか。清々しい五月晴れが心地よい毎日ですが、時には日中は汗ばむほどに暑さを感じることもあります。

連休はご家族で旅行に行かれた方も多いのではないのでしょうか。奈良公園近辺も観光客の人たちでにぎわっていました。休暇疲れが出ませんように体調管理には気をつけてください。

私は4月の中旬に少し早い休暇をいただき、静岡県へ行ってきました。中西家では、旅行が決まるとまずは犬達も泊まることのできる旅館を探します。伊豆方面には、犬の泊まれる宿がたくさんありました。(さすが関東圏ですね)静岡と決まれば、やはり**富士山**。初めて近くで見る富士山には、「感動」です。神秘的で大きさには恐ろしささえ感じました。静岡県では、山すそまで見える富士市や海越しに見える沼津市や静岡市、御前崎市、車での旅行でしたのでいろんな表情の「日本一の山・富士山」を満喫しました。そして海の幸が豊富で、新鮮なお魚三昧でした。犬達もきつと喜んでくれたことでしょうか？

先日2年前にお引渡しをさせていただいたお客様から、「**太陽光の売電が100万円を超えました**」と**喜びの連絡**をいただきました。11.76kW搭載で**当初のシュミレーション価格より大幅アップ**していました。これからの季節が発電MAXです。毎月の売電量が楽しみです。今月も地鎮祭に上棟にお引渡しとイベントが盛りだくさんです。暑い季節に向かいますが、**社員一同ますます頑張っていきますので、これからもよろしく願いいたします。**



沼津市から見た富士山

カラダにうれしい

## 旬レシピ

### レタスチャーハン

今回はレタスを使ったシンプルなチャーハンをご紹介します。手軽につくれて、あっさりとした味わいが楽しめます。レタスの緑と卵の黄色がマッチして彩り鮮やか。焼豚などを入れてもおいしくいただけます。

#### ♡ 材料 (2人分)

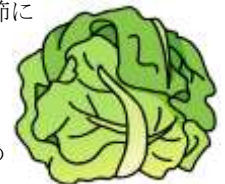
レタス 100g 卵 2個 ご飯 茶碗2~3杯 ネギ 10cm程度  
塩 少々 コショウ 少々 醤油 少々 ごま油 大さじ2

#### ♡ つくり方

1. レタスは1口大、ネギはみじん切りにします。
2. 熱したフライパンにごま油をしき、溶き卵を入れます。
3. 卵が半熟状態になったらご飯を入れて混ぜながら炒めます。
4. ネギ、塩、コショウ、醤油、レタスを順に入れ、軽く炒め合わせます。

#### ● レタス

地中海沿岸・西アジア原産の野菜。日本では1000年以上前から栽培されてきましたが、一般に普及したのは戦後のこと。春から夏にかけてが旬ですが、季節によって産地が移るので年間を通して出荷されています。ビタミンCやE、カルシウム、鉄などの栄養素を含んでいます。



#### ● ビタミンE

脂溶性ビタミンのひとつ。抗酸化作用があり、体内の脂質の酸化を防ぎます。これにより、動脈硬化などの生活習慣病や老化を予防することができるといわれています。

## 収納スペース、有効に活用してますか？

押入れやクローゼットなど、収納スペースを毎日使っている方は多いかと思えます。でも、本当に有効に活用できていると自信を持って言える方は少ないのではないのでしょうか。せつかく広い空間があっても、入れ方に問題があるとその価値は半減してしまいます。ご自宅の収納スペースに問題がないか、ちょっとチェックしてみましょう。

押入れにせよ、クローゼットにせよ、まずは何を入れる場所なのかを明確にしましょう。”**とりあえず邪魔な物を何でも入れておく**”という考え方は改める必要があります。次に空間を区切ります。縦に上段・中段・下段に分けるのはもちろん、必要に応じて横にも区切りを入れます。ハンガーをかけるポールや収納ケース、あるいは棚板など市販されているグッズを使えば、工事をしなくても簡単にスペースを分けることができます。

軽い物は上、重い物は下、使用頻度の高

い物は手前、低い物は奥に収めることが基本です。できるだけ出しやすいようケースに分けて入れ、必要に応じてラベルを貼って中身がわかるようにします。押入れに重い物を入れるときは、キャスター付の収納具に納めると便利です。また、物はできるだけ積み上げないようにし、もし可能であれば立てて横に並べましょう。

服を吊るすときは、長さごとに揃え、その下のスペースを有効に活用します。布団を収納した上にスペースが空く場合は、引き出しケースを置いた上に布団を収納します。こうして無駄なスペースをなくすことが収納のコツ。ただ大前提として、入れる物を減らすことも大切なポイントだということを忘れないようにしましょう。



### 南スーダン共和国

2011年にアフリカのスーダン共和国から独立した国。スーダン共和国は1956年にイギリスから独立しましたが、宗教・民族の違いなどから南北で内戦が続いていました。2011年に住民投票を経て南部が分離独立し、以後、国連平和維持活動“PKO”によってインフラ整備や医療・教育等の支援が進められていきます。2012年から日本の自衛隊もPKOに派遣されていますが、治安の悪化や日報の隠蔽疑惑などが明るみに出て問題視されています。自衛隊は、5月末までに撤収することが決まっています。

### ダブル連結トラック

トラックの荷台を連結させ、1台で大型トラック2台分の輸送を可能にしたもの。効率良く荷

## チェック！ザ・時事ワード



物を運搬できるようになることから、ドライバーの高齢化や人手不足への対応策として期待が持たれています。ただ、安全性を確保することなど、課題も少なくありません。現在、実験走行が実施されるとともに、国土交通省が車両の長さを現行の21mから25mへ緩和することを検討しています。

### 日本遺産

日本の文化財を積極的に活用し、地域の振興を図ることを目的とした事業。文化財の歴史的価値を伝えるストーリー性、その魅力を国内外へ広く伝える発信力を重視して認定が行われます。2015年に”**日本茶800年の歴史散歩 京都府**”など18件、2016年に”**会津の三十三観音めぐり 福島県**”など19点が認定され、現在は37件となっています。



# あっさり君

くまだ まつお



## 健康ワンポイント

### 心身をリフレッシュして五月病を改善

新年度がスタートして約1カ月。緊張感がほぐれてくる一方で、心身に不調をきたしたという病のような状態になる方がいます。これがいわゆる五月病。ゴールデンウィーク明けに症状が出やすいことからこう呼ばれますが、もちろん正式な病名ではありません。医学的には**“無気力症候群”**や**“適応障害”**などと呼ばれます。具体的には、やる気が起きない、強い不安や焦りを感じる、眠れない、食欲がない、体がだるいといった症状が見られます。なかには登校拒否、入社拒否に至るケースもあります。

五月病は一過性の不調なので、通常は時間の経過とともに改善へと向かいます。しかし、五月病をきかっけにうつ病になってしまうケースも珍しくありません。症状を改善するには、まず物事を前向きに考えること、完璧を目指さないようにすること、頑張りすぎないことなど、気持ちの切り替えが重要。とは言うっても、すぐに意識を変えるのは簡単なこと

ではありません。スポーツや音楽、旅行などが、最も現実的な方法だと言えます。ただ、趣味は人それぞれですが、お酒で改善を図ろうとするのはやめましょう。また、無理に何かをするのではなく、何もせず心と体をのんびり休めることも大切です。

心の病は、人間関係がきっかけで起こることが多いといわれています。同時に、心の病を治す上で、人との繋がりが、つまり周りの人たちの協力・支えがあるかどうかは重要なポイントとなります。自分が辛いときは周りの人に助けを求め、苦しんでいる人がいたらそっと手を差し伸べる。そうした周りの人と関わる気持ちも、五月病をなくす上で重要なポイントだといえるでしょう。



## 現場便り



みなさんこんにちは！今月はTMの大正谷が担当させていただきます。今年もゴールデンウィークを迎え、五月病になる暇もなく相も変わらずバタバタ過ごしております（笑）。

我が社もゴールデンウィークには恒例の見学会を企画し、営業共々段取りに奔走しました。特に今年は常設展示場、自社分譲地展示場だけではなく建築中の物件を3物件用意し、基礎、躯体、大工工事の様子を見学できるイベントでした。吹付断熱も施工前後を体感でき、お家の中に入ってもらうとかなりの違いを感じていただきました。この時期、吹付断熱後のお家の中は涼しいです。真夏ならもっと涼しく快適です。断然オススメします!!!そして吹付断熱だけではなく、外壁の下地に張る防湿シートもタイベックシルバーという高性能な外反射断熱シートを使っています。これは赤外線を80%カットし、グラスウールに換算すると5.9cmの厚みに相当するシートです!!!さらにサッシも断熱樹脂サッシを採用し、一般のサッシに比べ約3.4倍の断熱効果があり、従来のアルミサッシに比べると夏は2℃涼しく冬は3℃暖かいです。それと、忘れてはならない基礎断熱があります。基礎の外周部の内側にミラフォーム（押出法ポリスチレンフォーム）を張り付けます。厚さ5cmのミラフォームの熱伝導率はコンクリートの1/5で、床下の温度が外気の温度の影響を受けにくく断熱効果が高まります。これらのおかげで断熱だけでなく防音性にも優れています。

見学会にご来場されたお客様にはお家の構造を実際に見学していただき、**イシンホームのよさを納得していただきました。今後もどんどん見学会をしていきます!!!イシンホームの家が地震に強い理由、空気がきれいな理由、夏は涼しく冬は暖かい理由…確かめに来てください。今後の見学会もお楽しみに!!!**



# CALENDAR 2017.5 May



1(月)	メーデー 語彙の日 スズランの日 日本赤十字社創立記念日	18(木)	国際親善デー ことばの日 ファイバーの日 国際博物館の日	
2(火)	八十八夜 緑茶の日 歯科医師記念日 鉛筆記念日	19(金)	ボクシング記念日	
3(水)	<p>ゴールデンウィークのイベントが終わりました。                  たくさんのお客様にご来場いただきとても楽しい                  イベントとなりました。ありがとうございました！                  常設展示場、自社分譲地モデルはまだまだ見学可能                  です。イベントの期間を逃してしまった                  お客様もお気軽にご来場ください。                  お待ちしております。</p>	20(土)	世界計量記念日 森林の日 ローマ字の日	
4(木)		21(日)	ウォークラリーの日 ゴールデングランプリ陸上	
5(金)		22(月)	国際生物多様性の日 サイクリングの日	
6(土)		23(火)	キスの日 ラブレターの日 世界亀の日	
7(日)		24(水)	ゴルフ場記念日 伊達巻の日 サッカーUEFA 欧州リーグ決勝(スウェーデン)	
8(月)		世界赤十字デー ゴーヤの日 松の日	25(木)	主婦休みの日 食堂車の日 納本制度の日 アフリカデー
9(火)		呼吸の日 メイクの日 ヨーロッパ・デー 告白の日 アイスクリームの日	26(金)	ラッキーゾーンの日 東名高速道路全通記念日 ル・マンの日
10(水)	愛鳥の日(バードウィーク~5/16) コットンの日	27(土)	百人一首の日 小松菜の日 日本海海戦の日	
11(木)	長良川の鵜飼い開き 日本プロゴルフ選手権大会(~5/14)	28(日)	花火の日 テニス全仏オープン(~6/11) 大相撲五月場所千秋楽	
12(金)	看護の日 アセロラの日 海上保安の日 ナイチンゲール・デー	29(月)	こんにやくの日 幸福の日 エベレスト登頂記念日 呉服の日 世界卓球(ドイツ~6/5)	
13(土)	愛犬の日 カクテルの日	30(火)	ゴミゼロの日 環境美化の日 消費者の日 プロ野球セ・パ交流戦(~6/18)	
14(日)	母の日 ハンドバッグの日 袋物の日 温度計の日 大相撲五月場所初日	31(水)	世界禁煙デー	
15(月)	国際家族デー 沖縄本土復帰記念日 ヨーグルトの日	<p>● 生命・きずなの日 (5月17日)</p> <p>日本ドナー家族クラブが 2002 年に制定した記念日。ドナー(臓器提供者)となった人たちを記念するとともに、生命・絆の大切さについて考える日とされています。新緑の季節はすべての生命が萌え立つという意味で、5月に設けられました。</p>		
16(火)	旅の日			
17(水)	世界高血圧デー 生命・きずなの日※ パック旅行の日 お茶漬けの日			

## 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  
インデックス

リバースモーゲージ  
reverse mortgage

持ち家を担保にして年金を受け取る仕組みのこと。日本語に訳すと「逆抵当融資」となります。これは、持ち家などの資産があっても現金収入が少ない高齢者らを対象に設けられた制度で、最近注目を集めています。この制度を利用すると、持ち家を担保として銀行や自治体から融資を受けられます。そして、借りたお金は死亡時に家を売却することで一括返済します。これにより、住居を手放さなくても収入が得られ、生活費や福祉サービス費にあてることができます。ただ、契約の満期を超えて長生きした場合や、契約期間中に物件の評価額が下落してしまった場合など、リスクも指摘されています。