



HAPPY! SUMUSUMU

No.152 2017年8月

暑中お見舞い申し上げます。今年の夏はいつの間にか梅雨が明け、「酷暑」が続いています。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

先月の3連休の完成見学会は暑い日でしたが、多くのお客様にお越しいただき、コンセプトの違う2邸をご覧いただきました。奈良市のお家はお引渡しさせていただきましたが、**木津川市城山台は期間限定のオープンハウス**として、ご覧いただけます。働くお母さんの家事動線を考えた間取りや、4、5帖の半地下収納、イシンホーム自慢の熱交換システム・吹き付け断熱・樹脂サッシ+アルゴンガス入りのLow-Eペアガラス・・・標準装備がいっぱい詰まったお家です。暑い夏だからこそ、エアコン1台で全室涼しい断熱効果を体感してみてください。お待ちしております。

夏休みに入り、各地でお祭りや花火が行われています。私は近年、暑さや人ごみを避け、つつい遠のいていましたが、今年は大阪夏の風物詩「**天神祭**」に行ってきました。皆さんもご存知だと思いますが、日本三大祭りの「**天神祭**」は毎年100万人以上の人出で賑わいます。私は初めて、船渡御（ふなとぎよ）の船に乗船しました。大川からの打ち上げられる5000本の奉納花火を船の上から見ることができ、迫力満点！大興奮！！（笑）お祭りの楽しさを満喫した一日でした。

奈良では、5日から夏の風物詩「**燈花会**」が始まります。何千本ものろうそくが、奈良公園一帯を照らし、幻想的な雰囲気になります。また14日は中元万燈籠もおこなわれ、**古都**なららしいイベントが盛りたくさんです。皆様も**古都**なら楽しんでみてはいかがでしょうか。これから夏本番です。体にこたえる猛暑が続きますが、夏バテなどされませんようにお気をつけてください。



カラダにうれしい!

旬レシピ



とうもろこしご飯

今回は、夏野菜のとうもろこしを使ったご飯メニューをご紹介します。とうもろこしのやさしい甘みと、ごはんに加えたほのかな塩味がマッチします。とうもろこしの鮮やかな黄色も食卓に映えます。

★ 材料 (4人分)

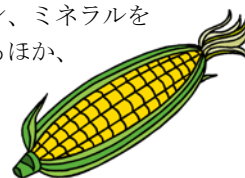
とうもろこし 1本 米 2合 水 適量 塩 小さじ1 酒 大さじ1/2
バター 10g

★ つくり方

1. 米は洗って水気をきり、炊飯器に入れて目盛りまで水を入れ、30分浸水します。
2. とうもろこしは包丁で実をそぎ取ります。
3. 酒、塩を加えて軽く混ぜ、とうもろこしの実と芯を乗せて炊きます。
4. 炊き上がったら芯を取り除き、バターを加えて軽く混ぜ合わせます。

トウモロコシ

米、小麦と並ぶ三大穀物の一つ。日本では、明治時代に本格的な栽培が始まりました。甘みの強さが特徴で、近年はメロンより甘い品種も登場しています。ビタミン、ミネラルをバランス良く含んでいるほか、リノール酸などを含むことも特徴。食物繊維も豊富です。



● リノール酸

不飽和脂肪酸の一種で、血中コレステロール値を下げる働きがあります。ただ、長期にわたって大量に摂取すると、心筋梗塞などを引き起こす可能性があるともいわれています。

早めにしておきたい、台風への備え

ご存じの通り、日本列島は台風の通り道です。毎年いくつもの台風が日本に接近、あるいは上陸し、ときに大きな被害をもたらします。特に“台風シーズン”と呼ばれる夏から秋にかけての時期は、地域を問わず台風の影響を受けることが多くなり、まず台風が接近・上陸したときに備え、あらかじめ準備をしておきましょう。

まずチェックしておきたいのが、住宅の外側とその周辺です。屋根や外壁、塀などに壊れているところがないか確認しましょう。窓ガラスは割れる恐れがあるので注意が必要です。雨戸を閉めれば安心ですが、普段雨戸を使っていないという方は少なくないようです。ガタつきがないかどうか調べておきましょう。雨戸がない場合は、ガラスに飛散防止フィルムなどを貼って補強するのが有効です。

家屋そのものに問題がなくても、家の外に置かれた物が被害の原因になる可能性があります。庭やベランダに置いた植木

鉢、じょうろ、物干し竿といった物が強風に飛ばされないようにしましょう。カサや子どものおもちゃといったなにげない物が、強風によって窓ガラスを割るケースもあります。飛ばされる可能性のある物は、できる限り片付けることが重要です。

排水口や雨どい、側溝などの点検も大事なポイントです。ここにゴミが溜まって水がスムーズに流れないと、思わぬ被害を招くこととなります。これらは台風シーズンに限らず、普段から掃除を心掛けるようにしましょう。

住宅が大丈夫でも、電気などのライフラインが途絶える可能性があります。そんな場合に備え、懐中電灯をはじめとする非常用品の準備もしておきましょう。



チェック！ 時事 ワード



付度

付度“そんたく”とは、他人の気持ちを推し測ること、推察することを意味します。

“忖”という字は常用漢字ではありませんが、一字で“推し測る”と言う意味を持ち、音読みで“ソン”訓読みで“はか・る”と読みます。

“度”は“ド”や“たび”と読みますが、音読みで“タク”訓読みで“はか・る”という読み方もあります。あまりなじみのある言葉ではありませんが、森友学園の問題などをきっかけに、よく耳にするようになりました。

ペットロス症候群

ペットを失ったショックや悲しみから生じる、精神面・身体面におけるさまざまな症

状を指します。人と同様に、ペットに対する愛情が深いほど、その症状の程度は強くなります。具体的には、物事に関心を持ってなくなる、やる気が出ない、集中できない、体がだるい、食欲がない、眠れないといった症状が挙げられます。これが長く続くことでうつ病を発症し、生活に大きな支障をきたすといったケースも見られます。

女子ラグビー

ワールドカップ

女子ラグビーの世界一を決める大会。第1回大会は1991年にウェールズ“イギリス”で開かれました。以後4年に1回開催されていますが、2017年からは男子W杯の中間年に行われることになったため、第8回大会は今年実施されます。開催地はアイルランドで、開幕は8月9日。女子日本代表“サクラファイフティーン”を含む12チームが出場します。



あっさり君

くまだまつお



健康ワンポイント

夏場も気をつけたい、心臓の病気

8月10日は「健康ハート」の日です。心臓病に対する予防意識を高めてもらうことを目的に、1985年に日本心臓財団が制定しました。日付は、「ハ(8)」「ト(10)」の語呂合わせに由来します。

心臓病というと、冬に多いイメージを持たれる方が多いようです。実際、厚生労働省の統計では、心筋梗塞などの心臓病による死亡数は1月が最も多く、その数は夏の約1・5倍にもものぼるようです。こうした数字を見る限りでは、夏は比較的安心な季節と思えそうですが、油断は禁物です。

暑い季節は、体温調節のために大量の汗をかきます。水分はもちろん、ミネラル分も体外に排出され、血液はドロドロになりやすくなります。これにより血栓のできる可能性が高まり、結果として心筋梗塞といった重大な病気に繋がるのです。これを防ぐ上で大切なのが水分補給。喉が渇く前に、こまめに水分を摂るようにしましょう。あわせてミネラル

分の補給もお忘れなく。

暑い日に冷房の効いた室内で過ごし、その後外に出るときも注意が必要です。冷房で冷えた体が急に外の暑さにさらされると体温が急激に変化し、心臓に負担をかけてしまうのです。これは「ヒートショック」と呼ばれます。冬場にお風呂に入るときなどに注意が呼びかけられますが、夏場でも同様です。冷房の設定温度を下げすぎないなど、急な温度変化を避けるように工夫しましょう。特に高齢者や生活習慣病の方は要注意です。

そのほかにも、暑さで睡眠不足になったり、食欲不振で栄養が偏っていたりすることも心臓に負担をかける原因になります。水分補給、温度変化、そして生活習慣に気をつけ、心臓への心遣いを心掛けましょう。



現場便り



こんにちは！今月は工務の小池が担当させていただきます。
8月といえば、お盆休み！昨年から『山の日』が祝日に加わり、今年は連休を長くとる企業も多いようです。

この『山の日』ですが国民の祝日として2014年5月23日に制定されました。制定されるまでには、日本山岳会をはじめとする全国「山の日」協議会加盟諸団体、既に「山の日」を制定していた地方自治体、その他山岳関係者や自然保護団体等からの要望を受け「山の日制定議員連盟」が設立され、そして「山の日制定議員連盟」が開いた総会で、日付、社会的影響、経済的効果などが検討され8月12日案が採用されたのですが、日本航空123便墜落事故と同じ日となるため、11日となりました。そして2016年8月11日施行。施行されるまでに2年以上かかっています。これは周知期間が必要だったり、カレンダー作成の都合だったりだそうです。「海の日もあるのだから山の日も！」という感じで国民の祝日はもっと簡単に決まると思っていたのですが、社会的影響、経済的効果、お休みの取りやすさなど色々な事を検討し、国民の祝日なので法律の改正ですから、衆議院を通り、参議院を通り…決定し施行されるまではほんとうに長い期間が必要だと感じました。

私的には年々暑くなる夏に、休むことのできる祝日が増えたことはとても嬉しいことです。
(祝日にお仕事をされている方には申し訳ないですが) 8月にも祝日ができ、祝日がない月は6月だけとなりました。海の日→山の日ときたので、次は『空の日』！こんな単純な案はだめですね(笑)。まだまだ、暑い日が続きますので皆さん熱中症にはお気をつけください。



CALENDAR 2017.8 August

1(火)	夏の省エネ総点検の日※ 肺の日 パインの日 水の日 バイクの日	18(金)	米の日 ビーフンの日 高校野球記念日
2(水)	ハーブの日 パンツの日 カレーうどんの日 ビーズの日	19(土)	俳句の日 バイクの日 ユニバーシアード夏季大会(台湾・~8/30)
3(木)	はちみつの日 ハサミの日 ハモの日 司法書士の日	20(日)	交通信号の日 蚊の日
4(金)	橋の日 箸の日 夏の甲子園組み合わせ抽選会 世界陸上(イギリス・~8/16)	21(月)	献血記念日 パーフェクトの日 噴水の日 バドミントン世界選手権(スコットランド・~8/27)
5(土)	なら燈花会 (~14日 奈良公園周辺)	22(火)	チンチン電車の日
6(日)	広島原爆の日 太陽熱発電の日 ハムの日 ハローの日	23(水)	処暑 白虎隊の日 奴隷貿易とその廃止を記念する国際デー
7(月)	立秋 鼻の日 花の日 バナナの日 オクラの日 七夕(月遅れ) 夏の甲子園開幕	24(木)	地藏盆 愛酒の日 ラグビーの日
8(火)	親孝行の日 ひげの日 そろばんの日 笑いの日 タコの日 屋根の日	25(金)	即席ラーメン記念日 川柳発祥の日
9(水)	長崎原爆の日 はり灸マッサージの日 葉草の日 女子ラグビーW杯(アイルランド・~8/26)	26(土)	バサラ祭り(・27日 奈良公園ほか)
10(木)	帽子の日 健康ハートの日 トイレの日 全米プロゴルフ選手権(~8/13)	27(日)	寅さんの日
11(金)	山の日 ガンバレの日	28(月)	テニス全米オープン(~9/10) 大相撲九月場所番付発表
12(土)	国際青少年デー 配布の日 航空安全の日 地球市民の日	29(火)	焼肉の日 ケーブルカーの日
13(日)	月遅れ盆迎え火 左利きの日 函館夜景の日	30(水)	富士山測候所記念日 ヤミ金融ゼロの日 冒険家の日
14(月)	専売特許の日	31(木)	サッカーW杯アジア最終予選(対オーストラリア) 野菜の日
15(火)	奈良大文字送り火(慰霊祭・飛火野) 万灯供養会(東大寺)	<div data-bbox="837 1397 1137 1435" data-label="Section-Header"> <h3>お盆休みのお知らせ</h3> </div> <div data-bbox="837 1447 1473 1624" data-label="Text"> <p>13日(日)~16日(水)までを夏期休業とさせていただきます。17日(木)からは通常営業となります。休業中は何かとご不便をおかけしますが、ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。</p> </div>	
16(水)	月遅れ盆送り火 女子大生の日		
17(木)	パイナップルの日 プロ野球ナイター記念日		

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

光触媒 《ひかりしょくばい》

”触媒”とは、他の物質の化学反応を促す物質で、それ自体は変化しないものを指します。つまり、”光触媒”とは、光が当たると触媒としての働きをする物質のことです。わかりやすい例としては植物の光合成があります。ここでは、植物の葉緑素が光触媒ということとなります。工業製品に使われている光触媒を行う物質としては酸化チタンなどがあります。これが有害物質や病原体の除去を行うことで、空気浄化、浄水、脱臭、抗菌、また汚れの防除といった機能を果たします。その用途は幅広く、たとえばトイレの内装に使用して雑菌の繁殖を防いだり、ビルの外壁に使用してメンテナンスをしやすくするといったことが挙げられます。